

12 questions

que presque tout le monde
se pose sur l' *hypnose...*

sans toujours oser les poser



COMPRENDRE
pour dissiper
les idées reçues.



DÉMYSTIFIER
pour réduire
les peurs.



CHOISIR
en toute conscience,
en toute liberté.

UN GUIDE CLAIR,
HUMAIN ET RASSURANT
*pour enfin comprendre
l'hypnose...*
et décider
en toute confiance.



RÉPONSES
claires et
accessibles



APPROCHE
respectueuse
et bienveillante



SCIENCES
et réalité du
fonctionnement



CONFIANCE
pour faire
vos choix



MAÎTRESSENS
NANCY SIMARD

COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



GUIDE OFFERT

TÉLÉCHARGEZ VOTRE EXEMPLAIRE GRATUIT
ET OUVREZ LA PORTE À UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION.



*Parce que comprendre,
c'est déjà commencer à changer.*

Table des matières



MAÎTRE SENS

»»» Message de bienvenue	→	Page 03
»»» Vision et mission	→	Page 04
»»» Comment utiliser ce document	→	Page 05
»»» Ce qui se passe dans le cerveau	→	Page 06
»»» Pourquoi hésiter ?	→	Page 08
»»» Qu'est-ce que l'hypnose	→	Page 09
»»» Les 12 questions	→	Page 10
»»» À retenir	→	Page 34
»»» Et maintenant ?	→	Page 35
»»» Restons en contact	→	Page 36



MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Message de bienvenue

À travers ce document que je mets à votre disposition, j'ai tenu à clarifier ce qu'est le monde de l'hypnose en allant en profondeur par la transmission d'informations importantes à connaître. Je n'ai rien à cacher, au contraire. J'ai tout à vous partager. C'est en comprenant ce qu'est l'hypnose qu'on peut ensuite prendre une décision éclairée parce qu'on a les informations en main. Au départ, je me suis moi-même posé ces questions. Avoir les réponses rassure et guide vers le choix qui vous correspond.

Avant de dire oui ou non à une consultation avec moi, assurez-vous de comprendre ce dont il est réellement question.





MAÎTRE SENS

Nancy Simard

Vision et Mission

Vision 🔍

Je rêve d'un monde où chacun comprend suffisamment son propre fonctionnement pour se libérer et ne plus être prisonnier de ses peurs, de ses croyances ou de ses automatismes, mais libre de choisir la direction qu'il souhaite donner à sa vie afin de reprendre le pouvoir sur sa vie avec discernement et autonomie.

Mission 🔍

- Permettre aux êtres humains de retrouver leur liberté en comprenant mieux leur propre fonctionnement.
- Accompagner les clients à se libérer de leurs blocages internes en passant par l'hypnose et la PNL.

Comment utiliser ce document

Vous aider à mieux comprendre

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est probablement parce que l'hypnose éveille votre curiosité ou peut-être parce qu'elle vous laisse encore avec plusieurs questions. Dans les deux cas, vous êtes exactement au bon endroit.

Pas besoin d'être convaincu ni d'y croire

Vous n'avez pas besoin d'être convaincu.

Vous n'avez pas besoin d'y croire.

Vous n'avez même pas besoin de savoir si l'hypnose est faite pour vous.

Je vous invite simplement à faire preuve d'une qualité qui, selon moi, est essentielle : la curiosité.

Prenez le temps de parcourir ces pages à votre rythme. Chaque chapitre a été conçu pour être lu indépendamment des autres.



Une question à vous poser

Au fil de votre lecture, je vous invite à vous poser une seule question : « **Et si ce que je croyais savoir sur l'hypnose n'était qu'une partie de l'histoire ?** » Peut-être que certaines réponses confirmeront ce que vous pensiez déjà. Peut-être que d'autres vous surprendront. Dans les deux cas, vous repartirez avec une compréhension plus juste de ce qu'est réellement l'hypnose d'accompagnement.

Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau ?

L'hypnose ne modifie pas votre cerveau

Imaginez un instant que votre cerveau ressemble à un immense orchestre.

Habituellement, chaque instrument joue en même temps : vos pensées, vos souvenirs, vos préoccupations, vos émotions, les bruits autour de vous, votre liste de choses à faire. Votre cerveau traite continuellement une quantité impressionnante d'informations. L'hypnose ne fait pas taire cet orchestre. Elle aide simplement certains instruments à jouer un peu moins fort afin que d'autres puissent être entendus plus clairement. C'est pourquoi plusieurs personnes décrivent une impression de calme, de concentration ou de présence.

L'attention focalisée pendant la transe

En état d'hypnose, c'est ce que les chercheurs appellent l'attention focalisée. Vous continuez d'entendre les sons autour de vous. Vous savez où vous êtes, mais votre attention est davantage dirigée vers votre expérience intérieure. Cette capacité est naturelle. Vous la vivez déjà lorsque vous êtes absorbé par un livre captivant, un film émouvant ou une musique qui vous touche profondément. L'hypnose utilise simplement cette aptitude naturelle de façon intentionnelle.



Un état spontané plusieurs fois par jour

Contrairement à une croyance populaire, l'hypnose n'est pas un état étrange ou exceptionnel. Vous entrez spontanément dans des états comparables plusieurs fois par jour. Par exemple :

- lorsque vous conduisez un trajet familier sans remarquer le temps passer;
- lorsque vous êtes complètement absorbé par un roman;
- lorsque vous regardez un feu de camp ou les vagues de la mer;
- lorsque vous êtes tellement concentré que vous oubliez momentanément ce qui vous entoure.

QUE SE PASSE-T-IL RÉELLEMENT DANS LE CERVEAU ?

L'hypnose ne modifie pas votre cerveau.
Elle modifie temporairement la manière dont votre cerveau fonctionne.

1 L'ATTENTION LE PROJECTEUR

Votre cerveau concentre son attention sur ce qui est important pour vous, comme un projecteur qui éclaire une scène.



Votre attention se focalise, les distractions s'estompent et l'essentiel devient plus clair.

2 L'IMAGINATION LES POSSIBLES

Le réseau du mode par défaut s'active davantage pour soutenir l'imagination, les métaphores, les souvenirs et l'exploration intérieure.



Votre monde intérieur devient plus vivant, créatif et accessible.

3 LE CHOIX CONSCIENT VOTRE BOUSSOLE INTÉRIEURE

Le réseau de la saillance agit comme un chef d'orchestre. Il vous aide à passer de votre monde extérieur à votre expérience intérieure en toute sécurité.



Vous restez conscient, vous gardez toujours votre libre arbitre et vous choisissez ce qui est juste pour vous.

UNE CAPACITÉ NATURELLE

Vous entrez spontanément dans des états comparables plusieurs fois par jour.



Conduire un trajet familier



Être absorbé par un livre



Regarder les vagues ou un feu de camp



Écouter une musique qui vous transporte

L'hypnose utilise simplement cette aptitude naturelle de façon intentionnelle.

CE QU'IL FAUT RETENIR



VOTRE CERVEAU RESTE ACTIF.



VOUS DEMEUREZ CONSCIENT.



VOUS GARDEZ VOTRE LIBRE ARBITRE.



VOTRE ATTENTION DEVIENT PLUS FOCALISÉE.



VOTRE IMAGINATION DEVIENT PLUS DISPONIBLE.



L'HYPNOSE UTILISE DES CAPACITÉS QUE VOTRE CERVEAU POSSÈDE DÉJÀ.

“ Beaucoup de personnes arrivent à leur première séance en croyant que l'hypnose va leur faire vivre quelque chose d'extraordinaire. En réalité, elles découvrent souvent un état étonnamment familier : celui d'une attention calme, profonde et dirigée. C'est cette simplicité qui surprend le plus.

