

JE TE PRÉSENTE

8 Secrets

Pour devenir un(e) hypnothérapeute
à succès qui parvient (enfin) à vivre
très convenablement de sa passion !

PDF à très haute valeur réalisé par

Frédérique Lesourd



Bienvenue

Je m'appelle Frédérique LESOURD, je suis hypnothérapeute depuis 9 ans déjà et je suis aussi formatrice d'hypnothérapeute depuis 3 ans maintenant.

Mon plaisir n°1 est le fait de pouvoir transmettre ma passion au quotidien pour apprendre à d'autres à aider des personnes dans le besoin à solutionner leurs problèmes et leurs difficultés.



Pour arriver à vivre complètement de mon expertise je me suis formée énormément, j'ai pratiqué aussi en condition réelle et je me suis beaucoup remise en question. Tout ce chemin à été bénéfique et me permet de vivre très confortablement de mon activité avec un agenda bien rempli et des clients qui toquent à mon cabinet de façon constante. On peut le dire, mon business a totalement traversé la crise et je veux te partager aujourd'hui les clés qui m'ont aidée à faire de ma maîtrise de l'hypnose une activité rentable et pérenne pour que tu puisses à ton tour suivre le même chemin.

Que tu désires devenir hypnothérapeute, te reconvertir et pratiquer l'hypnose ou que tu sois un hypno en quête de savoir-faire et de connaissances pour améliorer ta pratique de l'hypnose, sache que ce document est fait pour toi et qu'il va te donner tout ce dont tu as besoin pour réussir à vivre dignement de ton expertise.

Frédérique

La maîtrise de soi et de ses émotions

Un bon hypnothérapeute doit être capable de garder son calme et de rester centré dans toutes les situations, même lorsque les clients sont confrontés à des émotions fortes. Les clients doivent se sentir en sécurité et confiants avec leur thérapeute, c'est pourquoi il est important de maîtriser ses propres émotions et d'être un exemple de stabilité émotionnelle.

Dans ce PDF je vais te proposer des exercices ciblés qui vont te servir dans ta pratique mais qui serviront aussi à tes consultants si tu t'en inspires. N'oublie pas qu'on te demande vraiment d'être un cordonnier bien chaussé.

Je te propose un exercice pour renforcer la maîtrise de soi ainsi que celle de tes émotions : La respiration diaphragmatique. C'est une technique de respiration profonde qui peut aider à calmer le système nerveux, réduire le stress et renforcer la maîtrise de soi.

Voici comment tu peux la pratiquer :

- Installe-toi confortablement dans une position assise ou allongée, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les genoux.
- Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.
- Place une main sur ton ventre et une autre sur ta poitrine. Respire lentement et profondément, en faisant en sorte que ta main sur ton ventre se soulève à chaque inspiration, tandis que celle sur ta poitrine reste immobile.
- Retiens ta respiration pendant une seconde avant d'expirer lentement et complètement par la bouche.
- Répète ce cycle de respiration profonde pendant 5 à 10 minutes.

En pratiquant la respiration diaphragmatique régulièrement, tu peux renforcer ta propre maîtrise de toi et mieux gérer tes émotions en cas de stress ou d'anxiété.

Tu peux suggérer cette technique de respiration à tes clients en tant qu'exercice de relaxation à pratiquer chez eux entre les séances d'hypnose pour les aider à mieux gérer leurs émotions au quotidien.

La capacité d'écoute-active

L'écoute active est une compétence essentielle pour tout thérapeute. Cela implique de prêter une attention particulière aux clients, de comprendre leurs besoins et de répondre à leurs questions. Lorsque les clients se sentent entendus, compris et respectés, ils sont plus susceptibles de s'ouvrir et de faire des progrès.

Un exercice applicable et réalisable pour renforcer l'écoute active que je te propose est la pratique de la méditation de pleine conscience. C'est une technique de méditation qui peut aider à développer la conscience de soi et à améliorer la qualité de l'écoute active.

