

# Pourquoi l'hypnose est-elle efficace ?

par Isabelle Ponsy



**L'hypnose, même thérapeutique, est souvent assimilée à de la magie. Et si, pour quelques instants, nous considérons cette hypothèse comme une réalité, alors comment fonctionne la magie ?**

**N**ous avons tous fait l'expérience de nous endormir un soir avec un problème et de nous réveiller le lendemain avec la solution, comme si la nuit notre inconscient avait travaillé de son côté pour nous aider à dépasser notre difficulté.

Les dernières recherches effectuées en matière de neurosciences démontrent qu'un nouvel apprentissage, ou un nouveau comportement s'enregistrent dans la mémoire par le biais de l'hippocampe.

Pendant les périodes de sommeil, de rêve, lorsque l'esprit conscient se met en veille, l'hippocampe et le cortex cérébral entrent en dialogue pour consolider ces apprentissages. Ce « dialogue de mise à jour » s'effectue au niveau inconscient.

### Que fait l'hypno-thérapeute pendant une séance ?

En amenant le patient en transe hypnotique et en l'accompagnant avec des suggestions positives et créatives, il stimule ce « dialogue de mise à jour » qui permet d'inscrire ces nouveaux apprentissages alors consolidés, dans le cortex au niveau de la mémoire.

Lors de son retour à l'état de veille ou les jours suivant la séance, le patient peut-être surpris, alors, que vienne à sa conscience quelque chose de nouveau, **comme par magie**.

Outre l'explication des neurosciences, l'hypnose est efficace parce qu'elle demande une grande focalisation de l'hypno-thérapeute envers son patient.

Un des apports essentiels de Milton Erickson a été cette capacité d'observation et d'attention bienveillante à l'autre, et une croyance absolue en la capacité de chacun de ses patients à dépasser leur limite.

Jeffrey Zeig, élève de Milton Erickson disait : « *La chose la plus impressionnante chez Erickson, c'était sa volonté d'accorder le temps et l'énergie qu'il fallait pour aboutir.*

*Une fois qu'il avait accepté un patient, il faisait littéralement tout ce qui était possible de faire, pour aider cette personne.*

*Quand vous étiez un patient de Milton Erickson, vous sentiez tout simplement qu'il était totalement focalisé sur vous ».*



**Alors ne pourrait-on pas dire que la magie se trouve aussi tout simplement dans la qualité de cette relation particulière qui existe entre l'hypno-thérapeute et son patient ?**

Et si vous veniez essayer la magie de l'hypnose...

**La voie de l'hypnose, est un Centre de formation spécialisé en Hypnose Ericksonienne** qui dispense un enseignement allant du Praticien jusqu'au différents Spécialistes à thème et au Maître Praticien.

### Formation de Praticien en Hypnose Ericksonienne en 12 jours

#### Session d'hiver :

- Module 1 : du 3 au 5 mars 2016
- Module 2 : du 7 au 9 avril 2016
- Module 3 : du 5 au 7 mai 2016
- Module 4 : du 9 au 11 juin 2016

#### Intensif d'été :

- Module 1 : du 1 au 4 juillet 2016
- Module 2 : du 6 au 9 juillet 2016
- Module 3 : du 11 au 14 juillet 2016

#### Journée d'Autohypnose :

27 février 2016

Pour les autres dates et formations n'hésitez pas à consulter le site : [www.lavoiedelhypnose.fr](http://www.lavoiedelhypnose.fr)



**Isabelle PONSY**  
Hypnothérapeute et Formatrice en Hypnose Ericksonienne

Centre de Formation  
la Voie de l'Hypnose

776, chemin de Moulars

34070 MONTPELLIER

[info@lavoiedelhypnose.fr](mailto:info@lavoiedelhypnose.fr)

04 67 79 07 63 - 06 75 53 73 15

Réf 234.05

**SORTIR HORS DE SON CORPS**  
2 livres d'Akhena

Des stages dans le Sud (13) et à Paris

Association Channel Soleil - L'Horizon d'Aton  
5 rue des Laurons - 13117 Lavera  
[www.levoyageastral.com](http://www.levoyageastral.com)  
Tél. : 04 42 81 07 07

Réf 232.04

Stages Danse sacrée  
**Danse du Samà**  
[ La danse des derviches tourneurs ]  
ARLES  
12-13 Mars  
14-15 Mai

Tarif 120€\*  
Tarif 90€\* si inscription un mois avant

06 18 52 23 09  
[www.danse-reliance.fr](http://www.danse-reliance.fr)  
[contact@danse-reliance.fr](mailto:contact@danse-reliance.fr)

Sonia Aubel danseuse diplômée  
Membre du Conseil International de la Danse de l'UNESCO

Réf 234.22

**GÉOBIOLOGIE SOINS REIKI**  
Ateliers de fabrication d'ELIXIRS DE CRISTAUX

Stage de Reiki 1<sup>er</sup> degré : les 19 et 20 mars  
Stage de Reiki 2<sup>ème</sup> degré : les 9 et 10 avril  
Infos :  
Chantal Marie LHAMO  
06 11 60 29 56  
Gard - Vaucluse  
Var - Bouches du Rhône

**Séminaires officiels sur l'enseignement de GRIGORI GRABOVOI en France - 2016**

par Bernard PLATEAUX enseignant sous licence G. GRABOVOI®

**Normandie : 16 au 17 janvier**  
au Centre d'Etudes des Enseignements de Grigori Grabovoi à proximité de Deauville et Caen (résidentiel possible)

**Aux alentours de Valence : 30 et 31 janvier**  
Paris, Séminaire Grabovoi : 6 et 7 février  
Autres thèmes de séminaire et autres villes, veuillez consulter notre site

**Infos : 06 25 16 07 77 ou [contact@grabovoi-france.fr](mailto:contact@grabovoi-france.fr)**  
[www.grabovoi-france.fr](http://www.grabovoi-france.fr)

**Apprenez à piloter la réalité par la conscience, l'âme et l'esprit.**

**Thème du séminaire : "Savoir utiliser les Combinaisons Numériques et les Technologies Spirituelles"**

Pétales d'ÉTOILES...  
ÉTINCELLES de vie et de lumière  
L'UNIVERSD'ESTHER.com se réinvente !

A cœur de vous surprendre...  
Envie de grandir ensemble...  
Joie de partager... Désir d'apprendre...  
Découvrir pour se découvrir...  
Entrez dans l'univers d'Esther !  
[www.luniversdesther.com](http://www.luniversdesther.com)  
Et restez dans la lumière...

L'univers d'Esther - 13, rue des Tournelles 75004 Paris  
Métro Bastille - [info@luniversdesther.com](mailto:info@luniversdesther.com)  
Tél : 01 42 74 22 26 - [www.luniversdesther.com](http://www.luniversdesther.com)