

## Les mythes sur l'hypnose

Feuille de travail : les mythes sur l'hypnose. Écrivez des inquiétudes face à l'hypnose que vous avez entendus et la reformulation à proposer.

Inquiétude	Reformulation
« Tout d'un coup que je ressors pas de la transe ! »	La transe étant naturelle et on fini toujours par en sortir comme quand on se réveille après avoir dormi.
« On peut se faire hypnotiser à notre insu. »	Les personnes très hypnotisables peuvent avoir un désir inconscient de se faire hypnotiser. Développer plus de cohérence entre le discours du conscient et de l'inconscient permet d'éviter ce genre de situation.