



Contacter ses ressources

Une des grandes avancées de Milton Erickson a été de miser sur les ressources du patient au lieu de concentrer toute son énergie sur la recherche de la cause.

Il a fait le choix à de nombreuses reprises de se tourner vers du positif. Ce que le patient aime faire, ce en quoi il est doué, les personnes de confiance qui l'entourent... Et si la personne n'avait pas suffisamment de ressources, il lui donnait les moyens de s'en créer de nouvelles, notamment en lui faisant gravir le Squaw Peak !

Cette approche est une composante essentielle de l'Hypnose Ericksonienne. Travailler sur les ressources de la personne lui permet d'être en confiance et de regagner de la force. Parfois, la personne a besoin de travailler sur les causes de sa souffrance : commencer par ses ressources peut être incontournable pour lui donner les moyens d'affronter son histoire. L'hypnothérapeute apprend dès le début à définir avec la personne un lieu ressource, un havre de paix dans lequel elle pourra être en toute sécurité, à tout moment.

Chaque individu a à l'intérieur de lui un immense réservoir de ressources. Il arrive parfois que le chemin d'accès à ses ressources soit perdu, ou que les obstacles soient devenus infranchissables. Vous pouvez choisir de comprendre pourquoi et en même temps de trouver un autre chemin. L'hypnose, c'est le moyen de prendre la pleine mesure de vos réussites et d'en tirer tous les bénéfices. C'est aussi comprendre ce qui a réussi, pour l'appliquer au reste.

En contactant et en développant vos ressources, vous allez vous grandir et être capable d'affronter les épreuves.

Plus vous serez connecté(e) à vos ressources, plus vous gagnerez en autonomie.

La voie de l'hypnose

04/07/2018