

Êtes-vous hypnotisable?

L'hypnose peut-elle vous aider ?



France Palardy, N.D.
HYPNOTHÉRAPEUTE

Bonjour à vous,

Si vous êtes en train de lire ce guide, c'est que l'hypnose pique votre curiosité et c'est tant mieux ! Juste avant de commencer, laissez-moi me présenter à vous. Je me présente France Palardy, naturopathe, thérapeute spécialisée en relations humaines, hypnothérapeute, conférencière, auteure, fondatrice du centre Vitavie, copropriétaire du Gîte des 4 lacs ainsi que superviseuse et coach pour professionnels. Pour être un peu plus intime, je suis une maman de 2 enfants (un garçon et une fille), une mamie d'une petite fille depuis mai 2020 et une belle-mère de 3 grands garçons.

J'ai accompagné des dizaines de milliers d'individus et des professionnels à maximiser leur plein potentiel autant vers leur mission de vie que vers leur développement auprès de leur clientèle. Plusieurs d'entre eux ont connu des transformations spectaculaires et ils ont leur vie actuelle que ce soit pour leur santé physique, mentale, émotive et/ou psychologique.

Je crois fortement qu'il est important de bien savoir décoder les messages du corps sur le plan physique et d'en prendre conscience afin d'améliorer notre santé. Aussi il est essentiel de prendre conscience de notre monde émotionnel et de le transformer pour être ainsi plus aligné vers nos désirs et besoins du moment. Comme on dit être sur son X. Finalement, reprogrammer notre mental, lui offrir un autre chemin pour diminuer nos peurs et nos croyances afin de les amener à être des croyances ressources au lieu d'être des obstacles dans l'atteinte de nos aspirations profondes.

Qu'en pensez-vous ?



Responsabilité

La propriétaire de ce document met à disposition des lecteurs un large contenu d'informations gratuites. Elle s'assure en permanence, avec bienveillance de mettre tous les moyens à sa disposition pour s'assurer de la qualité de son contenu. Toutefois, il n'en revient qu'à l'utilisateur d'utiliser ces informations sous son entière responsabilité.

L'utilisateur dégage donc la propriétaire de toute responsabilité à cet égard. Les propos tenus dans ce document, au même titre que les pièces jointes proposées, ne remplaceront jamais une consultation d'ordre professionnel, si tel est votre besoin.

Le lecteur de ce document est la seule personne responsable de ses succès et comprend que son succès est basé sur plusieurs facteurs telles ses habilités, ses connaissances, sa détermination et ses aptitudes pour atteindre ses objectifs.



Êtes-vous hypnotisable?

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'un ami qui ressentait une grande peur de prendre l'avion et s'en est totalement libéré à l'aide de l'hypnose, et ceci en seulement quelques séances. Ou bien, un collègue de travail qui semblait toujours avoir l'air stressé et fatigué s'est vu complètement transformé grâce à sa décision de consulter un hypnothérapeute.

L'hypnothérapie est l'utilisation de l'hypnose à des fins thérapeutiques. Cette technique emploie l'hypnose afin d'inciter votre inconscient à trouver des solutions à vos obstacles qui vous empêchent d'être la meilleure version de vous-même. La partie thérapeutique d'une séance d'hypnothérapie intervient une fois la transe hypnotique atteinte. Et là, je vous entends me demander : mais France, qu'est-ce qu'une transe hypnotique ?

La transe hypnotique est un état de conscience modifié qui se caractérise par un état d'esprit profondément relaxé, une concentration très ciblée avec une suggestibilité accrue. L'hypnose est un état intermédiaire entre le sommeil et l'éveil. On peut dire qu'elle s'apparente à l'état qui est le vôtre quand vous agissez de manière intuitive, sans réfléchir. Lorsque vous êtes en état d'hypnose, vous demandez à votre cerveau instructeur intérieur de se mettre en retrait afin de faire venir au premier plan votre moi intelligent et artistique. Et, vous pouvez me croire, tout le monde possède ces deux éléments !

L'hypnose est une technique puissante et capable de vous aider à modifier vos croyances limitantes, à atteindre vos objectifs, à examiner vos difficultés émotionnelles, à vous libérer de vos peurs et à changer les comportements dont vous souhaitez vous détacher. L'hypnothérapeute utilisera alors des suggestions afin d'aider votre inconscient à atteindre vos objectifs fixés ou à remédier à une problématique observée.

Saviez-vous que

L'hypnose est sans danger.
Il est SÉCURITAIRE et RELAXANT !



