

Faites émerger vos propres solutions
grâce à l'hypnose humaniste et
l'approche systémique...

Prendre rendez-vous

Stressé(e) ? Fatigué(e) ? Submergé(e) ?

Vous cherchez à prendre du recul sur une situation ? à avancer dans votre vie plus sereinement ? à
(re)trouver une certaine qualité dans vos relations ? Un certain sens dans vos actions ?

1^{er} rdv de 20 min gratuit sans engagement en visio

Ce 1^{er} rdv nous permet de faire connaissance et de comprendre les raisons qui vous ont amené à me solliciter. Ensuite, à vous de choisir, si vous souhaitez poursuivre ou non cet accompagnement.

" Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons Univers , une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté. " A. Einstein



Mon parcours

Anciennement professeure des écoles, le système scolaire ne me satisfaisait plus et la crise sanitaire a été le moteur de ma reconversion.

" L'esprit intuitif est un don sacré, et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. " A. Einstein

L'ordre, le contrôle, la logique, les statistiques, l'organisation, la rentabilité, la performance, le jugement, l'évaluation gouvernent et **rythment** la vie de l'Ecole (et notre société en général) nous obligeant ainsi à rentrer dans des cases, ne laissant **que** très peu de place à l'imprévisible. De ce fait, le système tend à « normaliser » tout ce qui nous échappe c'est-à-dire à ramener à la norme, à gommer ce qui nous dépasse, à empêcher notre imagination de s'exprimer pour trouver des solutions. Il contribue ainsi à engendrer plusieurs problématiques : **le manque de confiance en soi, l'estime de soi, le manque de motivation et de créativité, l'anxiété, le stress, les phobies scolaires...** Combien se voient briser leur rêves ? Combien se sentent stressés à l'approche d'un examen ? Combien n'arrivent pas à trouver de sens dans les apprentissages ? Combien ne savent pas ce qu'ils vont faire dans leur vie ? etc.

" La logique vous mènera d'un point A à B. L'imagination vous mènera partout. " A. Einstein

Evidemment, tout le côté rationnel est nécessaire pour analyser, expliquer, interpréter les situations et clarifier notre compréhension du monde. Il nous sécurise et réconforte. Mais lorsqu'on arrive à un point où la norme, l'étiquette ou le costume que le contexte nous impose de porter, ne correspond plus à nos valeurs et est devenu trop étroit, l'imprévisible peut être une occasion de se recréer et découvrir de nouvelles possibilités.

" Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. " Bouddha

Voilà comment la crise sanitaire a été, pour moi, une opportunité de me reconvertir dans le domaine de l'accompagnement. En me questionnant sur ce qui m'avait amené à choisir le métier de professeur des écoles, j'ai vu en l'hypnose humaniste et l'approche systémique un moyen de satisfaire mes ambitions : celles d'accompagner des personnes au maximum de leur potentiel en utilisant leurs ressources et de m'enrichir humainement. Nous sommes des êtres complexes, uniques et passionnants : chacun de nous a quelque chose à apprendre de l'autre, ce qui nous pousse, mutuellement, à cheminer et à grandir.

" Je suis les liens que je tisse avec les autres. " A. Jacquard



Mon approche

Dans une vision où « tout est relié », je considère tout être humain comme un individu compétent et répondant de manière logique par rapport à son contexte afin de maintenir un certain équilibre en adéquation avec sa vision du monde, même si cela peut le faire souffrir. Compétent dans le sens où il met tout en œuvre, et généralement de manière inconsciente, pour s'adapter à son environnement.

Cependant, quand ces solutions ne fonctionnent plus et que vous n'êtes plus **satisfait** de la relation que vous entretenez avec votre environnement, un accompagnement peut vous être utile et bénéfique.

