

Hypnose Ericksonienne

L'hypnose ericksonienne est une forme d'hypnose développée par le psychiatre et psychologue américain Milton H. Erickson. Dans cette approche, l'hypnose est utilisée comme outil thérapeutique pour aider les individus à accéder à leur inconscient et à mobiliser leurs ressources internes afin de résoudre des problèmes, de modifier des comportements ou de faire face à des défis personnels.

L'hypnose ericksonienne diffère de l'hypnose traditionnelle en ce sens qu'elle met l'accent sur l'utilisation de suggestions indirectes et métaphoriques plutôt que sur l'autorité et le contrôle du thérapeute. Elle reconnaît également l'importance de la relation thérapeutique et encourage l'autonomie et la créativité du client pendant la séance d'hypnose.

Cette approche se base sur l'idée que chaque personne possède des ressources internes pour le changement et la guérison, et vise à activer ces ressources par le biais de suggestions et de communication stratégique. Erickson croyait en la capacité de chaque individu à trouver ses propres solutions et à exploiter ses propres forces intérieures pour surmonter les défis et atteindre ses objectifs.

L'hypnose ericksonienne est souvent utilisée pour traiter un large éventail de problèmes, tels que les phobies, les troubles anxieux, les troubles du sommeil, les addictions, les traumatismes et d'autres difficultés psychologiques et comportementales. Les praticiens utilisent des techniques spécifiques pour induire un état de transe, dans lequel le sujet reste conscient et capable de répondre aux suggestions de l'hypnotiseur.

Pendant cet état, l'hypnotiseur utilise un langage subtil, des métaphores et des suggestions indirectes pour communiquer avec le subconscient du sujet et favoriser le changement souhaité. Les séances d'hypnose ericksonienne sont souvent personnalisées en fonction des besoins et des objectifs spécifiques de chaque individu.

L'hypnose ericksonienne peut également être utilisée comme un outil complémentaire dans le cadre de la thérapie, en combinaison avec d'autres approches thérapeutiques telles que la psychothérapie, la thérapie cognitivo-comportementale ou la thérapie brève. Certains praticiens l'intègrent également dans des domaines tels que le coaching personnel et le développement personnel pour aider les individus à surmonter les obstacles et à réaliser leur plein potentiel.

Il est important de noter que l'hypnose ericksonienne, comme pour toute approche thérapeutique, devrait être utilisée de manière éthique et responsable, dans le respect du bien-être du sujet.

RITMO

Le RITMO, ou "Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires", est une approche thérapeutique qui s'inscrit dans le cadre de la thérapie psychocorporelle. Il a été développé par Lili Ruggieri, psychologue clinicienne, comme une méthode spécifique pour le traitement des traumatismes et des stress post-traumatiques.

Le RITMO combine des éléments de différentes approches thérapeutiques, notamment l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), les thérapies cognitivo-comportementales, et les approches de psychothérapie centrées sur le corps. L'approche utilise des mouvements oculaires et des stimulations bilatérales (comme tapoter alternativement sur les genoux ou les épaules) pour aider les individus à retraiter les souvenirs traumatiques et à atténuer leurs réponses émotionnelles associées.

Le processus du RITMO repose sur l'idée que les souvenirs traumatiques sont mal digérés par le cerveau et restent stockés de manière dysfonctionnelle, ce qui peut entraîner des symptômes persistants tels que l'anxiété, les cauchemars, les flashbacks et les réactions émotionnelles

intenses. En utilisant des stimulations bilatérales, le RITMO vise à faciliter le retraitement de ces souvenirs traumatiques, permettant ainsi une intégration plus adaptative au sein de la mémoire.

Les séances de RITMO impliquent souvent un processus structuré, au cours duquel le sujet est amené à se concentrer sur le souvenir traumatique tout en suivant les mouvements oculaires ou les stimulations bilatérales guidées par le thérapeute. Ce processus vise à aider le sujet à réduire l'intensité émotionnelle attachée au souvenir tout en favorisant un retraitement adaptatif de l'information traumatique.

Il est important de souligner que le RITMO devrait être pratiqué par des professionnels qualifiés et formés, en particulier pour traiter des traumatismes complexes ou des troubles post-traumatiques graves. Comme pour toute approche thérapeutique, la sécurité et le bien-être du sujet doivent être une priorité absolue.

L'efficacité du RITMO a suscité un intérêt croissant parmi les professionnels de la santé mentale, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires pour mieux comprendre son impact et ses applications spécifiques. Certains praticiens rapportent des résultats prometteurs dans le soulagement des symptômes associés aux traumatismes, mais il est important de noter que les réponses individuelles à cette approche peuvent varier.

EFT-H

L'EFT-H, également connue sous le nom de "Emotional Freedom Techniques with Hypnosis"

C'est une technique de libération émotionnelle extrêmement puissante mise au point par Jordan Verot, praticien en hypnose, formateur et écrivain.

Cette méthode est issue de sa pratique en cabinet. Elle combine à la fois le faster EFT et l'hypnose. Le praticien utilise des techniques de saturations auditives et corporelles qui permettent au client de sortir de l'analyse et de se connecter à une part plus instinctive.

Le faster EFT est une approche basée sur le concept que les émotions négatives sont liées à des perturbations dans le système énergétique du corps. En tapotant doucement sur certains points méridiens spécifiques tout en se concentrant sur des pensées, émotions ou expériences ciblées, l'EFT vise à éliminer ces perturbations et à réduire l'intensité des émotions négatives.

L'EFT repose sur l'idée que stimuler certains points d'acupuncture ou de méridiens peut aider à rétablir l'équilibre énergétique perturbé par un sentiment de malaise émotionnel. En tapotant sur ces points tout en se concentrant sur le problème émotionnel, l'individu libère ces émotions perturbées et réduit leur impact.

Les méthodes hypnotiques utilisées lors de ces séances font de cet outil un élément très puissant pour vider le trop plein émotionnel.

Comme pour toute approche thérapeutique, il est recommandé de consulter un professionnel qualifié avant d'entreprendre un traitement par l'EFT-H. Il est également important de se rappeler que l'EFT-H ne remplace pas les traitements médicaux ou psychothérapeutiques conventionnels, et qu'elle devrait être utilisée en complément, plutôt qu'en remplacement, des soins médicaux traditionnels.

En conclusion, l'EFT-H est une approche thérapeutique qui combine des techniques de psychologie énergétique avec des éléments de la thérapie par exposition et la thérapie cognitivo-comportementale, avec saturation auditive et corporelle.

Elle vise à réduire l'intensité des émotions négatives en tapotant sur des points méridiens spécifiques tout en se concentrant sur le problème émotionnel et les pensées qui y sont liées afin de se libérer du poids du passé et de pouvoir accéder à vos objectifs personnels.