Êtes-vous hypnotisable?

Avez-vous déjà eu l'impression que votre randonnée en montagne s'est passée rapidement ou que la distance en voiture que vous avez parcourue vous a semblé plus courte que le trajet effectué la veille même si c'était une distance identique ? Est-ce qu'on vous a déjà dit: « Vous êtes dans la lune, revenez ! » Probablement !

À ce moment-là, vous expérimentez un instant de détachement avec une conscience modifiée et une transe hypnotique. La transe est un état d'esprit impliquant une focalisation de l'attention sur un élément bien précis. Cet état de transe naturelle, vous la vivez plusieurs fois par jour, généralement lorsque vous vous détendez.

Voici quelques exemples de moments au cours desquels vous pouvez entrer facilement en transe :

- Vous êtes complètement plongé dans la lecture d'un livre
- Vous faites du lèche-vitrine dans vos endroits préférés
- L'anxiété ou la peur vous gagne à l'approche d'un évènement
- Vous êtes un enfant et vous jouez avec un ami imaginaire
- Votre esprit vagabonde pendant que vous faites du sport
- Vous fantasmez sur un ancien béguin

Les états de transe se produisent naturellement et régulièrement. L'hypnothérapeute vous guidera vers des états modifiés de conscience pour accéder à votre inconscient, et de cette façon à faciliter l'atteinte de vos objectifs ou à remédier à une problématique observée.

Saviez-vous que

8 à 10 % de la population est hyper-hypnotisable



Êtes-vous hypnotisable?

PROFONDEURS DES TRANSES HYPNOTIQUES

Transe LÉGÈRE	Les yeux fermés et lourds, battements des paupières, les muscles du visage relâchés, sensation du corps modifiée, sons amplifiés, la respiration profonde, écoute présente, début d'accès à la mémoire.
Transe MOYENNE	La tête et le corps lourds, la conscience de l'environnement réduite, respiration lente et profonde, accès à la mémoire, le temps de réponse plus long que l'approfondissement de la transe légère.
Transe PROFONDE	Respiration abdominale plus lente et plus profonde, le corps très lourd, accès à la mémoire, le temps de réponse plus long que l'approfondissement de la transe moyenne.
SOMNAMBULISME	Une transe très rare au cours de laquelle une personne hypnotisée ressent parfois les mêmes sensations que lorsqu'elle est éveillée. Cet état est contreproductif, car la personne est dans un état trop profond pour que sa mémoire consciente ou inconsciente puisse retenir les suggestions de l'hypnothérapeute.

Saviez-vous que

Plus la transe est profonde, plus vous vous ouvrez à votre inconscient et êtes réceptif aux suggestions hypnotiques formulées par l'hypnothérapeute.



Comment savoir si vous êtes capable d'entrer en transe ? Voilà LA question que vous vous posez sûrement !

Voici un questionnaire facile à remplir qui vous permettra de savoir si vous êtes difficilement hypnotisable, moyennement hypnotisable ou si vous êtes facilement hypnotisable.

ÊTES-VOUS HYPNOTISABLE

Pratiquez-vous des exercices de détente : yoga, méditation et/ou relaxation ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Êtes-vous capable de vous détendre n'importe quand, même si vous êtes énervé ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Recourez-vous à une technique pour vous endormir ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Vivez-vous quelques fois dans un monde qui vous emporte loin de la réalité ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Pouvez-vous écouter parler une personne sans faire attention au sens de ses paroles ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Avez-vous une imagination débordante ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Avez-vous la faculté de créer des images mentales ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Êtes-vous fortement impressionné par des événements agréables ou des images ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Lorsque vous visionnez un film, vivez-vous intensément l'événement ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Vos sentiments sont-ils spontanés ? Disparaissent-ils aussi vite qu'ils sont survenus ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Si vous devez attendre, êtes-vous irrité et impatient ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Vous laissez-vous dominer par vos impulsions ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Vous laissez-vous facilement intimider ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Selon vous, êtes-vous très influençable ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Vous laissez-vous distraire lorsque vous travaillez ou que vous conduisez ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Adoptez-vous une attitude passive lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
L'attitude « supérieure » de votre prochain vous influence-t-elle ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Aimez-vous le contact humain ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Si l'on vous demande un service, avez-vous du mal à refuser ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Avez-vous une confiance absolue en certaines personnes ?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON

Êtes-vous hypnotisable?

Comment comptabiliser vos résultats ?

