

Déroulement d'une séance individuelle d'hypnose thérapeutique

Structure et durée de la séance

La séance dure en moyenne une heure (sauf la première qui peut durer jusqu'à 1h30) et chaque séance se divise en deux parties :

1. La Phase Entretien : 15 minutes

C'est une étape indispensable. Lors de la première séance, cette phase dure entre 30 et 40 minutes.

Vous définissez vos objectifs et les preuves qui vous permettront de savoir que vous l'avez atteint.

Nous allons aussi passer en revue vos idées sur l'*hypnose* pour éviter tout malentendu et les possibilités de l'*hypnothérapie*.

Nous allons détailler les troubles et les symptômes, les resituant dans votre environnement (travail, famille, loisirs, histoire personnelle).

Cette phase de prise de contact est déterminante pour la suite de la *thérapie*.

Lors des séances suivantes, l'entretien préalable, beaucoup plus court (10 min), concerne les changements survenus depuis la dernière séance.

Même si la séance d'*hypnose* est importante et bénéfique dans ses effets relaxants immédiats, **les changements apparaissent principalement dans l'intervalle entre les séances.**

2. La Phase de Travail

Vous vous installez confortablement sur le fauteuil et vous vous relaxez.

Induction et approfondissement

Les techniques d'induction sont nombreuses, et toutes ont pour but de vous «transporter ailleurs», dans un état d'attention centrée sur vous-même, de relaxation et de bien-être. Nous utilisons des suggestions d'induction directes et indirectes et vous avez la possibilité de nous communiquer vos impressions à tout moment, soit par la parole soit par un signe du doigt. Ce signe deviendra progressivement un mouvement automatique de réponse hypnotique.

Travail sur le problème

Nous utilisons les techniques de l'hypnothérapie et de la PNL (suggestions directes et indirectes, des métaphores et des techniques spécifiques de résolution de problème comme les recadrages, le générateur de nouveaux comportements, les régressions et projections dans l'âge, l'hypnoanalyse, etc.) pour vous guider au fil des séances vers le changement souhaité. La fin de la séance : les suggestions d'éveil vous permettent de «revenir» progressivement dans «l'ici et maintenant ».

Entretien après la séance : courte discussion sur le déroulement de la séance d'hypnose.

Informations Pratiques

Programmation des rendez-vous

Le premier rendez-vous est programmé par téléphone.
Les rendez-vous suivants sont convenus à chaque séance, à un intervalle de 7 à 15 jours.

Report et annulation de rendez-vous

Les séances peuvent être reportées ou annulées au plus tard 48 h à l'avance par téléphone ou par e-mail.

Les rendez-vous reportés ou annulés moins de 48 h à l'avance seront facturés à hauteur de 50%.

Tarifs

90 € la séance

Paiement

Les règlements se font par chèque ou espèces à la fin de chaque séance.

Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous en parler pour bénéficier des facilités de paiement.

Réduction de tarifs

Les étudiants, les retraités, les personnes à la recherche d'un emploi et les personnes en situation précaire bénéficieront des réductions de tarif.

Si après la première consultation, il résulte que vous avez besoin de plus de 4 séances d'hypnose, les tarifs sont dégressifs à partir de la 5ème séance:

- séance 5 à 7 : 10%
- séances 7 à 10 : 20%

Confidentialité

Les consultations sont protégées par le secret professionnel.