Voici comment tu peux la pratiquer :

- Installe-toi confortablement dans une position assise ou allongée, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les genoux.
- Ferme les yeux et concentre-toi sur ta respiration. Observe le mouvement de ton corps lorsque tu inspires et expires, sans essayer de le changer.
- Si tu te rends compte que ton esprit s'égare, ramène doucement ton attention sur ta respiration.
- Après quelques minutes de pratique, commence à porter ton attention sur les sons que tu entends autour de toi. Écoute attentivement les sons qui se présentent, sans jugement ni interprétation.
- Si tu te rends compte que ton esprit commence à s'engager dans des pensées ou des jugements, ramène doucement ton attention sur les sons.
- Répète cette pratique de méditation de pleine conscience régulièrement, en augmentant progressivement la durée de la séance.

En pratiquant régulièrement la méditation de pleine conscience, tu peux améliorer ta capacité d'écoute active en étant plus attentif aux sons et aux sensations de ton environnement sans jugement ni interprétation. Cette technique peut être particulièrement utile pour nous, hypnothérapeutes, car elle peut aider à développer la capacité d'écouter attentivement les clients et leurs besoins.

En demandant à tes consultants de s'entraîner à la pleine conscience et à la pratiquer chez eux entre les séances d'hypnose, tu vas les aider à mieux se concentrer et à être plus présents dans le moment présent.

L'empathie

L'empathie est une autre qualité incontournable pour un bon hypnothérapeute. Cela signifie être capable de comprendre les émotions et les sentiments des clients, même si on ne les a pas vécus soi-même. En comprenant les perspectives des clients, un thérapeute peut mieux les aider à trouver des solutions à leurs problèmes. C'est en étant un bon empathie que tu vas pouvoir entrer dans le monde de ton consultant !

Un exercice applicable et réalisable pour devenir de plus en plus empathique est la pratique de l'écoute active.

Voici comment tu peux le pratiquer :

- Prends le temps de te concentrer sur l'autre personne et sur ce qu'elle est en train de dire. Pose des questions ouvertes pour obtenir plus d'informations.
- Sois attentif à la communication non verbale de l'autre personne. Les expressions faciales, la posture et les mouvements corporels (le fameux langage non verbal) peuvent souvent en dire beaucoup plus que les mots.
- Essaie de comprendre les émotions de l'autre personne. Mets-toi à sa place et essaie de voir la situation de son point de vue.
- Reste bien sûr en dehors du jugement ou de la critique. Reste ouvert d'esprit et respectueux envers ton consultant.
- Utilise un langage positif et encourageant. Montre à l'autre personne que tu es là pour la soutenir et l'aider quoi qu'il arrive et quoi qu'elle vive.
- Résume les propos de l'autre personne pour montrer que tu l'as bien écoutée et comprise. Cela permet également de clarifier les choses si nécessaire.

En pratiquant régulièrement l'écoute active, tu peux améliorer ta capacité d'empathie en étant plus attentif aux besoins et aux émotions des autres. Cette technique est évidemment très utile pour les hypnothérapeutes, car elle aide à établir une relation de confiance avec les clients et à mieux comprendre leurs besoins et leurs motivations.

La confiance

Les clients doivent se sentir en confiance avec leur hypnothérapeute. Cela signifie qu'un Hypnothérapeute se doit d'être professionnel, fiable, honnête et respectueux. Il doit être capable de construire rapidement une relation de confiance avec les clients afin qu'ils puissent se sentir à l'aise de partager leurs pensées et leurs émotions. Tes consultants vont te faire part des choses les plus intimes de leur vie ! Il s'agit donc de mesurer la confiance qu'ils t'offrent et être responsable de la préserver.

Un exercice applicable et réalisable pour renforcer la confiance avec un patient est la création d'un contrat thérapeutique clair avec lui.

