



Votre 1ère séance d'hypnose

Préparation

Cabinet d'hypnose
CLOTHILDE BOYET

Table des matières

Introduction

Chapitre 1 : bienvenue dans l'univers de l'hypnose

Chapitre 2 : avant la séance

Chapitre 3 : pendant la séance

Chapitre 4 : après la séance

Chapitre 5 : foire aux questions

Chapitre 6 : pour aller plus loin

Chapitre 7 : informations pratiques d'accès et de règlement

Chapitre 1 : bienvenue dans l'univers de l'hypnose

Vous avez pris rendez-vous pour votre 1^{ère} séance d'hypnose au sein de mon cabinet. Je m'appelle Clothilde Boyet, je suis maître praticien en hypnose avec plus de 20 années d'expérience. Je suis par ailleurs sophrologue et coach certifiée en neurosciences. Mon rôle est d'accompagner votre demande avec bienveillance et respect pour vous aider à mobiliser vos propres ressources, explorer vos potentiels, et atteindre vos objectifs.

L'inconscient :

L'inconscient est cette partie de vous qui agit en arrière-plan, sans que vous en ayez toujours conscience. Responsable de vos automatismes, de vos émotions, et d'une grande partie de vos comportements, il est à la fois un protecteur et un réservoir de ressources.

En hypnose, l'inconscient joue un rôle central : il devient le terrain où s'opèrent les changements et les ajustements nécessaires pour atteindre vos objectifs. Loin d'être mystérieux, il est simplement une part essentielle de vous-même, à laquelle vous pouvez apprendre à faire confiance.

L'état hypnotique : entre ici et ailleurs

Vous connaissez sûrement cette sensation étrange mais agréable d'être à la fois présent·e dans le moment et un peu ailleurs, comme perdu·e dans vos pensées ou absorbé·e par un souvenir lointain. Cet état naturel, que nous expérimentons toutes et tous au quotidien, s'appelle la **transe hypnotique** ou **l'état modifié de conscience**.

Un état naturel et familier

La transe hypnotique n'a rien de mystérieux. Elle se produit souvent dans des moments de relâchement, comme lorsque :

- Vous conduisez et réalisez que vous êtes arrivé·e sans vous souvenir précisément du trajet.
- Vous lisez un livre ou regardez un film et vous perdez la notion du temps.
- Vous rêvassez, emporté·e par vos pensées.

Dans ces instants, vous êtes là physiquement, mais votre esprit voyage ailleurs. En hypnose, cet état est simplement guidé et approfondi pour vous aider à accéder à votre inconscient.

Un espace de transformation

C'est dans cet état "entre ici et ailleurs" que votre esprit devient plus réceptif aux idées nouvelles et aux changements positifs. Vous restez maître de l'expérience, mais votre inconscient, libre des barrières habituelles de votre mental, peut explorer des solutions et des perspectives inédites.

Une porte ouverte vers vous-même

La transe hypnotique est une opportunité unique de découvrir une partie de vous-même que vous explorez rarement. En apprenant à vous laisser guider dans cet état, vous ouvrez la porte à de nouveaux possibles, des changements et des prises de conscience profondes.

Et si vous osiez plonger pleinement dans cet état si naturel ? Vous pourriez bien y trouver des réponses insoupçonnées.

Ce qu'est l'hypnose :

L'hypnose est une technique qui permet de dialoguer avec votre inconscient, cette partie de vous qui influence vos comportements, vos émotions, et vos habitudes. Contrairement à ce que l'on peut voir dans les spectacles ou les films, vous ne perdez jamais le contrôle.

Pendant une séance, vous restez pleinement conscient·e de ce qui se passe, mais votre esprit est orienté vers l'intérieur, là où le changement peut s'opérer.

Ce que l'hypnose n'est pas :

Pour lever certaines idées reçues :

- **L'hypnose n'est pas de la magie.** elle ne « guérit » pas en un claquement de doigts, mais elle vous aide à avancer à votre rythme.
- **Vous ne dormez pas.** même en état d'hypnose profonde, vous entendez tout et gardez le contrôle.
- **Vous ne faites rien contre votre gré.** L'hypnose est un travail d'équipe, et chaque étape respecte vos valeurs et vos envies.

Hypnose thérapeutique versus hypnose de spectacle

L'hypnose thérapeutique et l'hypnose de spectacle partagent le même outil : l'état hypnotique. Cependant, leurs objectifs et pratiques sont très différents :

- **Hypnose thérapeutique** : elle est utilisée dans un cadre sérieux et bienveillant pour vous accompagner vers un mieux-être. Ici, l'hypnose vous aide à explorer vos ressources intérieures, à surmonter des blocages ou à amorcer des changements positifs, toujours dans le respect de votre rythme et de vos besoins.
- **Hypnose de spectacle** : c'est une mise en scène destinée à divertir. Les volontaires participent à des démonstrations impressionnantes, souvent choisies pour leur forte suggestibilité, mais cela reste avant tout un show conçu pour le public.