— Nancy Simard



COMPRENDRE
ACCOMPAGNER
TRANSFORMER



MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Pourquoi hésiter ?

Ce qui fait peur

« Ce n'est pas toujours l'hypnose qui fait peur. C'est souvent l'inconnu. » Avant de vivre une expérience, on veut savoir comment elle va se dérouler.

Bon à savoir

✓ **Notre cerveau est là pour maintenir notre sécurité**

Pour lui, tout ce qui est connu est généralement perçu comme plus sécuritaire que ce qui est inconnu. Même lorsqu'une situation actuelle est inconfortable.

✓ **Notre cerveau remplit les vides**

Lorsque nous manquons d'information, notre cerveau imagine, complète, construit une histoire.

✓ **La peur naît souvent du mystère**

Avez-vous remarqué que nous craignons rarement ce que nous comprenons vraiment ? Nous craignons davantage ce qui demeure flou, le mystère, l'incertitude, l'inconnu.



MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Qu'est-ce l'hypnose ?

L'hypnose est un état naturel d'**attention focalisée** dans lequel une personne devient davantage absorbée par son expérience intérieure tout en demeurant consciente de ce qui se passe autour d'elle. Autrement dit, votre attention se dirige davantage vers vos pensées, vos sensations, vos souvenirs, vos images mentales ou votre imagination. Vous restez présent. Vous restez conscient. Vous restez libre. Mais votre esprit devient moins distrait par le reste du monde.



Sommeil ?

Le mot hypnose vient du grec Hypnos, le dieu du sommeil. Pourtant, l'hypnose n'est pas le sommeil.



Perte de contrôle ?

Pendant l'état hypnotique, vous conservez votre jugement, vos valeurs, vos limites, votre capacité de choisir. Le véritable changement vient toujours de vous.



Vos ressources

L'hypnose ne vous enlève rien : elle vous aide à retrouver ce qui est déjà présent en vous.

QUESTION #1



Vais-je **perdre le contrôle ?**

C'est probablement la question que l'on me pose le plus souvent. Si vous avez déjà envisagé une séance d'hypnose, il est fort possible que cette pensée vous ait traversé l'esprit.

« Et si je faisais quelque chose contre ma volonté ? »

« Et si je ne pouvais plus reprendre le contrôle ? »

Si c'est votre cas, rassurez-vous. Vous n'êtes pas seul. Cette inquiétude est très fréquente. Et elle est parfaitement compréhensible.

QUESTION 1

VAIS-JE PERDRE LE CONTRÔLE ?

La peur vient souvent de ce que nous ne comprenons pas.

PEUR

IDÉES REÇUES

PERTE
DE CONTRÔLE

INCONNU

En hypnose d'accompagnement,
vous gardez toujours le contrôle.

L'hypnose n'enlève rien.

Elle vous aide à retrouver votre pouvoir intérieur.



CONSCIENCE
PRÉSENTE



LIBRE ARBITRE
INTACT



SÉCURITÉ ET
RESPECT



VOUS CHOISISSEZ
VOTRE CHEMIN

VOUS RESTEZ TOUJOURS
L'acteur principal de votre expérience.



MAÎTRESENS
NANCY SIMARD

COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela :

Depuis notre enfance, l'hypnose est souvent présentée comme un phénomène mystérieux.

Nous avons vu des spectacles où des personnes semblent obéir à toutes les suggestions, des films montrent parfois des personnages totalement manipulés, des émissions de télévision donnent l'impression que l'hypnotiseur possède un pouvoir particulier.

À force de voir ces images, notre cerveau finit par associer le mot hypnose à une perte de contrôle. Pourtant, cette représentation correspond très peu à l'hypnose d'accompagnement.

À retenir

- Vous gardez toujours votre libre arbitre.
- Vous demeurez conscient.
- Vous pouvez ouvrir les yeux à tout moment.
- Vous pouvez parler.
- Vous pouvez interrompre la séance.
- Le véritable changement vient toujours de vous.

