

# Hypnose



# Intégrative



## A son propos

L'hypnose intégrative est une approche thérapeutique qui place la personne au centre de son processus de guérison. Contrairement à une hypnose passive qu'est l'hypnose éricksonienne, la personne est ici pleinement actrice : elle parle, ressent, observe et traverse ce qui se présente.

Cette forme d'hypnose part du principe que chaque individu porte en lui les origines de ses difficultés. Tout ce qui a été vécu laisse une trace, parfois enfouie dans l'inconscient ou inscrite dans le corps.

L'hypnose intégrative utilise les leviers de l'hypnose classique, tout en s'appuyant sur la parole, l'écoute fine des ressentis et l'expression corporelle.

La voix du thérapeute, en tant que support de focalisation et de stimulation, permet d'activer des mémoires profondes, de faire émerger des émotions anciennes et de libérer des réactions de défense restées figées.

## A quoi elle sert ?

L'hypnose intégrative permet d'aller chercher les origines premières des problématiques, et pas uniquement leurs manifestations actuelles.

Elle aide à faire émerger des émotions ou des sensations corporelles parfois inconfortables, qui correspondent à des mémoires non intégrées. Ces ressentis ne sont pas considérés comme des obstacles, mais comme des passages nécessaires à la libération.

Cette approche repose sur l'idée que le blocage se maintient souvent par la non-acceptation de l'inconfort. En permettant à la personne d'accueillir pleinement ce qui se manifeste, le processus de libération peut s'enclencher.

L'écoute active des émotions et du corps est au cœur de cette méthode, favorisant des changements profonds et durables.

## Ses bénéfices ?

- Accéder aux causes profondes des difficultés.
- Libérer des émotions et tensions inscrites dans le corps.
- Dépasser des blocages anciens ou répétitifs.
- Se réapproprier son vécu et son pouvoir de transformation.

- Favoriser des libérations durables, et non superficielles.
- Retrouver un mieux-être global, plus stable dans le temps.



## Pour quelles problématiques ? (liste non exhaustive)

Anxiété et angoisses

Blocages émotionnels persistants

Manque de confiance en soi

Difficultés relationnelles répétitives

Mal-être diffus ou ancien

Stress chronique

Traumatismes émotionnels

Schémas de vie répétitifs

Problématiques de la vie courante impactant le bien-être