Additionnez le nombre de oui que vous avez encerclé en sachant que chaque OUI a une valeur de 1 point. Il vous reste plus qu'à comptabiliser !

RÉSULTATS	
De 0 à 4 points	Vous êtes vraisemblablement difficile à hypnotiser. Ainsi, en dessous de 4 points, vous êtes un sujet difficile à hypnotiser. Un professionnel en hypnose expérimenté créera les conditions favorables qui permettront de vous mettre sous hypnose et être de plus en plus hypnotisable.
De 5 à 11 points	Vous êtes moyennement hypnosensible, il est donc relativement facile de vous hypnotiser, donc vous êtes hypnotisable.
De 12 à 20 points	Il est très facile de vous hypnotiser, donc facilement hypnotisable.

Découvrez
les 7 fausses idées
sur l'hypnose



Les 7 fausses idées sur l'hypnose

Voici **7 idées fausses sur l'HYPNOSE** qui vous serviront à mieux comprendre cette technique qui peut contribuer à faciliter l'atteinte de vos objectifs ou à remédier à une problématique observée.

1 L'hypnose est magique et mystique

C'est complètement FAUX! En fait, la transe est un état d'esprit naturel. L'hypnose est une technique qui génère la transe. Dans la pratique, toute forme d'hypnose est de l'autohypnose, car vous ne pouvez pas être hypnotisé contre votre volonté. L'hypnothérapie est une façon simple d'utiliser la transe pour remédier à une problématique ou faciliter l'atteinte de vos objectifs. Il n'y a rien de mystique là-dedans. Mais on peut se sentir tellement bien pendant et après une séance d'hypnose, qu'on peut quasiment croire que c'est de la magie!

2 La personne hypnotisée est sous l'emprise de l'hypnothérapeute

Cette idée fausse est liée à celle selon laquelle l'hypnose est magique et mystique. De plus, l'hypnose de spectacle pourrait sans le vouloir amener les gens à croire que l'hypnotiseur semble exercer un pouvoir sur l'hypnotisé. Soyez certains que les personnes participantes à des numéros d'hypnose de spectacle sont toutes volontaires, même si elles n'en donnent pas l'impression. Elles jouent le jeu avec leur facilité à se propulser dans un état de conscience modifié. L'hypnothérapeute n'a aucun contrôle sur vous. Aucun hypnothérapeute certifié ne peut vous amener à exécuter, dire ou croire une chose que vous ne souhaitez pas faire ou qui ne vous ressemble pas.

3 L'hypnose est dangereuse

En soi, l'hypnose est sécuritaire. Vous êtes en sécurité quand vous travaillez en équipe avec un hypnothérapeute qualifié et certifié. Vous contrôlez toujours la situation et vous pouvez sortir de transe quand vous le souhaitez, facilement et agréablement. Attention! Évitez de choisir un hypnothérapeute non qualifié ou un hypnotiseur de spectacle pour résoudre une problématique personnelle, car pour ces types de personnes, il sera difficile ou impossible de maîtriser la complexité de vos croyances limitantes ou de vous soutenir dans vos défis et objectifs. Ce n'est pas le genre de praticiens vers lequel vous pouvez vous tourner. Un hypnothérapeute qualifié veillera à prendre soin de votre bien-être émotionnel et vous considérera avec professionnalisme, dignité et respect.



4 L'hypnose vous fait rugir comme un lion et perdre tout contrôle

C'est ici qu'on fait la distinction entre l'hypnose de spectacle et l'hypnose thérapeutique. D'une part, l'hypnose de spectacle est destinée à divertir et à faire rire. Il y a entre 8 % et 10 % de la population qui est hyper-hypnotisable. Lorsqu'ils sont sélectionnés soigneusement dans la salle par l'hypnotiseur, ces personnes deviennent d'excellents joueurs de scène ! Pourquoi ? Parce qu'ils ont fait le choix de se laisser aller le temps d'une scène. L'hypnotiseur de spectacle utilise simplement l'hypnose pour amuser le public. D'une autre part, l'hypnose thérapeutique a pour but de vous aider à faciliter l'atteinte de vos objectifs ou à remédier à une problématique observée. Avec vous, l'hypnothérapeute travaille sérieusement sur les objectifs que vous vous êtes fixés.