Mot de Nancy

« Je n'ai jamais vu une personne perdre le contrôle d'elle-même en hypnose d'accompagnement. En revanche, j'ai souvent vu des personnes reprendre un contrôle qu'elles croyaient avoir perdu : sur leur stress, leurs réactions, certaines habitudes ou leur façon de percevoir une situation. C'est peut-être là le plus beau paradoxe de l'hypnose : on craint d'y perdre le contrôle alors que beaucoup y découvrent davantage de liberté intérieure. »



QUESTION #2

Est-ce que je dors en hypnose?

C'est une question que beaucoup de personnes se posent avant leur première séance.

Certaines s'attendent à « s'endormir complètement ».

D'autres craignent de ne pas être en hypnose justement parce qu'elles entendent tout ce qui se passe autour d'elles.

En réalité, l'hypnose n'est pas le sommeil.

QUESTION 2

EST-CE QUE JE DORS EN HYPNOSE ?

Non. L'hypnose n'est pas le sommeil.

*Deux états différents.
Deux fonctionnements différents.*

LE SOMMEIL

éteint progressivement votre conscience.

-  Votre cerveau ralentit son activité.
-  Votre conscience se met en veille.
-  Vous n'entendez plus (ou très peu) ce qui se passe autour de vous.
-  Vous perdez la notion de ce qui se passe à l'extérieur.

L'HYPNOSE

dirige doucement votre attention.

-  Votre cerveau reste actif, mais différemment.
-  Vous entendez ma voix et les sons autour de vous.
-  Vous restez conscient, présent et en contrôle.
-  Votre attention est davantage tournée vers votre monde intérieur.



Vous restez toujours conscient et libre de vos choix.



LA PHILOSOPHIE MAÎTRESSENS
L'hypnose n'enlève rien.
Elle vous aide à mobiliser vos propres ressources.



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

“ L'hypnose est un état naturel d'attention focalisée où vous restez conscient, présent et pleinement acteur de votre expérience. ”

— Nancy Simard



Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela :

Le mot hypnose provient du grec Hypnos, qui signifie le sommeil.

Ce nom, choisi au XIX^e siècle, a contribué à entretenir une confusion qui persiste encore aujourd'hui.

Pourtant, les recherches en neurosciences montrent que l'hypnose et le sommeil sont deux états différents. Pendant votre sommeil, votre cerveau passe par plusieurs cycles où votre niveau de conscience fluctue. Pendant une séance d'hypnose, vous restez conscient de votre environnement et capable d'interagir si nécessaire.

À retenir

Pourquoi ai-je parfois l'impression de dormir ?

Parce que votre corps peut atteindre un niveau de détente très profond. Vos muscles se relâchent. Votre respiration ralentit.

Les études montrent que l'hypnose mobilise des réseaux cérébraux liés à l'attention, à l'imagination et au traitement des suggestions. L'activité cérébrale observée pendant l'hypnose diffère de celle du sommeil.

Mot de Nancy

« L'une des phrases que j'entends le plus souvent après une première séance est : « Je pensais ne pas avoir été en hypnose, parce que j'entendais tout. » Puis je leur demande : « Vous souvenez-vous de ce que nous avons vécu ensemble ? » Et la réponse est presque toujours oui. C'est précisément ce qui est fascinant : on peut être profondément absorbé tout en restant conscient. »

EST-CE QUE JE DORS EN HYPNOSE ?

LE SOMMEIL
éteint progressivement votre conscience.

- z z z Votre cerveau ralentit son activité.
- 🌙 Votre conscience se met en veille.
- z z z Vous n'entendez plus (ou très peu) ce qui se passe autour de vous.
- 🔒 Vous perdez la notion de ce qui se passe à l'extérieur.

L'HYPNOSE
dirige doucement votre attention.

