

L'hypnose pour reprendre confiance en soi: Quels résultats ? Comment ça fonctionne ?

Le manque de confiance en soi peut s'avérer être un handicap dans la vie de tous les jours. Cela relève souvent d'un blocage mental, qui se caractérise par des pensées qui nous rendent malheureux, stressé et qui provoque de l'anxiété. Ce manque de confiance en soi peut s'illustrer par exemple par la peur de parler en public. Les personnes qui manquent de confiance en elles se dévalorisent, ont l'impression de ne pas être à la hauteur, ce qui peut se répercuter sur leur vie professionnelle. De nombreuses cliniques et cabinets d'hypnose proposent des séances pour reprendre confiance en soi.

L'hypnose et le manque de confiance en soi

Où vos parents ont-ils appris leurs compétences parentales ? Où vos grands-parents ont-ils appris les leurs ? Est-ce que l'un d'entre eux a reçu des leçons ou une formation sur la façon d'élever des enfants de manière à développer une bonne estime de soi et une confiance en soi ?

Généralement, les parents essaient de faire de leur mieux avec les compétences et les ressources disponibles. Malheureusement, de nombreux modèles dysfonctionnels ont été transmis à travers les générations, à un moment où la peur et la négativité étaient un moyen accepté d'élever des enfants. Les cours de gestion d'entreprise enseignent souvent le système de «deux tiers d'éloges et un tiers de critique». Cependant, de nombreux enfants grandissent dans des familles où la critique est à 99 % la règle.

Souvent, l'expérience scolaire peut également être celle du jugement, de la critique et du rejet. Un enfant de huit ans ne réalise pas que la raison pour laquelle il ne peut pas faire son problème de mathématiques est parce que son cerveau est moins développé que son camarade de classe qui est 11 mois plus âgé que lui. Il pense juste qu'il est mauvais en mathématiques. L'intimidation de ses camarades joue également un rôle. Est-ce étonnant qu'un pourcentage aussi élevé de la population ait des problèmes d'estime de soi ?

Toutes ces questions sur notre identité personnelle peuvent être très douloureuses et c'est une réponse naturelle que de fuir et se cacher de choses qui vous ont déjà blessé. Cela est vrai à la fois pour la douleur physique et la douleur émotionnelle et c'est pourquoi de nombreuses personnes ont une phobie de type situationnel ou une phobie de type environnement naturel, car ces situations sont susceptibles d'invoquer le jugement, la critique ou le rejet.

Un enfant est tenu de lire devant la classe. Il se trompe et ses amis se moquent de lui. Il se rassie, se sentant gêné et humilié. Vingt ans plus tard, il a toujours peur de parler en public.

Les personnes ayant une faible estime de soi s'enferment souvent dans un état d'épuisement mental et physique en essayant de créer une identité ou un mode de vie qui recevrait un jugement négatif minimal et un maximum de louange. Le perfectionnisme, l'évitement et une grande variété de phobies sociales sont souvent influencées par ces craintes.

Que se passe-t-il lors d'une séance d'hypnose pour la confiance en soi ?

Pour commencer, je vous parlerai de ce que vous espérez réaliser avec l'hypnothérapie. Je poserai vraisemblablement des questions sur votre passé afin d'essayer d'établir des causes ou les déclencheurs qui ont entraînés ce mal-être. Je vous explique alors comment fonctionne l'hypnose pour la confiance, expliquant le processus pour vous afin que vous sachiez à quoi vous attendre. Si vous avez des questions qui n'ont pas été couvertes, n'oubliez pas de me le demander.

Vous serez guidé vers un état de détente. Vous ne serez pas endormi et vous serez conscient de ce qui se passe tout le long. Une fois que vous êtes dans cet état, je communique avec votre inconscient, en utilisant des questions et des déclarations suggestives pour "contester" vos croyances limitantes.

Les suggestions utilisées dépendent de votre situation personnelle et porteront sur les problèmes de confiance que vous avez.