5 Vous devez garder les yeux fermés et demeurer complètement immobile

Toute personne hypnotisée peut bouger. Si vous avez envie de vous gratter, pas de problème, aucun souci, VOUS LE POUVEZ ! Cela ne risque pas de cesser la transe. Même si ce n'est pas obligatoire de fermer les yeux lors d'une séance d'hypnose, l'induction de la transe implique couramment de fermer les yeux et d'être dans un état de détente, mais ce n'est pas toujours le cas. Si l'on prend les sportifs à titre d'exemple, ils sont en transe lorsqu'ils sont en compétition. Un hypnothérapeute travaillant avec un sportif qui désire améliorer ses performances ne lui demandera pas de fermer les yeux ou de se détendre. Il serait difficile de prendre part à un 100 mètres haies ou à un match de basketball dans un état de détente total ! Donc, l'hypnothérapeute, préférera pratiquer avec le sportif une transe éveillée. Ce qui consiste à ce que le sportif garde les yeux bien ouverts tout en se souvenant de ses excellentes performances passées tout en continuant ses mouvements.

De même, les enfants peuvent entrer en transe en remuant et en ayant les yeux grands ouverts. Ils ont une facilité à toucher à leur imaginaire et à s'inventer des histoires. Saviez-vous que l'on peut travailler avec des enfants à partir de l'âge de 6 ans ?

6 Vous pouvez ne pas parvenir à sortir de transe

Qu'est-ce qui vous réveille le matin ? Si vous répondez « Mon réveil-matin », vous n'y êtes pas. Vous vous réveillez toujours à l'issue d'une nuit de sommeil, même si vous n'avez pas mis votre réveil-matin. De la même façon, vous sortez toujours de transe. La transe n'est pas le sommeil. C'est un état naturel dans lequel vous entrez plusieurs fois par jour, quand vous rêvez éveillé, vous faites du sport ou vous vous concentrez intensément sur un problème au travail. Vous revenez à l'état « normal » de non-transe après chaque état de transe. Alors, si vous y pensez bien, vous vous entraînez chaque jour à sortir d'un état de transe, et même plusieurs fois par jour !

Alors, vous pouvez sortir d'une transe hypnotique à tout moment. Un hypnothérapeute qualifié et certifié vous fera sortir de transe facilement et agréablement.



7 Certaines personnes ne peuvent pas être hypnotisées, même si elles le souhaitent

La plupart des gens sont hypnotisables, à l'exception de celles qui refusent catégoriquement de l'être. La peur de l'hypnose et les idées fausses la concernant peuvent créer une résistance inconsciente. C'est pourquoi un hypnothérapeute qualifié et certifié passera beaucoup de temps lors de son premier rendez-vous à répondre aux questions et à gagner la confiance de son client avant d'entrer dans le vif du sujet.



Et puis, êtes-vous difficilement hypnotisable, moyennement hypnotisable ou êtes-vous facilement hypnotisable ? Souvenez-vous que toutes personnes qui souhaitent vivre une expérience d'hypnothérapie le choisissent et réussiront ainsi à se propulser vers une transe. Dites-moi, la première fois que vous vous êtes mis debout et que vous avez fait votre premier pas seul, combien de pas avez-vous faits avant de tomber ? Quelle est la distance que vous avez parcourue ? Évidemment, un, deux ou peut-être trois pas, tout au plus. Vous avez dû vous pratiquer en démontrant votre volonté de marcher le terrain et ensuite, vous avez réussi à vous déplacer sur une plus grande distance.

Plus vous choisirez d'explorer votre état de conscience modifié et plus vous posséderez de la facilité à explorer votre univers intérieur.

- Est-ce que vous souhaitez explorer le monde de votre inconscient ?
- Désirez-vous modifier vos croyances limitantes ?
- Voulez-vous vous libérer d'émotions qui vous envahissent au quotidien ?
- Souhaitez-vous vous affranchir de vos peurs ou changer vos comportements ?
- Désirez-vous atteindre vos objectifs ?
- Et tout cela, à l'aide de l'hypnose ?
- Nous pouvons faire équipe ensemble pour que vous puissiez vivre des libérations, des changements et des réussites !

Je peux vous accompagner dans un processus de changement avec un soutien engagé et personnalisé.

Contactez-moi pour que l'on en discute ensemble de vos objectifs, de votre intention de changer un pas de plus vers la meilleure version de vous-même !

Avec bienveillance,
France

Pas à pas, vers une vie plus chouette !

Téléphone : 514 466-7792

Facebook : France Palardy, N.D. [@francepalardyhypnotherapeute](#)

Courriel à : info@francepalardy.com

