

# Hypno-Coaching

L'hypnose et l'auto-hypnose: un simple état modifié de conscience (EMC) et un amplificateur de changement exceptionnel!

*Pour vous aider à vous libérer de comportements, d'états, de pensées et de croyances limitatifs et activer l'immense réservoir de ressources et de potentiel qui sommeille en vous...*



Grace aux techniques PNL et à l'hypnose, nous pouvons vous aider sur de nombreux aspects de votre vie:

- À vous affranchir d'états limitatifs (Stress, peur, tristesse, colère, manque de confiance, manque de direction..)
- De « patrons relationnels » douloureux
- De défis d'apprentissage (attention, concentration, mémorisation)
- De comportements limitants répétitifs
- La perte de poids
- Améliorer votre estime de soi, la confiance en soi
- Etc..

[Cliquez sur ce lien pour connaître nos programmes](#)

[Cliquez sur ce lien pour en savoir plus sur Diane Gagnon, coach et hypno coach certifiée PNL](#)

Transformer des états , croyances et perceptions limitatifs par la métaphore activatrice

- Faciliter la réalisation de ses objectifs de vie personnels ou professionnels
- Améliorer ses compétences personnelles, relationnelles, émotionnelles... et professionnelles: performances sportives, académiques, entrepreneuriales, de leadership, relationnelles... de créativité..
- Actualiser ses talents
- Développer son plein potentiel de mieux-être d'épanouissement et atteindre le succès que vous recherchez!

Contrairement à ce que la racine grecque pourrait suggérer, ce n'est pas un état de sommeil, ni un état d'éveil ordinaire. La personne en EMC reste « consciente » tout au long de la séance.

Nous connaissons et rencontrons cet EMC tous les jours. Et c'est heureux pour notre équilibre mental ! Il vous est sûrement déjà arrivé de faire un bout de chemin en voiture et d'avoir passé les deux arrêts que vous faites quotidiennement sans vous être rendu compte de l'avoir fait. Tout en conduisant, vous étiez (votre partie consciente) tout simplement ...ailleurs et c'est votre partie inconsciente qui prenait la relève. C'est cette partie de vous qui gère pratiquement 90% de votre personne.

En hypnose, nous travaillons avec les trois grandes différentes parties de la personne qui sont souvent identifiées comme suit:

- Le moi rationnel: le conscient ou l'égo
- Le jeune moi: l'inconscient ou l'enfant intérieur
- Le Grand moi: la Conscience avec un grand C ou l'âme

Le coach en PNL habilité à utiliser l'hypnothérapie, se sert de l'état modifié

de conscience (EMC), communément appelé «transe», pour avoir accès à votre inconscient qui est le siège en outre de votre mémoire, des souvenirs de vos ressources, de vos émotions et de vos croyances.

### **Il existe quatre différentes approches en hypnose**

1. **L'hypnose classique**, qui est une approche plus directive misant sur la qualité de conviction et de persuasion de l'hypnotiseur pour déclencher la transe chez le sujet.
2. **L'hypnose Éricksonienne**, qui est une approche plus discrète, indirecte et plus permissive. C'est le monde des métaphores, des allégories, des symboles... La PNL et ses outils ont contribué à conscientiser l'approche éricksonienne. On dit de la PNL qu'elle est la petite sœur de cette approche.
3. **La nouvelle Hypnose**, qui est une approche combinant l'hypnose Éricksonienne et des techniques de la PNL. Le coach PNL guide la personne en transe et l'amène à se remémorer, par exemple, un souvenir ou une expérience agréable par le biais de ses sensations et à mobiliser les ressources nécessaires pour atteindre son objectif (et régler son problème).
4. Et, finalement, **l'hypnose humaniste**, qui est l'approche la plus récente et qui vise à unifier le conscient avec l'inconscient au lieu de les séparer pour atteindre un état élargi de conscience.

**La profondeur de transe:** Bien qu'une très grande profondeur hypnotique soit spectaculaire et bien agréable pour la personne qui l'expérimente, elle n'a cependant aucun rapport avec l'efficacité que l'on peut atteindre lors d'une séance hypnotique.

La personne en EMC reste tout à fait « consciente » d'un bout à l'autre de la séance d'hypnose thérapeutique, la partie inconsciente de son esprit prenant en charge une amnésie pouvant survenir à certains moments.

Détentrice d'un diplôme au niveau Post Maître en PNL (programmation neuro linguistique) et certifiée comme Coach Certifiée Professionnelle et de vie en PNL ainsi que des diplômes en hypnose Pratique et Avancée et diverses approches de communication, de thérapies brèves et de changement, je peux vous aider à vous libérer de vos barrières et à réaliser vos rêves et vos projets les plus chers...