

Informations importantes et précisions concernant votre soin hypnotique

Chères clientes et chers clients,

L'hypnose est une manière **douce**, mais en même temps très **intensive** pour apporter des changements et atteindre les objectifs internes. Elle donne un accès direct à l'inconscient. Pour cette raison elle doit également toujours être appliquée avec du **sérieux** et le plus **grand soin**.

Dans mon cabinet, j'attache une grande importance à l'utilisation sûre et responsable de l'hypnose et porte mon attention à chaque détail qui pourrait affecter l'efficacité de l'hypnose.

Votre collaboration est souhaitable, car votre comportement et votre manière d'approcher le soin hypnotique sont cruciaux pour les résultats plus tard.

L'hypnose peut déployer son effet **au mieux et le plus rapidement** quand elle est appliquée dans un contexte comportant le moins de facteurs de distraction possible.

Pour permettre un **fonctionnement optimal** avec un **impact maximum** de votre soin hypnotique, j'ai compilé quelques informations que vous devriez respecter et mettre en œuvre dans votre propre intérêt.

Je vous recommande donc de **lire attentivement les instructions suivantes et de les appliquer au mieux**, de sorte que votre soin hypnotique peut développer un effet optimal.

(Note: Le cadre peut varier selon les sujets individuels à traiter. Dans de tels cas, votre praticien en hypnose vous en fera part et vous expliquera éventuellement des recommandations de comportement différentes.)

Informations sur le comportement avant l'hypnose

- Venez, s'il vous plaît, à **temps** à votre rendez-vous hypnose et évitez tout stress inutile au préalable.
- Evitez de venir trop fatigué(e) / trop épuisé(e) à ce rendez-vous (sauf si c'est la raison principale de votre visite), car une fatigue trop élevée peut limiter la réceptivité aux suggestions pour de nombreux sujets à traiter.
- Ne buvez pas de **café** ou d'autres **boissons contenant de la caféine/théine** durant les 3-4 heures avant le rendez-vous. Ceci afin d'éviter une affectation de la capacité de rentrer en transe. Buvez **suffisamment d'eau** pour bien hydrater votre système nerveux. Ne prenez aucun médicament autre que ceux sur prescription et avis médical.
- De préférence, résumez brièvement par écrit vos sujets à traiter à l'avance pour avoir un aperçu exact du **sujet que vous voulez traiter** exactement lors du rendez-vous et quels sont les **objectifs** que vous voulez atteindre à l'aide de l'hypnose.
- Faites un résumé également de toutes les **maladies antérieures, des soins précédents et des médicaments** que vous prenez et preniez dans le passé. Cette information peut également m'être envoyée à l'avance par e-mail, si vous le souhaitez. Cette manière de procéder peut réduire le temps de préparation dans le cabinet, de sorte que vous pouvez bénéficier de façon optimale du temps pour votre soin.
- Si vous êtes déjà sous **thérapie/soin ailleurs** pour un sujet que vous voulez traiter avec l'hypnose, merci de bien vouloir vous synchroniser à l'avance si possible avec votre autre thérapeute afin d'obtenir son accord pour un soin hypnotique, respectivement s'il estime qu'il y a une contre-indication à un soin hypnotique.
- Lors de l'anamnèse avant le soin, renseignez votre praticien en hypnose de **façon correcte** sur les antécédents médicaux ainsi que les autres points. Votre praticien en hypnose adapte son approche grâce à vos données et les considère comme correctes. Les informations inexacts ou incomplètes peuvent entraîner une approche sub-optimale par rapport à vos besoins et ainsi à restreindre / annuler l'efficacité.