En hypnose thérapeutique, tout est centré sur vous et votre bien-être, sans jamais chercher à impressionner ou à manipuler.

Chapitre 2 : avant la séance

Une invitation à l'exploration

Cette première séance est le début d'un voyage au cœur de vous. Elle vous permet de mieux comprendre comment votre inconscient fonctionne et de poser les bases des changements que vous souhaitez voir dans votre vie.

Ouvrez-vous à cette expérience avec curiosité et confiance. Vous pourriez être surpris-e par ce que votre esprit est capable d'accomplir.

Se préparer avec sérénité

Votre première séance d'hypnose est une opportunité de vous offrir un moment unique, centré sur vous. Pour en tirer le meilleur, voici quelques conseils simples pour vous préparer.

1. **Clarifiez vos attentes** : prenez un instant pour réfléchir à ce que vous souhaitez travailler ou améliorer. Ce peut être une habitude, une émotion, ou une situation spécifique.
2. **Arrivez détendu·e** : il n'est pas nécessaire de « savoir faire » ou de « bien réussir ». Laissez venir les choses naturellement, dans un esprit d'ouverture et de curiosité.
3. **Évitez les stimulants** : essayez de ne pas consommer de café ou autres excitants juste avant la séance, afin d'arriver dans un état de calme optimal.

Rappelez-vous : en hypnose, il n'y a rien à faire. Rien d'autre à faire qu'à laisser faire.

L'importance de l'anamnèse (Questionnement lors de la 1^{ère} séance).

La première partie de notre séance sera dédiée à un échange approfondi :

- **Pourquoi ?** Pour mieux comprendre votre situation, vos attentes, et vos besoins.
- **Comment ?** En posant des questions sur vos habitudes, votre vécu, et vos objectifs.

Ce moment d'écoute est essentiel pour créer une séance sur-mesure. C'est aussi l'occasion pour vous de poser toutes vos questions et d'exprimer librement vos ressentis.

Quelques conseils pratiques

- **Soyez vous-même** : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse dans nos échanges. Chaque détail partagé peut être précieux.
- **Habillez-vous confortablement** : préférez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Vous vous installerez sur un fauteuil/ divan très confortable et profiterez d'un plaid pour éviter tout rafraîchissement lors de la séance.
- **Ne vous mettez pas de pression** : laissez l'expérience se dérouler à son rythme, sans attendre un résultat immédiat.

Vous êtes ici pour avancer à votre façon. Cette première séance marque le début d'un processus où votre inconscient prendra doucement le relais.

Chapitre 3 : pendant la séance

Un cadre sécurisé

Lors de votre séance d'hypnose, tout se déroule dans un cadre calme et bienveillant. Vous serez guidé·e à chaque étape, avec une attention particulière portée à votre confort physique et émotionnel.

L'hypnose n'est pas une perte de contrôle, mais plutôt un état de conscience modifié dans lequel votre esprit se concentre sur vos ressources et vos objectifs.

Déroulement de la séance

Voici les grandes étapes :

1. **Un échange introductif** : nous prenons un moment pour récapituler vos attentes et répondre à vos éventuelles questions.
2. **L'induction hypnotique** : grâce à des techniques de relaxation et de concentration, vous entrez progressivement dans un état de détente profonde.
3. **Le travail hypnotique** : c'est dans cet état que les suggestions adaptées à vos besoins sont proposées pour enclencher les changements souhaités.
4. **Le retour à l'éveil** : vous revenez doucement à un état de conscience ordinaire, avec un sentiment de calme et de clarté.

À quoi s'attendre ?

Pendant l'état hypnotique, vous pourriez ressentir :

- Une profonde détente physique et mentale,
- Une modification de votre perception du temps,
- Des sensations subtiles comme une légèreté ou une chaleur agréable.

Chaque personne vit l'hypnose différemment, et c'est tout à fait normal. L'essentiel est de vous laisser porter par l'expérience sans chercher à « bien faire ».

Votre rôle dans la séance

L'hypnose est un processus collaboratif. Voici quelques points pour optimiser la séance :

- **Soyez à l'écoute de mes consignes** : elles sont conçues pour vous guider en douceur.
- **Laissez venir les choses** : Il n'y a rien à forcer, votre inconscient sait exactement ce dont vous avez besoin.
- **Partagez vos ressentis si nécessaire** : tout au long de la séance, vous restez libre d'interagir.

