



Chronique du mois de Mars 08, Lucien-Carol Proulx, Post-maître / coach de vie en PNL et hypnothérapeute certifié

Nous sommes de grands hynoptiseurs!

« C'est quoi l'hypnose Lucien ? » m'a demandé un de mes amis. « L'hypnose est quelque chose que nous faisons régulièrement », lui ai-je répondu. En effet, nous faisons de l'autohypnose lorsque nous laissons nos programmations du passé nous dire régulièrement : « Je ne suis pas capable ! », « Je suis trop stupide ! », « Je ne suis pas assez à la hauteur ! », « Je ne pourrais pas m'en sortir ! », etc.

Nous finissons ainsi par nous créer des états intérieurs que nous prenons pour la réalité. Par conséquent, nous gardons des vieux patterns même s'ils ne fonctionnent pas. Nous avons des objectifs précis et même des moyens variables pour les atteindre, mais nous répétons toujours les mêmes comportements car nous sommes sous l'envoûtement de notre propre autohypnose. Ce n'est pas les objectifs qui sont déficients mais l'état de conscience altéré dans lequel nous sommes plongés. Nos mantras intérieurs continuent ainsi à jouer inlassablement et nous finissons par communiquer autour de nos déceptions personnelles. On se retrouve ainsi à survivre ou vivre l'ombre de ce que devrait être notre vie plutôt que de vivre dans la gratitude de qui nous sommes au plus profond de soi.

Ma tâche comme coach et hypnothérapeute est de sortir les gens de leur transe et de les amener à une réalité plus objective. Leur état de conscience est altéré par des croyances, des généralités, des équivalences complexes qui colorent les visions de la réalité. Nous finissons ainsi par agir inconsciemment en vue de confirmer notre modèle du monde limitatif.

Changer les hypnoses négatives pour des suggestions plus appropriées est tout à fait possible. Il suffit d'amener la personne à découvrir sa vérité profonde, sa capacité à discerner pour elle-même, la gratitude pour ce qu'elle est et enfin, son pouvoir de choisir pour sa vie. Ceci permettra donc à la personne de créer des états intérieurs plus appropriés et des nouveaux filtres afin de se percevoir davantage selon sa grandeur plutôt que selon ses anciennes limitations hypnotiques.

La perte de pouvoir sur sa vie, le tabagisme, l'anxiété, les croyances limitatives, la perte de sens sont quelques exemples de limitations qui peuvent découler d'autohypnoses que nous pouvons nous infliger. Le coaching et l'hypnose thérapeutique sont par conséquent des outils puissants de transformation pour ces problématiques.

Lucien-Carol Proulx

Post-Maître & Coach certifié en PNL

Hypnothérapeute certifié

Hypnoses classique et eriksonnienne

Membre de l'IFC, de l'AHQ, de la SICPNL et de l'ANN

Reçus d'assurances disponibles

www.rhema-coaching.com