Voici comment tu peux le mettre en place :

- ➔ Détermine les objectifs de la thérapie avec ton patient dès la première séance. Discutez ensemble des attentes et des résultats souhaités.
- ➔ Élaborez ensemble un plan de traitement clair et précis. Explique comment tu vas travailler avec ton patient et quelle sera la fréquence et la durée des séances (Mieux vaut que tu évalues le nombre de séances à 5 et que seules 3 soient nécessaires plutôt que le contraire).
- ➔ Établis des règles de base pour la thérapie, telles que la confidentialité, le respect mutuel et l'engagement de chacun.
- ➔ Encourage ton consultant à poser des questions ou à exprimer des préoccupations. Sois ouvert.e et honnête dans tes réponses.
- ➔ Assure-toi que ton consultant ait une compréhension claire de la thérapie et de ce qu'il peut attendre de toi en tant qu'hypnothérapeute.
- ➔ Revois régulièrement le contrat thérapeutique avec ton consultant pour vous assurer que vous êtes tous les deux sur la même longueur d'onde et que les objectifs sont atteints.

En créant un contrat thérapeutique clair, tu peux aider ton patient à comprendre ce qu'il peut attendre de la thérapie, ce qui peut renforcer la confiance entre vous deux. Cela peut également aider à établir des limites claires et à éviter les malentendus.

En tant qu'hypnothérapeute, il est important de maintenir une relation de confiance avec tes patients pour qu'ils puissent se sentir à l'aise et en sécurité lors des séances d'hypnose. En suivant ces conseils, tu peux aider à renforcer cette confiance et à établir une base solide pour une thérapie efficace.

La créativité

Un bon hypnothérapeute doit être capable de s'adapter à chaque client, car chaque personne est unique. En utilisant sa créativité, un thérapeute peut personnaliser ses approches pour répondre aux besoins individuels de chaque client. Alors oublie les protocoles lus et monocordes (Par pitié) !

Un exercice applicable et réalisable pour développer la créativité et la sentir se développer au fil de tes séances d'hypnose est la pratique de la visualisation créative.

Voici comment tu peux le mettre en place :

- ➔ Commence par une relaxation progressive qui t'aide à te détendre et à te concentrer.
- ➔ Ensuite, visualise une scène ou une image qui stimule ta créativité. Il peut s'agir d'un paysage, d'une expérience de vie, d'un personnage imaginaire, etc.
- ➔ Concentre-toi sur tous les détails de cette scène. Utilise tous tes sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût (tu apprends en même temps à balayer le VAKOG pour tes futures séances).
- ➔ Sens comme c'est plaisant de te laisser passer des sons aux images. Du toucher aux odeurs et ainsi de suite.

La visualisation créative est également tu l'as compris, un excellent moyen de développer la créativité et l'imagination de ton patient pendant les séances d'hypnose. Cela peut également aider à renforcer la confiance et à améliorer la concentration et la relaxation.

En tant qu'hypnothérapeute, il est important d'être créatif et flexible lors de tes séances pour répondre aux besoins de chaque patient individuel. En encourageant la pratique de la visualisation créative, tu peux aider ton consultant à développer sa créativité et à découvrir de nouvelles possibilités pour sa vie et pour solutionner les problèmes qu'il peut rencontrer.

La patience

Les progrès des clients peuvent être lents, ce qui peut parfois être frustrant pour un thérapeute. Un bon hypnothérapeute doit être patient et persévérant, sachant que le processus de mieux-être peut prendre du temps.

La pratique de la pleine conscience peut aider chacun de nous à développer la patience en nous apprenant à vivre dans le moment présent et à observer nos pensées et nos émotions sans les laisser nous submerger. La patience vient souvent de l'acceptation et de la tolérance, et la pratique de la pleine conscience peut aider à développer ces qualités.

En tant qu'hypnothérapeute, il est important de se rappeler que chaque consultant est différent et qu'il peut donc avoir besoin d'approches différentes pour développer la patience. La pratique de la pleine conscience est un excellent point de départ, mais tu peux également adapter tes exercices en fonction des besoins individuels de chaque patient.