- 🧠 Votre cerveau reste actif, mais différemment.
- 👂 Vous entendez ma voix et les sons autour de vous.
- 👤 Vous restez conscient, présent et en contrôle.
- 👁️ Votre attention est davantage tournée vers votre monde intérieur.

L'HYPNOSE N'EST PAS LE SOMMEIL.
Vous restez conscient, libre et maître de vos choix.



QUESTION #3

Est-ce que je vais rester coincé ?

C'est une inquiétude que beaucoup de personnes n'osent pas toujours exprimer.

Elles imaginent parfois qu'une fois plongées en hypnose, elles pourraient rester "bloquées" dans cet état. Si cette pensée vous a déjà traversé l'esprit, rassurez-vous. Cette crainte est largement alimentée par les films, les romans et les idées reçues.

QUESTION 3

EST-CE QUE JE VAIS RESTER COINCÉ EN HYPNOSE ?

Non. L'hypnose est un état naturel et temporaire.

Vous pouvez en sortir à tout moment.



Votre cerveau reste actif et capable de réagir.



Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le souhaitez.



Votre attention revient naturellement vers votre environnement.



Aucune personne n'est jamais restée coincée en hypnose.



Vous gardez toujours votre libre arbitre et votre capacité de choix.

L'HYPNOSE :

UN ESPACE DE CALME
DONT VOUS POUVEZ
SORTIR LIBREMENT.



ON N'ENTRE PAS EN HYPNOSE COMME DANS UNE PRISON...

*On y entre comme dans un espace de calme
dont on peut sortir librement.*



MAÎTRESSENS
MANCY SIMARD

COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



L'hypnose est un état naturel et temporaire.

Vous gardez toujours le contrôle.

Vous êtes libre d'y entrer et d'en sortir.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela :

Lorsque nous imaginons l'hypnose comme un état mystérieux ou très différent de notre quotidien, il est facile de croire qu'il pourrait être difficile d'en sortir, mais ce n'est pas le cas. L'hypnose est un état naturel.

La réalité :

Pendant une séance, votre attention est davantage dirigée vers votre expérience intérieure. Par contre, votre cerveau continue d'observer votre environnement. Si un bruit important survenait ou qu'une urgence apparaissait, votre attention reviendrait naturellement vers le monde extérieur.

À retenir

Non, vous ne resterez pas coincé en hypnose. L'hypnose est un état naturel et temporaire. Vous pouvez en sortir à tout moment. Même sans intervention du praticien, votre cerveau revient spontanément à son fonctionnement habituel.

Et si vous vous autorisiez enfin quelques minutes où vous n'avez rien d'autre à faire que d'être pleinement présent à vous-mêmes ?

Mot de Nancy

« Il arrive que certains clients me demandent en souriant : "Et si je restais en hypnose ?" Je leur réponds souvent avec humour : "Dans le pire des cas, vous profiterez simplement d'un moment de détente supplémentaire." Cette réponse les fait généralement sourire... et surtout, elle les rassure. Car l'hypnose n'est pas un piège. C'est un état naturel qui commence... et qui se termine tout aussi naturellement. »

QUESTION 3

EST-CE QUE JE VAIS RESTER COINCÉ EN HYPNOSE ?

-  Votre cerveau reste actif et capable de réagir.
-  Vous pouvez ouvrir les yeux quand vous le souhaitez.
-  Votre attention revient naturellement vers votre environnement.
-  Aucune personne n'est jamais restée coincée en hypnose.
-  Vous gardez toujours votre libre arbitre et votre capacité de choix.

L'HYPNOSE :
UN ESPACE DE CALME DONT VOUS POUVEZ SORTIR LIBREMENT.

 ON N'ENTRE PAS EN HYPNOSE COMME DANS UNE PRISON...
On y entre comme dans un espace de calme dont on peut sortir librement.

 MAÎTRE SENS



QUESTION #4

Est-ce que je vais révéler mes secrets ?

C'est une inquiétude très fréquente.

