



L'effet "mode" des hypnoses : quand les étiquettes prennent le dessus sur l'essentiel

Aujourd'hui, on ne compte plus les formes d'hypnose proposées : ericksonienne, humaniste, spirituelle, quantique, évolutive, régressive, ésotérique... Et demain ? Peut-être l'hypnose "galactique" ou "cellulaire multidimensionnelle" ?

Face à cette avalanche d'étiquettes, une question se pose : faut-il vraiment choisir une « méthode » ou plutôt un **praticien compétent, humain et à l'écoute** ?

Une tendance marketing plus qu'une réalité de terrain

Nommer une hypnose d'un adjectif accrocheur donne l'illusion d'une nouveauté, d'une approche « différente », voire supérieure. Mais cela masque souvent une réalité plus simple : l'hypnose est un **état de conscience modifiée**, utilisé à des fins thérapeutiques ou de développement personnel, avec une infinité de nuances **selon le praticien et la personne accompagnée**.

Faut-il en conclure que seule l'hypnose *humaniste* est humaniste ? Que l'hypnose *spirituelle* est la seule à ouvrir à la dimension spirituelle ? Et que l'hypnose *quantique* nécessite un doctorat en physique ?

La réponse est non.

Tout cela **relève souvent plus de la communication que de la pratique réelle**.

En réalité, chaque Praticien crée sa propre "hypnose"

Avec l'expérience et une formation sérieuse, chaque praticien développe naturellement **sa propre manière d'accompagner**, empruntant à différentes écoles, méthodes, techniques.

Il ne s'agit pas de faire un "mélange flou", mais d'**adapter intelligemment** l'approche à la personne, à sa sensibilité, à ses besoins du moment.

À titre personnel, je me suis formé à de nombreuses approches, et aujourd'hui, sauf protocole particulier nécessitant un type de transe spécifique, je **compose** avec ce que j'ai appris. Sans barrières.

Parce que ce n'est pas l'étiquette qui soigne, **c'est la relation, l'expérience, la justesse**.

Le piège des étiquettes “magiques”

Ce phénomène de segmentation donne parfois l'impression que certaines méthodes auraient « le pouvoir », ou qu'elles permettraient d'aller plus loin, plus vite, plus fort. C'est flatteur, vendeur... mais potentiellement trompeur.

La vérité, c'est qu'une personne bien formée, éthique, humble et sincère, fera beaucoup plus de chemin avec vous qu'un titre ronflant accroché sur une carte de visite.

Ce qui compte vraiment

Avant de choisir “une méthode”, il est plus judicieux de choisir **un professionnel** :

- en qui vous avez confiance,
- avec qui vous vous sentez écouté(e),
- qui ne vous fait pas miroiter de miracles,
- et qui a une vision claire de ce qu'il fait et pourquoi il le fait.