

HYPNOTHERAPEUTE – LES 7 ERREURS A EVITER

Vous venez de démarrer votre métier d'hypnothérapeute ou utilisez l'hypnose comme outil d'accompagnement thérapeutique dans votre pratique professionnelle.

Quelquefois les séances se déroulent nickel, les résultats positifs sont évidents et d'autres fois c'est tout le contraire : vous n'êtes pas satisfait de votre séance. Vous avez l'impression d'être passé à côté de quelque chose ou toute autre chose d'indéfinissable....

Que s'est-il passé ?

Les 7 erreurs les plus communément commises par les hypnothérapeutes à leurs débuts, à éviter A TOUT PRIX :

- 1. vouloir à tout prix que le sujet soit en hypnose profonde** : lorsqu'on débute dans ce métier on stresse beaucoup à l'idée de ne pas arriver à mettre la personne dans un état suffisamment profond d'hypnose. On veut à tout prix mettre en pratique ce qu'on a appris pendant nos formations. Je vous rassure,

chose que je dis souvent à mes patients : la profondeur de l'état d'hypnose n'a aucune incidence sur la qualité du travail effectué à un niveau inconscient. Bien évidemment, les objectifs se doivent d'être clairs et de respecter la volonté du patient.

2. vouloir obtenir des résultats coûte que coûte : les résultats ne dépendent pas de vous, hypnothérapeute, mais du désir et de la volonté de changer du patient. Vous ne pouvez pas changer le fonctionnement de la personne que vous accompagnez. Ce que vous pouvez faire, c'est l'amener à voir les choses sous un autre angle pour lui permettre d'ouvrir des portes vers le changement. Et l'état d'hypnose permet un degré de réceptivité plus grande qui amène vers une ouverture de l'esprit et des solutions différentes que la personne n'avait jamais envisagé ou osé envisager jusque-là.

3. se positionner en tant qu'expert (posture de supériorité : moi je sais mieux que vous ce qui est bon pour vous ? ce qu'il faut faire ? etc...).

Cette attitude crée la résistance chez la personne surtout auprès de celles qui détestent qu'on leur dise quoi faire. De plus, quelle que soit votre expérience de thérapeute vous ne pouvez résoudre le problème du patient à sa place.

4. interpréter l'histoire du sujet à sa place :
particulièrement improductif et frustrant pour la personne qui ne se sentira ni écoutée ni comprise. L'histoire de chacun est unique en soi, et surtout chacun réagit aux événements différemment. Il est dangereux de vouloir généraliser ou banaliser son histoire.

5. vouloir solutionner à la place du sujet (en faire une affaire personnelle)

6. ne pas reconnaître ses propres limites en tant que thérapeute

7. ne pas détecter et respecter les contre-indications à l'hypnose

Voici quelques conseils :

Soyez à l'écoute de la personne au niveau langage verbal et non-verbal

Adaptez-vous à elle, allez dans son sens

Notez toutes les expressions et métaphores qu'elle utilise dans son langage que vous pourrez réutiliser quand elle est en hypnose

Respectez ses désirs, objectifs, valeurs, limites, rythme

Restez concentré sur le processus et détaché du résultat

Restez authentique

Copyright Anne-Laurence Fritsch