

# un rendez-vous en hypnothérapie

Sylvain Boulianne & Diane Vibert --- Hypnothérapeutes

Tout d'abord, la rencontre se divise en trois parties.

## ***1- Ouverture du dossier (ou retour sur la dernière séance)***

C'est à ce moment qu'on discute de la raison de votre visite. On discutera également avec vous afin de définir un objectif, personnel à vous. Nous travaillons toujours avec vos objectifs, et non pas avec des objectifs pré-définis.

Ce dossier que nous ouvrons est strictement confidentiel.

C'est lors de l'ouverture du dossier que nous préparons les rencontres qui se veulent individualisées; différentes d'un client à l'autre. Car même pour des raisons similaires de consultation, chaque individu est unique, et c'est avec ces aspects que nous travaillons.

S'il s'agit de votre deuxième ou troisième rendez-vous, nous allons tout simplement faire un retour sur la dernière séance, ce qui a changé depuis la dernière fois, revoir les objectifs si besoin est ... et, encore une fois, nous nous servons de cette discussion pour vous faire une séance personnalisée différente de la dernière!

## ***2- Réponses à toutes vos questions sur l'hypnose***

Lors de la première rencontre, il est normal d'avoir plusieurs interrogations concernant l'hypnose. C'est à ce moment que vous posez toutes vos questions, et que nous y répondons en toute franchise. Sans cachette. Que ce soit pour démystifier l'hypnose de spectacle ou pour comprendre les processus de l'hypnose, tout sera clair pour vous. C'est important que vous sachiez que cet état modifié de conscience est un état naturel, sain et sans danger. C'est à ce moment qu'il vous est expliqué que vous aurez conscience de tout et que vous vous rappellerez de tout à la fin de la séance. Vous ne perdez pas conscience ni ne dormez pas. Tout vous est clairement expliqué, et démontré!

## ***3- Séance d'hypnose***

C'est le moment tant attendu. La séance se veut très agréable, relaxante. Vous n'avez même pas besoin d'écouter ce qu'il vous sera dit. Vous pensez à n'importe quoi. Laissez-vous aller. Profitez de ce moment pour vous détendre. Il est rare que nous vous demandions de parler ou de bouger dans cet état d'hypnose, et si c'est le cas ce sera discuté avant la séance.

Lors de cette première séance, il est parfois normal d'avoir l'impression "de ne pas être parti". Il y a cet observateur caché en vous qui "guette", car malgré tout, cela reste une nouvelle expérience, de l'inconnu! Les changements ont lieu quand même, c'est simplement la relaxation qui sera peut-être moins présente. Mais hypnose et relaxation ne sont pas synonymes!

C'est souvent à la deuxième séance que les gens, maintenant le côté inconnu disparu, se laissent profondément aller.

Il n'y a aucune contre-indication à conduire ou retourner à vos occupations en quittant nos bureaux. Vous serez juste bien, profondément détendu.

---

Lors des rencontres subséquentes, la séance d'hypnose peut être plus longue car les étapes 1 et 2 se feront plus rapidement. Nous répondrons encore à vos questions et ensemble nous explorerons ce qui doit être travaillé, mais de façon plus rapide, laissant plus de temps à la séance d'hypnose... qui, de séance en séance sera plus profonde, plus agréable, et vous apportant ce mieux-être auquel vous avez droit.

---

**N.B** Certaines personnes utilisent le terme hypnotiseur, d'autres hypnologue, ou hypnothérapeute. Nous laissons le terme "hypnotiseur" lorsque l'hypnose est utilisée pour le spectacle. Pour ce qui est de l'hypnologue, nous laissons ce terme aux gens qui font davantage des recherches sur l'hypnose, et hypnothérapeute à ceux qui utilisent l'hypnose à des fins thérapeutiques.