

# Pourquoi choisir d'utiliser l'hypnose dans un processus de changement, d'apprentissage ou de transformation?

L'hypnose favorise un lien avec l'inconscient qui est ravi de communiquer avec l'esprit conscient ses réels besoins, ses réels désirs. Cela évite de travailler à contre-courant de ce qui est réellement bon pour la personne et de se rapprocher de l'ensemble de ce qui la constitue réellement.

L'hypnose favorise l'intégration de changements consciemment souhaités mais qui ne s'intègrent pas à moyen ou à long terme en faisant le pont entre l'esprit conscient et l'inconscient, la partie qui intègre les automatismes et la mémoire à long terme.

La communication hypnotique est un amplificateur extraordinaire lorsqu'elle est utilisée en combinaison avec d'autres approches qui touchent le développement humain, elle permet de faire un lien avec les systèmes d'intégration du changement de la personne de façon efficace et durable.

C'est un outil de connaissance de soi qui permet d'élargir la perception de soi, de l'ajuster à ce qui est là dans le présent et de développer une vision plus réelle et complète de l'identité.

La transe hypnotique permet d'accéder à des représentations du monde et des autres plus variées et élargies et ainsi donner l'opportunité au cerveau de s'ajuster, d'apprendre, de se perfectionner.

La transe hypnotique permet à celui qui la vit de créer en lui un nouveau monde phénoménal, de nouvelles expériences de références vécues par le biais des sens stimulés par l'imagination. Elle permet d'accéder et d'amplifier certaines forces intérieures latentes ou sous-exploitées en stimulant l'accès à des souvenirs, des projections ou des créations mentales contenant une mise en valeur de ces forces recherchées.

En transe hypnotique, de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes peuvent émerger des chaînes d'association d'idées créées et de sensations nées de ces nouvelles dispositions d'esprit, de ces nouvelles perspectives.

En transe hypnotique, les réflexes, les automatismes, les habitudes sont accessibles à la source, dans l'inconscient, là où ils ont été gravés émotionnellement et ils sont alors disponibles pour une révision, des ajustements, des transformations.

La communication hypnotique dans une alliance thérapeutique évite de lutter sans fin contre des résistances par manque de connaissances et d'outils linguistiques appropriés aux mécanismes de changement de l'esprit humain.

(texte de coaching québec)

