

# L'hypnose — Reprogrammer ce qui coince. Retrouver ce qui t'appelle.

Tu ne vas pas dormir.

Tu ne vas pas “partir”.

Tu vas juste entrer dans un **état naturel de conscience modifiée**, un peu comme quand tu rêves les yeux ouverts, ou que tu rates la sortie de l'autoroute en pensant à autre chose.

Et dans cet espace, **ton inconscient devient plus accessible. Plus ouvert. Plus prêt à changer ce qui te pèse.**

## QU'EST-CE QU'APPORTE L'HYPNOSE ?

---

### **L'hypnose de reprogrammation**

Tu veux :

- sortir d'un schéma qui tourne en boucle
- apaiser un stress, une douleur, un réflexe
- reprogrammer un comportement (addiction, pensée, peur...)

Dans cette forme d'hypnose, **on installe en douceur de nouvelles informations** dans ton inconscient, comme un système qui se met à jour.

Tu restes consciente, détendue, guidée.

Ton corps coopère.

Et ta vie, peu à peu, se réorganise de façon plus fluide.

 *Durée : environ 1h*

### **L'hypnose de régression**

C'est un **voyage en arrière**, parfois très loin.

Parfois dans l'enfance.

Parfois bien avant.

Ce type de séance est réservé aux adultes, et t'aide à **explorer la racine de certaines blessures, émotions ou réactions** qui n'ont pas trouvé d'explication dans ta vie actuelle.

On ne force rien.

On suit ton rythme, ton corps, ton intuition.

Et parfois, des scènes remontent. Des émotions se libèrent. Des clés apparaissent.

👉 *Durée : 2h à 2h30*

🌟 *Prévois des vêtements confortables et du temps après la séance. Pas de rendez-vous important ensuite.*

## 🧑 **Tu as peur de “perdre le contrôle” ?**

Rassure-toi.

Tu pratiques déjà l’hypnose sans le savoir : quand tu t’endors, quand tu déconnectes en voiture, quand tu es ailleurs tout en étant là.

👉 *Tu restes consciente de tout ce que tu dis. Rien ne t’échappe. Et si tu choisis une régression, la séance est enregistrée (si tu le souhaites) pour pouvoir la réécouter ensuite.*

## INFOS PRATIQUES

🗣️ <b>En visio ou en présentiel ?</b>	🎯 <b>Infos pratiques</b>
<p>Les deux sont possibles. Certains préfèrent le cocon du lieu où je suis. D’autres celui de chez eux. L’essentiel est <b>l’état dans lequel tu entres.</b> <b>Pas l’endroit où tu es.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pour une séance d’hypnose de reprogrammation, une séance de kinésiologie préalable est nécessaire. Elle permet de préparer le terrain en douceur, et d’aligner le corps et l’inconscient</li><li>• Hypnose de reprogrammation : ~1h</li><li>• Hypnose de régression : ~2h à 2h30</li><li>• En visio ou en présentiel</li></ul>

## CE QUE TU PEUX RESSENTIR APRÈS UNE SÉANCE

- Une sensation de **lâcher-prise doux**
- Des prises de conscience étonnantes
- Une **légèreté mentale**, comme après avoir vidé un tiroir
- Des réactions physiques ou émotionnelles les jours suivants (libération en cours)

Chaque personne réagit à sa manière. Le plus souvent ?

**Une sensation d'avoir bougé... de l'intérieur** (pour une transformation à venir)

## TU SOUHAITES EN PARLER ?

---

Ecris-moi ([laurence@reenchantetavie.com](mailto:laurence@reenchantetavie.com)) ou prends RDV