Une expérience unique

- Chaque séance d'hypnose est une expérience personnelle et singulière. C'est un moment où vous explorez vos ressources intérieures et ouvrez la porte à de nouveaux possibles.
- Faites confiance à votre esprit. Il sait déjà comment avancer vers le changement.

Chapitre 4 : Après la séance

Un temps d'intégration

Une fois la séance terminée, votre esprit conscient et inconscient commencent à intégrer ce qui a été travaillé. Le changement ne se produit pas toujours instantanément, mais un processus subtil se met en place. Laissez le temps faire son œuvre, et soyez attentif·ve à vos ressentis.

Que pouvez-vous ressentir ?

Les effets de l'hypnose varient selon les personnes. Voici quelques expériences fréquentes :

- **Une sensation de légèreté ou de calme** : beaucoup de personnes se sentent détendues et apaisées.
- **Des réflexions nouvelles** : vous pourriez remarquer un éclairage différent sur une situation ou une émotion.
- **Des changements progressifs** : certaines transformations se manifestent dans les jours ou semaines qui suivent, souvent de manière naturelle et spontanée.

Comment favoriser les changements ?

Pour maximiser les bénéfices de votre séance :

1. **Écoutez-vous** : prenez note des pensées, émotions ou comportements qui évoluent.
2. **Faites preuve de patience** : votre inconscient travaille à son rythme pour mettre en place les ajustements nécessaires.
3. **Respectez vos besoins** : accordez-vous du repos si vous en ressentez le besoin, ou prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez vécu.

Des changements qui s'ancrent dans le temps

L'hypnose agit comme un déclencheur. Les résultats s'intègrent progressivement, souvent avec des effets durables. Il est possible qu'une seule séance suffise pour certains objectifs, tandis que d'autres nécessitent plusieurs rendez-vous pour un travail plus en profondeur.

Et après ?

Si vous avez des questions ou ressentez le besoin d'échanger, je reste disponible pour vous accompagner

Faites confiance à votre processus intérieur : chaque petite étape vous rapproche de vos objectifs.

Chapitre 5 : Foire aux questions

Est-ce que je vais perdre le contrôle sous hypnose ?

Non, jamais. L'hypnose est un état dans lequel vous restez pleinement conscient-e de ce qui se passe. Vous pouvez entendre, comprendre, et même interagir si nécessaire. Votre esprit garde toujours le contrôle et ne fera rien qui va à l'encontre de vos valeurs ou de votre volonté.

Et si je n'arrive pas à entrer en hypnose ?

L'état hypnotique est un phénomène naturel, accessible à tous. Si vous avez déjà été absorbé-e dans un livre ou perdu-e dans vos pensées, vous avez expérimenté un état similaire. Mon rôle est de vous accompagner pour que vous puissiez y accéder facilement, sans effort.

Combien de temps faut-il pour voir des résultats ?

Les changements peuvent se manifester de différentes manières :

- **Immédiatement après la séance** : une sensation de bien-être ou un éclairage nouveau.
- **Progressivement** : certains ajustements s'installent avec le temps, de manière subtile et durable.
Chaque personne avance à son propre rythme, selon son objectif et son histoire.

À quelle fréquence devrais-je faire des séances ?

Cela dépend de votre objectif :

- Un besoin ponctuel peut être résolu en 1 à 2 séances.
- Un travail plus en profondeur, comme les schémas émotionnels ou les comportements enracinés, peut nécessiter plusieurs séances espacées de quelques semaines.

Nous définirons ensemble le rythme le plus adapté à vos besoins selon votre emploi du temps et vos possibilités. C'est vous et vous seul-e qui décidez de réserver votre prochaine séance.

Et si je m'endors pendant la séance ?

Même si vous semblez "dormir", votre inconscient reste actif et réceptif aux suggestions. En réalité, il est peu probable que vous vous endormiez complètement, mais si cela arrivait, je serais là pour vous guider en douceur.

L'hypnose fonctionne-t-elle pour tout le monde ?

L'hypnose est une approche très efficace, mais elle nécessite :

- Une ouverture à l'expérience,
- Une volonté de changement sincère. Elle peut être adaptée pour une grande variété de problématiques, mais il est important de travailler en collaboration pour obtenir les meilleurs résultats.

Chapitre 6 : Pour aller plus loin

Votre chemin ne fait que commencer

L'hypnose est une clé qui ouvre la porte à un monde de possibilités. Que vous ayez travaillé sur une problématique précise ou amorcé un changement plus global, chaque séance est une étape dans votre évolution personnelle.

Ressources pour approfondir

Pour continuer à avancer entre les séances, voici quelques suggestions :

- **Prenez des notes** : Notez vos ressentis, vos réflexions ou les petits changements observés. Cela vous permettra de mieux comprendre votre progression.
- **Pratiquez la relaxation** : Des exercices simples, comme la respiration profonde ou la méditation guidée, peuvent renforcer les bénéfices de l'hypnose.
- **Informez-vous** : Livres, articles ou vidéos sur le développement personnel et l'hypnose peuvent nourrir votre réflexion.