Savoir fixer des objectifs S.M.A.R.T

Revenons sur nos objectifs, ceux que tu vas établir avec ton consultant . Ta capacité à établir des objectifs clairs va aider les clients à progresser, il est essentiel d'établir des objectifs mesurables dès le départ. Un bon hypnothérapeute doit être capable de déterminer les objectifs de chaque client et de travailler avec eux pour les atteindre.

Voici un exercice pratique pour développer ta compétence à fixer des objectifs clairs : Suivre la méthode SMART. Cette méthode permet de définir des objectifs (S)pécifiques, (M)esurables, (A)tteignables, (P)ertinents et (T)emporels. Voici comment procéder :

Spécifique : L'objectif doit être clair et précis. Pose-toi les questions suivantes : Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Pourquoi ? Comment ?

Mesurable : L'objectif doit être quantifiable pour pouvoir mesurer ton progrès. Pose-toi la question suivante : Comment vais-je mesurer les progrès réalisés ?

Atteignable : L'objectif doit être réaliste et atteignable. Écologique, si tu préfères. Pose-toi la question suivante : Est-ce que cet objectif est réaliste et réalisable pour mon consultant ?

Pertinent : L'objectif doit être en accord avec tes valeurs et tes objectifs à moyen ou long terme (c'est ultra important).

Temporel : L'objectif doit pouvoir être réalisé dans un temps imparti que tu fixes au préalable (semaines, mois...)

Savoir fixer des objectifs - suite

La méthode SMART vaut pour tes consultants comme pour toi et tes objectifs.

Par exemple, si tu souhaites augmenter le nombre de tes clients en tant qu'hypnothérapeute, voici comment appliquer la méthode SMART :

S - Spécifique : Je souhaite augmenter le nombre de mes clients en utilisant les réseaux sociaux pour promouvoir mes services.

M - Mesurable : Je vais mesurer les progrès réalisés en comptabilisant le nombre de demandes de rendez-vous pris via les réseaux sociaux chaque semaine.

A - Atteignable : Je vais consacrer 30 minutes par jour à la promotion de mes services sur les réseaux sociaux.

R - Pertinent : Cela est pertinent par rapport à mes valeurs et à mes objectifs à long terme de développer mon activité professionnelle.

T - Temporel : Je vais atteindre cet objectif dans les 3 prochains mois.

En suivant cette méthode, tu pourras fixer des objectifs clairs, réalisables et mesurables pour tes séances d'hypnothérapie, et ainsi être plus efficace dans ta pratique.

La pratique et la formation continue

L'hypnothérapie est une profession qui nécessite une pratique régulière et une formation continue pour maintenir ses compétences et améliorer sa pratique au quotidien.

Les bons hypnothérapeutes investissent dans leur formation continue en lisant des livres, en assistant à des formations, en se joignant à des groupes professionnels, en pratiquant régulièrement et en recevant eux-mêmes une thérapie pour leur propre développement personnel.

Tout hypnothérapeute a besoin d'une supervision pour s'améliorer et obtenir de meilleurs résultats. On est toujours avec notre bonne vieille image d'homme de paille qui se doit d'être le mieux chaussé (pas le plus mal comme c'est trop souvent le cas) :-)

J'ai d'ailleurs quelque chose d'assez inédit à te partager et ça risque de te plaire !

J'AI UN IMMENSE CADEAU POUR TOI !

Je t'offre une consultation privée de 30 minutes pour faire le point sur ton business d'hypno (que tu souhaites devenir hypno ou que tu le sois déjà d'ailleurs) afin de mettre de l'ordre dans ton projet et le faire avancer de la meilleure façon possible pour que tu puisses définitivement vivre très confortablement de ta passion !

Attention le nombre de places va être limité dans les prochains jours, si tu veux être certain(e) d'accéder à ton coaching privé réserve une session dès maintenant avant qu'il ne soit trop tard !

CLIQUE SUR LE BOUTON POUR RÉSERVER TA PLACE

COACHING PRIVÉ

