

Stress et hypnose

Qu'est-ce que le stress ?

Contrairement à ce que l'on pense souvent, le stress n'est pas uniquement quelque chose de négatif. Il a aussi, et plus souvent qu'on ne le croit, des effets positifs. **Le bon stress**, c'est par exemple celui qui nous met la pression et nous pousse à réaliser certains projets.

Ou bien à éviter le danger dans la rue quand on entend un cri ou un klaxon. Mais, trop souvent, on a tendance à **accumuler ce stress**, et à ne plus pouvoir le gérer correctement.

Le mauvais stress déclenche alors une série d'effets négatifs qui nous gâchent la vie, aussi bien sur le plan physique que psychologique : irritabilité, anxiété, manque de concentration, problèmes de sommeil, troubles digestifs, douleurs dorsales, migraines...

L'hypnose contre le stress : comment ça marche ?

L'hypnose vise à placer la personne dans un état de relaxation profonde, à mi-chemin entre le sommeil et la veille. Elle a donc des effets immédiats sur la personne stressée, qui se détend et se laisse aller.

A la fin de la séance, la personne est plus détendue, moins angoissée. Mais l'hypnose agit aussi à plus long terme, car elle permet de lever certaines inhibitions ou de résoudre certains problèmes qui étaient à l'origine de l'état de stress.

L'hypnose aide à mieux gérer son stress, et donc à éviter qu'il ne s'accumule et provoque un burn-out. L'hypnose permet également d'apprendre le lâcher-prise, ou l'art de prendre du recul quand on est submergé par l'angoisse ou les émotions négatives.

L'hypnose permet au final à l'individu de reprogrammer de lui-même son subconscient. Il a les idées plus calmes et plus claires : deux préalables indispensables pour réussir à mieux gérer son stress au quotidien.