Laissez du temps au temps

- Les changements amorcés par l'hypnose nécessitent souvent un temps d'intégration. Tout comme vos habitudes se sont ancrées progressivement au fil des années, le processus de transformation suit un rythme naturel et propre à chacun.
- Soyez patient-e avec vous-même. L'impatience peut créer de la frustration ou de la déception, mais la confiance et la bienveillance envers votre cheminement permettront aux nouvelles habitudes de s'installer durablement.

Un processus progressif

Les résultats de l'hypnose peuvent se manifester de manière subtile :

- Des prises de conscience soudaines,
- De nouveaux comportements qui émergent presque naturellement,
- Un apaisement face à des situations auparavant stressantes.

Accepter ce rythme, c'est respecter votre propre évolution.

Se tourner vers soi et se recentrer

Pour permettre à ce changement de s'ancrer, il est essentiel de se recentrer sur soi-même et de prendre le temps de se connecter à son intérieur. Ce recentrage favorise l'écoute de vos besoins et de vos ressentis, et vous permet d'intégrer le changement en profondeur.

Se tourner vers soi, c'est prendre un moment pour vous, pour apprécier votre parcours, et comprendre que chaque étape compte.

Respectez votre chemin et votre rythme, et souvenez-vous : chaque changement est un pas vers un meilleur équilibre intérieur.

Chapitre 7 : informations pratiques

Pour vous rendre au cabinet :

91 rue de Billancourt
92100 Boulogne-Billancourt

Code porte extérieure :
27 B 16

Visiophone :
Sophrologie (Ne pas sonner à Boyet)

1^{er} étage ascenseur gauche

Merci de ne pas sonner avant l'heure de votre séance, car le cabinet n'a pas de salle d'attente.

Venir en métro :

Marcel Sembat, Billancourt (Ligne 9)
Jean Jaurès (Ligne 10)

Venir en bus :

- **Ligne 52** : Descendez à l'arrêt "Rue de Billancourt", situé à environ 3 minutes de marche (environ 200 mètres) du 91 rue de Billancourt.
- **Ligne 123** : Descendez à l'arrêt "Ancienne Mairie", à environ 2 minutes de marche (environ 150 mètres) de votre destination.
- **Ligne 126** : Descendez à l'arrêt "Route de la Reine - Jean Jaurès", puis marchez environ 5 minutes (environ 400 mètres) pour atteindre le 91 rue de Billancourt.
- **Ligne 175** : Descendez à l'arrêt "Marcel Sembat", situé à environ 3 minutes de marche (environ 250 mètres) de votre destination.

Pour stationner :

Q-Park Hôtel de Ville Boulogne Billancourt

24 bis Avenue André Morizet, 92100 Boulogne-Billancourt
Environ 600 mètres du 91 rue de Billancourt.

Parking Indigo - Les Passages

18 Rue le Corbusier, 92100 Boulogne-Billancourt
À environ 500 mètres du 91 rue de Billancourt.

Ce parking est idéalement situé près du centre commercial Les Passages à 100 mètres du 91 rue de Billancourt

Tarifs et moyens de règlement de votre séance :

Vous avez à votre disposition plusieurs types de séances dont vous pouvez prendre connaissance sur la plateforme de réservation [crenolibre](#)

Vous pouvez bénéficier de séances de durées différentes afin de correspondre exactement à votre demande.

Moyens de règlements acceptés :

- Chèque bancaire
- Espèces (dans la mesure du possible, merci de prévoir l'appoint)
- La carte bancaire n'est pas acceptée.

Merci par avance de prévoir un mode de règlement adapté.

A l'issue de votre séance, vous recevrez par courriel une facture à l'attention de votre mutuelle. (Remboursement selon le type de contrat souscrit).

La sécurité sociale ne rembourse pas les séances d'hypnose.

Le coût de la séance a été soigneusement réfléchi pour refléter la qualité de l'accompagnement, le temps consacré à chaque personne et l'expertise mise à votre disposition. Cette tarification garantit un cadre professionnel et adapté à vos besoins, vous permettant de bénéficier pleinement des bénéfices de l'hypnose ou du coaching.

Sur crenolibre, dans la catégorie « forfaits » vous avez la possibilité de réserver une carte de 6 ou 12 séances qui vous permettront de prendre soin de vous en bénéficiant d'une séance bilan offerte.

Je vous remercie de la confiance que vous m'accordez et vous assure de mon plein engagement à vos côtés.

Je suis ravie de vous rencontrer prochainement.

Bien à vous,

Clothilde Boyet