Informations sur le comportement au cours de l'hypnose

- **Suivez les instructions** de votre praticien en hypnose **à tout moment**
- **Écoutez la voix** de votre praticien en hypnose et essayez de **suivre ses mots mentalement**
- **Ne faites pas d'expériences**, comme par exemple tester si vous pouvez aller contre les paroles du praticien « et vous battre » contre l'hypnose en vous imaginant consciemment autre chose que ce qui vous est demandé ou de dévier vos pensées consciemment sur autre chose lors d'un processus interne par simple curiosité si vous arrivez à arrêter l'hypnose par vos propres moyens ou non – en essayant par exemple d'ouvrir les yeux. Ces troubles peuvent réduire énormément l'effet de l'hypnose.
- Vous pouvez, bien entendu, à tout moment notifier à votre praticien en hypnose que vous ne souhaitez pas parcourir des moments inconfortables pour vous ou ralentir des processus que vous ne préférez pas « vivre » à l'heure actuelle. Ne le faites pas par simple curiosité, mais uniquement si vous ne le souhaitez vraiment pas.
- Pendant l'hypnose, essayez de prendre une "**position d'observateur interne**" et d'écarter des pensées qui ont rien à voir avec le sujet à traiter. Au lieu de cela, essayez de vous concentrer sur vos sensations corporelles de votre monde intérieur, des sentiments, des pensées, des images mentales et de percevoir ce que l'hypnose pourrait déclencher juste à ce moment en vous. Essayez de ne pas analyser intérieurement ce que votre praticien en hypnose vous dit, pourquoi il vous le dit juste à ce moment. Ne vous interrogez pas sur la profondeur de la transe et ne vous inquiétez pas si vous êtes à la bonne profondeur, vous l'êtes probablement, si ce soin ressemble à un autre soin que vous avez pu vivre dans le passé, de ce que vous avez peut-être lu ou entendu sur les soins hypnotiques – tout ceci ne sont que des interférences qui freinent votre inconscient de faire ce qu'il devrait simplement juste à ce moment. Au contraire, laissez-vous porter dans votre transe, laissez venir ce qui veut venir et partir ce qui veut partir et ressentez ce qui se passe en vous.
- En raison des effets relaxants de la transe hypnotique sur le corps, une série d'effets non dangereux peut se produire lorsque vous rentrez en transe: Certains clients ressentent une toux, des démangeaisons de peau (en raison de la circulation de la peau bien améliorée), un réflexe de déglutition accru ou d'un stimulus de rire (en raison de versement d'endorphines, qui peut être causé par des trances hypnotiques partiellement). N'essayez pas de refouler ces stimuli, mais laissez-les se produire (bien entendu, vous pouvez vous gratter brièvement quand une démangeaison apparaît pour la faire partir). La résistance à ces symptômes de transe ou la tentative de les supprimer consciemment peut interférer sur la transe hypnotique et en atténuer les effets. Le fait de les tolérer conduit en règle générale à un passage rapide des symptômes, puis dans une transe profonde et intense.

Informations sur le comportement après l'hypnose

- Planifiez vos rendez-vous de façon à avoir encore **un peu de temps après** votre soin hypnotique pour vous **réveiller complètement** avant de devoir prendre le volant par exemple. Après une hypnose, de nombreux clients se sentent comme après une sieste et ont besoin d'un petit quart d'heure, jusqu'à ce qu'ils se sentent à nouveau complètement en forme.
- **Evitez dans la mesure du possible de longs trajets en voiture** à la suite d'un soin hypnotique, car en raison des effets relaxants de l'hypnose, vous pouvez encore ressentir un certain degré de fatigue qui pourrait limiter vos réflexes sur la route. Si vous habitez à plus de 30 minutes de notre cabinet, il serait peut-être opportun de vous faire conduire ou d'emprunter les transports en public. N'hésitez pas à demander à votre praticien en hypnose si le sujet de votre soin pourrait diminuer votre capacité de conduite.
- Offrez-vous un peu de repos à la suite de votre soin hypnotique afin que celui-ci puisse établir son **plein effet**. Du stress ou une concentration aigüe sur un sujet à la suite d'une hypnose peut limiter le développement de son efficacité.
- Laissez agir l'hypnose pour **au moins 72 heures** avant de vérifier des effets exacts. Le cerveau a besoin de temps pour assimiler les suggestions hypnotiques et souvent les premiers effets deviennent apparents seulement après 1-2 nuits quand le cerveau a pu effectuer l'assimilation en profondeur pendant le sommeil.
- Veillez à dormir assez pendant les jours qui suivent le soin hypnotique. Comme le cerveau effectue de nombreux processus d'assimilation en profondeur pendant le sommeil, un sommeil suffisant et sain est très propice à un effet optimal.
- **Evitez**, dans la mesure du possible, pendant **les premières 72 heures de parler de la séance d'hypnose ou de votre sujet travaillé pendant le soin hypnotique** et essayez de **ne pas vous occuper de l'objet de la séance hypnotique** (recherches sur Internet, littérature, etc.). Alors que votre cerveau est en train d'assimiler en profondeur le contenu de l'hypnose, le fait de s'occuper de façon intensive avec le sujet qui travaille très activement dans votre inconscient ou de mener des discussions concernant le contenu de votre hypnose peuvent en **réduire l'effet de manière significative**, comme ceci peut influencer le processus d'assimilation en cours. Informez votre entourage le cas échéant que vous pourrez parler de votre soin hypnotique uniquement après 3 jours, car une discussion précoce pourrait être à votre désavantage et même éventuellement réduire à néant l'effet de l'hypnose.
- Ne mettez **pas « à l'épreuve »** l'effet de l'hypnose pendant les 72 premières heures. Tester de façon trop précoce si quelque chose a changé peut aussi conduire à une influence négative significative.
- Observez les changements et prêtez attention aux **moindres détails** (pensées, sentiments, rêves) - souvent l'effet de l'hypnose s'annonce de manière très subtile et très souvent vous allez constater de petits effets, qui démontrent que l'hypnose travaille en vous.
- Evitez dans la mesure du possible **de grandes quantités d'alcool ou de médicaments** dont vous n'avez pas forcément besoin pendant les 72 heures qui

suivent votre hypnose. Chaque prise de médicaments ou de stimulants qui agissent sur la conscience peuvent influencer négativement l'effet de l'hypnose.