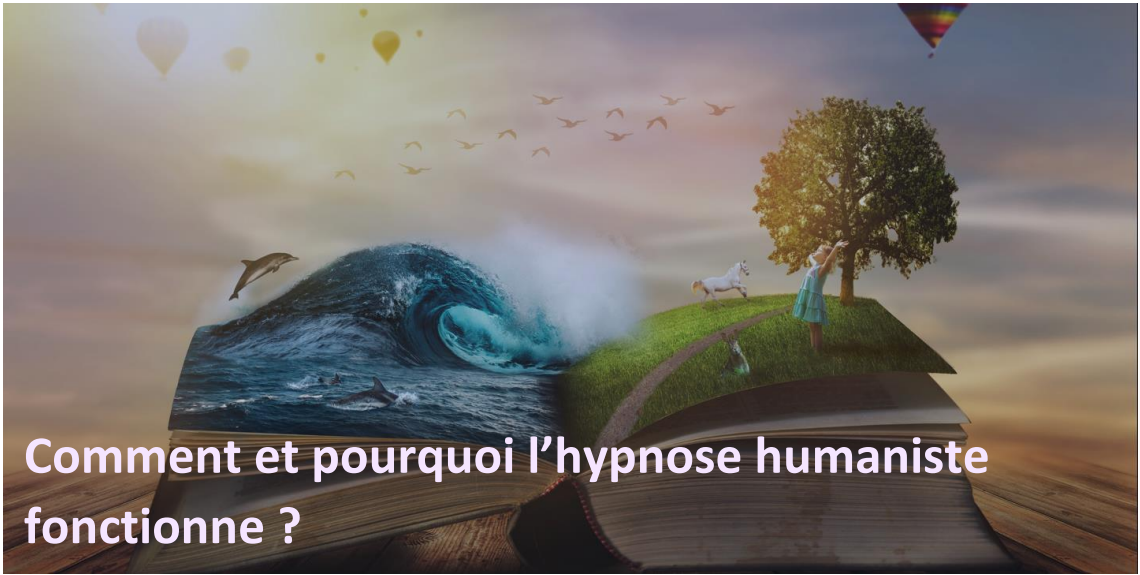
Tout au long de l'accompagnement, nous collaborons ensemble avec nos compétences, nos valeurs, nos responsabilités respectives et aussi nos insuffisances. Je vous accompagne pour mettre en lumière vos ressources et vous permettre ainsi d'ouvrir la voie vers d'autres possibles, d'être acteur de votre changement, dans un cadre bienveillant et une écoute attentive et active.

Pour cela, j'utilise l'**hypnose humaniste** et des outils de l'**approche systémique de l'école Palo Alto** qui me permettent d'aborder les choses autrement, de vous considérer dans votre globalité et votre singularité. Ces outils permettent de travailler aussi bien sur le niveau émotionnel que sur les faits concrets.

" C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons. "

H. Poincaré

[En savoir plus sur l'approche systémique \(lien hypertexte\)](#)



Comment et pourquoi l'hypnose humaniste fonctionne ?

En chacun de nous, il existe :

- Une partie visible, la partie émergée de l'iceberg (10%) : notre **conscient**. Il fait appel à la logique et à la raison. Il nous permet de percevoir la réalité avec nos sens dans l'espace et le temps. Cependant, il ne peut traiter que peu d'informations.
- Une partie invisible, la partie immergée de l'iceberg (90%) : notre **inconscient**, tout ce dont nous ne sommes pas encore conscient. Il utilise le langage symbolique et métaphorique, et fait appel à notre intuition. Il s'agit de notre réservoir dans lequel sont stockées toutes nos informations qui nous constituent, toutes les mémoires de notre vie. C'est à partir de celles-ci que l'on met en place des automatismes pour s'adapter aux diverses situations de la vie, que l'on forge notre personnalité et notre perception du monde.

Bien que cela puisse paraître assez étonnant au premier abord, **notre cerveau ne fait pas la distinction entre le réel et l'imaginaire.**

Prenons un exemple, vous êtes seul(e) chez vous, tranquille dans votre lit, sur le point de vous endormir. Il fait noir. Quand tout à coup, vous entendez des bruits inhabituels qui proviennent de l'entrée. Vous vous mettez à imaginer divers scénarios, peut être quelqu'un tente de s'introduire chez vous ? Peut-être même est-il déjà à l'intérieur ? Finalement, pour vous rassurer, vous allez voir ce qui se passe et vous vous rendez compte que c'est juste le chat qui joue avec les clés. Peu importe la cause du bruit, notre imaginaire a fait le travail et nous déclenche l'émotion de la peur pour nous prévenir d'un éventuel danger.

En **hypnose humaniste**, le praticien considère comme vrai tout ce qui est imaginé par la personne. Il utilise cette capacité du cerveau et le langage de l'inconscient, l'**intuition**, pour pouvoir saisir les **symboles** qui contiennent toute la mémoire de vos expériences de vie, toutes les informations qui vous constituent, qui **font** de vous ce que vous êtes aujourd'hui... La parole crée : plus vous décrivez vos ressentis et plus cela vous paraîtra palpable et saisissable.

" Le corps est l'atelier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes. " Hildegarde de Bingen

En utilisant la **thérapie symbolique**, l'**hypnose humaniste permet au conscient de gagner en conscience sur les mécanismes inconscients**, mettre en lumière les parts d'ombre. Par des **suggestions positives**, le praticien vous accompagne à atteindre un certain état d'être dans le but de laisser votre **intuition**, votre **imagination** s'exprimer et agir sur le **niveau inconscient**. Il vous conduit ainsi à pouvoir supprimer, modifier ou transformer vos propres symboles selon votre convenance. Vos actions **auront** alors un impact sur votre manière de percevoir et ressentir les choses, et d'avoir un nouveau regard, vous ouvrant la voie vers d'autres possibles.

" Toute réalisation a d'abord été un rêve dans la tête de quelqu'un. " A. Einstein

[En savoir plus sur l'hypnose humaniste \(lien hypertexte\)](#)

[Voir à quoi ça ressemble... \(lien hypertexte\)](#)