

Qu'est ce que l'Hypnose Humaniste ?



Définition et particularités

Le terme «hypnose» désigne un état modifié de conscience, une expérience qui met la personne en connexion avec ses ressources profondes
C'est également l'ensemble des techniques utilisées pour atteindre cet état de conscience modifié.

Etre en état d'hypnose ou état modifié de conscience signifie que nous sommes dans un état «non ordinaire» de conscience. C'est un état entre veille et sommeil, entre conscient et inconscient (ex: endormissement, rêverie, évation de l'esprit...).

Il existe quatre formes d'hypnose : l'Hypnose Classique, L'Hypnose Ericksonienne, la Nouvelle Hypnose et L'Hypnose Humaniste. Toutes ces formes d'Hypnose sont complémentaires et ont chacune leurs caractéristiques selon l'usage.

Les trois premières utilisent la dissociation entre esprit conscient et inconscient de la personne. Le but est de déconnectée la personne de la réalité pour la plonger dans un état inconscient, laissant les manettes et le contrôle au thérapeute pour effectuer le soin thérapeutique et utiliser les ressources cachées de la personne. Le langage est technique et suggestif.

On parle d'Etat Modifié de Conscience. « L'Inconscient reste inconscient»

L'Hypnose Humaniste associe la personne à son état d'hypnose et reconnecte la personne à ses mondes intérieurs en pleine conscience et autonomie. On parle d'Etat Augmenté de Conscience. Le langage est symbolique. C'est la Conscience de la personne qui dirige l'opération. Le thérapeute n'étant qu'un guide au service de la personne. «On devient conscient de son Inconscient»

Contrairement aux autres formes d'Hypnose qui retire le contrôle conscient de la personne afin de mieux travailler sur l'inconscient, l'Hypnose Humaniste développe une nouvelle approche grâce à des techniques d'inductions simples efficaces.

Ces techniques sont dites «en ouverture». Elles permettent à la personne de rester associée, d'agir en conscience sur sa problématique et d'accéder à ses ressources profondes en augmentant son état naturel de conscience.

Ici pas de «repli sur soi» comme en l'hypnose dissociante, le but est de «ré-unir la personne en elle-même». Elle reste pleinement présente dans le «Ici et Maintenant» tout en étant connectée à ses mondes conscients et inconscients ainsi qu'au monde qui l'entoure..

La personne travaille en toute autonomie sur son Inconscient et participe activement au travail thérapeutique pour mettre en place ses solutions, sans suggestions subliminales ni manipulations de la part de son thérapeute.

<http://www.hypnose-humaniste.com/fr/lhypnose-humaniste-en-quelques-mots/>

Philosophie :

L'Hypnose Humaniste est une thérapie riche de sens, elle n'est pas que «technique». En soignant l'Inconscient par la Conscience Créatrice, son but est d'éclairer notre esprit conscient afin que l'on puisse délibérément choisir notre vie et devenir «créateur de notre réalité» et «faire l'expérience de ce que l'on est»

L'Hypnose humaniste intervient donc sur le niveau le plus élevé: Le Spirituel en tant que dépassement de soi vers la voie de guérison et d'éveil.

L'hypnose Humaniste est ainsi appelée car c'est une thérapie «holistique» qui prends en compte la personne dans sa globalité, elle invite l'Être humain à grandir en conscience, relié à la fois à son monde intérieur et à l'univers tout entier!...

«Ce qui fait la vraie valeur d'un être humain, c'est de s'être délivré de son petit moi» (A.Einstein).

Utilisation thérapeutique : Indications et outils

Les champs d'application de l'Hypnose Humaniste sont vastes! On l'utilise tant pour la santé physique, mentale et psychologique que pour l'amélioration de la qualité de vie et pour l'évolution personnelle et spirituelle de la personne.

Exemples : Acouphènes, allergies, douleurs diverses, insomnie, stress, anxiété, arrêt du tabac, perte de poids, migraine, maladie de la peau, phobies, conflits, traumatismes, infertilité, confiance en soi, préparation aux examens, objectif à atteindre, etc...

Il existe plusieurs formes d'inductions humanistes et techniques thérapeutiques :

La Thérapie Symbolique : C'est la principale technique qui permet à la personne de transformer les blocs informationnels qui déterminent son existence, de «reformer» en conscience sa Matrice. Elle se présente sous deux formes :

La Thérapie Symbolique Simple : Utilisée pour tous les problèmes d'ordre mécanique. Technique basée sur l'approche de l'inconscient et de l'âme à travers la transposition symbolique de la problématique.

La Thérapie Symbolique Avancée : Ouvre à la restructuration profonde des schémas inconscients et fondamentaux de la personne. Technique basée sur les archétypes qui possède plusieurs protocoles selon la problématique. Utilisée en approche psychothérapeutique pour tous les traumatismes, problèmes graves et existentiels.

<https://www.hypnoses-humaniste.com/t-s-a/>