- Veillez à **boire suffisamment** pendant les jours qui suivent votre séance d'hypnose (de préférence de l'eau minérale plate). Un approvisionnement suffisant en eau soutient le fonctionnement du cerveau et du système nerveux dans des processus de changement et favorise l'assimilation de processus mentaux.

Notes complémentaires

- Suivez toujours les recommandations de comportement, qui vous sont données par votre praticien hypnose pendant le soin hypnotique. Les écarts peuvent entraîner une influence / réduction de l'effet de l'hypnose pouvant aller jusqu'à la neutralisation complète.
- Si vous **observez des symptômes ou des réactions émotionnelles** que vous ne pouvez pas correctement situer suite à votre soin hypnotique, **adressez-vous svp directement à votre praticien en hypnose.**
- Si l'effet de l'hypnose ne devait pas se manifester comme souhaité, référez-vous svp également à votre praticien en hypnose afin de vous concerter avec lui quant à la suite du soin.
- Votre praticien en hypnose est bien sûr également à votre disposition si vous avez besoin d'un renforcement ou mise à niveau de votre soin à une date ultérieure.
- Il est recommandé de tracer le processus de changement **par écrit** afin de pouvoir prendre en compte les détails en cas d'un éventuel soin hypnotique ultérieur de façon optimale à un possible soin ultérieur. Concertez-vous avec votre praticien en hypnose si un **journal de soin** est utile pour vous et quelles observations / expériences devraient y apparaître.
- Si vous **n'avez pas suivi certains aspects** de cette feuille de recommandations et vous vous inquiétez d'une éventuelle affectation de l'hypnose, adressez-vous svp à votre praticien en hypnose et clarifiez avec lui si un soin curatif approprié est recommandé / nécessaire.

Informations générales sur l'hypnose

- L'hypnose est une méthode de soin qui fait appel à de nombreuses formules différentes. Ces formules peuvent varier grandement dans leur mise en œuvre, mais chacune est adaptée à un but spécifique et est réalisée pour atteindre une efficacité maximale avec la délicatesse nécessaire pour le sujet à traiter en particulier. Beaucoup de nouveaux clients ont déjà vu des reportages télévisés sur l'hypnose et sont partiellement surpris que leur soin hypnotique soit réalisé différemment à ce qu'ils ont pu voir dans ces reportages. La raison en est que dans la plupart des cas, le sujet du client est différent, voire que d'autres conditions sont différentes et que pour cette raison votre praticien en hypnose sélectionne la formule la plus appropriée pour vous. Dans le doute, cette formule peut différer de ce que le client a déjà pu observer. Si vous avez des questions sur le fonctionnement de votre soin hypnotique, référez-vous svp à votre praticien en hypnose qui se fera un plaisir de vous expliquer son choix d'approche qui fait le plus de sens et qui est individuellement adaptée à votre sujet.
- Pour bon nombre de nouveaux clients, l'image de l'hypnose se caractérise par de l'hypnose spectacle, qui est souvent diffusée à la télévision. L'hypnose spectacle, dont le but est surtout de faire apparaître l'hypnotiseur particulièrement puissant sur scène et de faire en sorte à ce que l'hypnose semble aussi spectaculaire que possible, utilise des trances qui sont peu ou pas appropriées pour des soins hypnotiques thérapeutiques / consultatifs. Cette forme d'hypnose autoritaire implique des trances très intenses avec une conscience très ternie autour d'un grand spectacle. Elle utilise des outils qui ne sont pas adaptés pour effectuer des effets d'ancrage qui durent plus longtemps que le temps du spectacle. Dans l'hypnose thérapeutique/consultative, on utilise en règle générale des formules avec des trances moins opacifiantes qui permettent au client de suivre la séance partiellement consciemment. Ces formules sont beaucoup plus appropriées pour ancrer des effets à long terme. Ne soyez donc pas surpris(e) si vous n'êtes pas «inconscient(e)» ou «évanoui(e)» lors d'un soin hypnotique. Vous pouvez identifier l'état de transe utilisé dans un cabinet de soin hypnotique à son caractère de sensation d'immense détente qui peut être accompagnée par des égarements de la conscience par vagues. Ces trances sont optimales pour atteindre des objectifs hypnotiques et permettent essentiellement des effets plus profonds et à plus long terme que les états qui ternissent trop la conscience. Votre praticien en hypnose choisira l'état de transe le plus utile pour votre sujet vous y induira.

Si vous avez des questions supplémentaires, adressez-vous svp à mon cabinet/votre praticien, je serai à votre disposition et heureux de vous conseiller.

Je vous souhaite beaucoup de succès pour votre soin hypnotique!

Cordialement, Bernd Dorst