



# « LES BIENFAITS SANTE DE L'HYPNOSE ERICKSONIENNE »

Atelier du 5 Octobre 2018

*animé par :*

**EMILE MARION-DEMETZ**

Coach Professionnel – Praticien Hypnose Ericksonienne –  
Référéncé au DATADOCK



## Présentation

Cet atelier hypnose a pour but de vous faire découvrir tous les bienfaits santé de l'hypnothérapie. L'hypnothérapie est une thérapie brève (10 séances d'hypnose au maximum, la moyenne constatée allant de 3 à 5 séances avec des 1ers résultats dès la 1ère séance ou après la 2nde), orientée « solution » (on cherche la solution sans s'appesantir sur le problème ou le traumatisme) utilisant l'hypnose afin de permettre un changement rapide, efficace et durable.

L'hypnothérapie est une immense source de développement qui permet de modifier un comportement, supprimer un symptôme.

Considérée comme une méthode globale, l'hypnose Ericksonienne prend en compte les différents aspects de l'être humain.

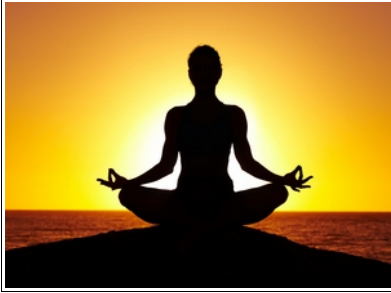
Elle est indiquée dans de nombreux domaines : angoisse, anxiété ou dépression et d'autres troubles psychosomatiques comme l'insomnie et les phobies. Elle se montre également un outil efficace pour dépasser la peur d'un examen, pour retrouver la confiance en soi ou combattre les addictions (tabac, alcool, jeux, internet, boulimie, facebook...)

# Durant cet atelier, vous participerez activement à une séance d'hypnose Ericksonienne collective !

## Quels sont les bienfaits de l'hypnose ?

On peut s'apercevoir des bienfaits de l'hypnose sur l'organisme que ce soit pour notre santé mentale ou notre santé physique. En effet, cette thérapie est capable de résoudre un nombre incalculable de problèmes.

Voici les principales vertus de l'hypnothérapie



### Relaxation

En vous aidant à vous concentrer sur la respiration, l'hypnose peut vous aider à vous relaxer et à vous détendre. Après une séance d'auto-hypnose, vous vous sentirez beaucoup moins tendu, moins irritable et plus calme, plus posé.



### Insomnie

L'hypnose est efficace contre les problèmes de sommeil tels que la difficulté à s'endormir, la peur de s'endormir, les sommeils en pointillé et les apnées du sommeil. Si vous êtes insomniaque, vous pouvez vous lancer dans l'auto-hypnose, un remède naturel et sans le moindre effet négatif, pour vous guérir efficacement.



### Dépendances

Les problèmes de dépendances et d'addictions font également partie des troubles qu'on peut bel et bien soigner avec les séances d'hypnose. Sont concernées par la thérapie les personnes voulant se défaire de leur dépendance à l'alcool, tabac, stimulant, internet, jeux d'argent, Facebook, etc.



### Gestion du poids

Perdre du poids n'est pas facile si l'on est tellement accroc aux aliments. L'hypnose peut rendre cette étape beaucoup moins frustrante et supportable en modifiant votre perception des aliments et en vous aidant à persévérer dans vos régimes. A noter la faculté de l'hypnose d'aider les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.



### Confiance en soi

La confiance en soi est utile sur le plan professionnel et sentimental. L'hypnose peut vous aider à faire confiance à vos capacités et à vos valeurs afin que vous puissiez mieux avancer dans la vie, à avoir plus de contrôle et d'assurance, en vue d'atteindre le succès lors d'un entretien d'embauche, d'un examen ou de la gestion d'un projet professionnel ou personnel.