

# L'HYPNOSE Ericksonnienne

Milton Erickson selon wikipedia:

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Milton\\_Erickson](https://fr.wikipedia.org/wiki/Milton_Erickson)



## pour qui l'hypnothérapie est-elle bénéfique ?

l' hypnothérapie était la solution miracle à tous les maux de l'humanité, cela se saurait. C'est la raison pour laquelle il me semble primordial d'avoir une approche pragmatique est de définir les différentes situations où l'hypnothérapie a prouvé son efficacité.

- Je traverse une situation de burn-out ou de dépression et je désire retrouver mes repères et une stabilité intérieure pour retrouver une vie heureuse et équilibrée
- Je souffre de troubles anxieux (phobie, panique, etc.) ou de troubles du comportement (anorexie, boulimie, etc.) et je désire découvrir une approche novatrice, pratique et orientée résultats
- Je souffre du stress et je désire apprendre à le gérer et à le maîtriser
- Je souffre d'un mal-être diffus et persistant (dépression) et je désire retrouver la sérénité, l'entrain et la joie de vivre
- Un événement important est intervenu dans ma vie (accident, deuil, agression, violence, abandon, maladie, etc.) et je désire me retrouver pour transformer cette mémoire et retrouver la paix intérieure
- Je suis fréquemment habité(e) par la peur, la culpabilité, l'anxiété ou l'angoisse et veux retrouver la paix et la sérénité
- Je veux augmenter mon niveau de confiance en moi et mon estime personnelle pour devenir mon meilleur allié
- Je souffre de troubles émotionnels qui m'empêchent de vivre et je désire apprendre à gérer mes émotions et à les mettre à mon service
- Je veux me libérer de ma dépendance à un produit (alcool, tabac, etc.) ou à une habitude (jeux, télévision, etc.)



- Je souffre de maux chroniques (allergies, migraines, fibromyalgie, etc.) et je désire les atténuer voire m'en libérer
- Je désire harmoniser et équilibrer mes relations avec mon entourage et moi-même
- Je suis face à la maladie et je veux utiliser les liens entre mon corps et mon esprit pour aider et accélérer ma guérison
- Je souffre du stress et je désire apprendre à le gérer et à le maîtriser

Extrait du site de Denis Jaccard formateur à Elide.

es en formation, de sons, de sensations, vous êtes dans