

En quoi consiste l'hypnose ?

C'est un **état modifié de conscience, entre la veille et le sommeil**, que nous expérimentons spontanément et **naturellement**, plusieurs fois par jour.

Les exemples sont très nombreux, c'est ce qu'on appelle parfois « être dans la lune ».

C'est une expérience personnelle, différente à chaque fois. **La personne sous hypnose reste consciente de son environnement**, avec l'impression d'être réveillée ou un peu endormi, tout en entendant ce que le praticien raconte. Elle garde sa capacité de raisonner, de penser, de ressentir...

TOUT LE MONDE EST RÉCEPTIF !

Qu'est-ce que la méthode SAJECE ?

L'hypnose SAJECE a été créée par Camille Griselin en 2009. C'est une **approche très douce**, basé sur un **travail de confiance** qui fait appel à l'inconscient par le biais d'histoires, de contes, de métaphores dont les mots sont choisis pour délivrer des messages cachés lui sont destinés.

L'hypnose SAJECE plonge seulement dans un **état de relaxation importante**. Les muscles se relâchent pour favoriser une détente complète. Cette méthode va permettre les changements nécessaires à un mieux-être global, en libérant les blocages et les émotions. On ne cherche donc pas à masquer le symptôme, mais à résoudre les raisons du problème. À la différence, l'hypnose Ericksonienne va, au contraire, cibler le blocage.

Quelles sont les applications de l'hypnose SAJECE ?

L'inconscient étant parfois à l'origine de symptômes qui ont pu déclencher ces problèmes pour être entendu. La liste ci-dessous est non-exhaustive (près de 200 séances disponibles) :

SANTÉ PHYSIQUE

- Douleurs
- Problèmes gastro-intestinaux (intestin irritable, colite, constipation...)
- Troubles du sommeil
- Accompagnement cancer, soins palliatifs...

SANTÉ PSYCHIQUE

- Relaxation, lâcher prise, confiance en soi
- Charge mentale, dépression
- Stress, crise d'angoisse, choc émotionnel
- Croyances limitantes, culpabilité, inquiétudes...

Comment se déroule une séance ?

Il n'y aura pas d'anamnèse, c'est-à-dire qu'on ne pose pas de question sur la vie de celui qui reçoit la séance. Moins la partie consciente intervient et plus l'inconscient pourra agir afin de pouvoir se concentrer sur le présent, pour qu'il cesse d'être défini par le passé. Ensuite, la séance d'hypnose se développe en 3 étapes :

- **1^{ère} étape : détente du corps et de l'esprit** pour amener à l'état d'hypnose.
- **2^{ème} étape : développement des histoires métaphoriques** contenant des messages cachés que seul l'inconscient est capable de décoder.
- **3^{ème} étape : visualisation positive pour se projeter dans un mieux-être.**

Une fois la séance d'hypnose terminée, retour à un état de conscience normal.