

## **Qu'est ce que l'hypnose thérapeutique ?**

L'hypnothérapie s'inscrit dans la famille des thérapies brèves et s'adresse aussi bien aux enfants, aux adolescents, aux adultes de tout âge. L'hypnothérapie agit sur les douleurs physiques, psychologiques ou affectives. Elle harmonise les relations que la personne entretient avec elle-même et les autres.

## **Comment se déroule une séance d'hypnose thérapeutique ?**

L'hypnothérapeute prend en compte le parcours de vie de la personne, qui peut entraîner des déséquilibres ou des blocages et provoquer des souffrances qui se répètent, des symptômes automatisés ou des ruminations négatives.

L'Hypnose Ericksonienne ou l'hypnose Humaniste rend accessible au sujet ses ressources souvent inconscientes, en activant notamment ses capacités de changement positif et d'auto-guérison.