Certaines personnes imaginent qu'une fois sous hypnose, elles pourraient perdre toute retenue et raconter des choses qu'elles souhaitent garder privées. La réponse est simple est non.

L'hypnose n'est pas un sérum de vérité.

QUESTION 4

EST-CE QUE JE VAIS RÉVÉLER MES SECRETS ?

Non. L'hypnose n'est pas un sérum de vérité.

Vous gardez toujours le choix.



Vous restez conscient et maître de vous.



Vous pouvez choisir de ne pas répondre ou changer de sujet.



Vos valeurs, vos limites et votre jugement demeurent présents.



Votre intimité est respectée en tout temps.



Vous décidez toujours ce que vous souhaitez partager.



L'accompagnement se fait toujours dans le respect de votre rythme.



Vous êtes **le seul gardien** de votre bibliothèque intérieure.

“

Mon rôle n'est jamais de découvrir ce que vous ne voulez pas dire. Mon rôle est de créer un espace sécurisant où vous choisissez ce que vous souhaitez explorer et partager.

— Nancy Simard

*Votre histoire.
Vos choix.*

**VOTRE INTIMITÉ
VOUS APPARTIENT.
TOUJOURS.**



MAÎTRESSENS

COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



L'hypnose ne vous fait pas perdre votre capacité de choisir. Vous demeurez libre, conscient et maître de ce que vous partagez.

Vous êtes en sécurité. Vous êtes respecté. Vous êtes libre.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela :

Les films, les séries policières et certains spectacles présentent parfois l'hypnose comme un moyen de faire avouer des secrets. Notre cerveau retient facilement ces images parce qu'elles sont impressionnantes, mais elles ne représentent pas ce qui se passe dans un accompagnement thérapeutique.

La réalité :

Vous choisissez toujours ce que vous souhaitez partager.

Si une question ne vous convient pas...

Vous pouvez simplement ne pas répondre.

Changer de sujet.

Ou dire que vous préférez garder cette information pour vous.

À retenir

- L'hypnose n'est pas un sérum de vérité.
- Vous gardez votre capacité de choisir.
- Vous décidez toujours ce que vous souhaitez partager.
- Vous décidez toujours ce que vous souhaitez partager.
- Votre intimité est respectée dès lors que le praticien travaille avec un code d'éthique.

Mot de Nancy

« La confiance est au cœur de toute démarche d'accompagnement. Mon rôle n'est jamais de découvrir ce que vous ne voulez pas dire. Mon rôle est de créer un espace suffisamment sécurisant pour que vous puissiez, si vous le souhaitez, explorer ce qui est important pour vous. Vous demeurez toujours libre de parler ou de garder le silence. »

EST-CE QUE JE VAIS RÉVÉLER MES SECRETS ?

Non. L'hypnose n'est pas un sérum de vérité.

Vous gardez toujours le choix.



Vous restez conscient et maître de vous.



Vous pouvez choisir de ne pas répondre ou changer de sujet.



Vos valeurs, vos limites et votre jugement demeurent présents.



Votre intimité est respectée en tout temps.



Vous décidez toujours ce que vous souhaitez partager.



L'accompagnement se fait toujours dans le respect de votre rythme.



Votre histoire.
Vos choix.
**VOTRE INTIMITÉ
VOUS APPARTIENT,
TOUJOURS.**



Vous êtes le seul gardien
de votre bibliothèque intérieure.



Est-ce que tout le monde est hypnotisable ?

« Et si ça ne fonctionnait pas sur moi ? » C'est une question que j'entends très souvent. Certaines personnes arrivent à leur première séance en me disant : « Je crois que je suis trop rationnel. » D'autres pensent : « J'ai trop de contrôle. » Ou encore : « Mon cerveau n'arrête jamais de penser. » Elles craignent de faire partie des rares personnes chez qui l'hypnose serait impossible. Cependant, la réalité est beaucoup plus nuancée.

QUESTION 6

EST-CE QUE TOUT LE MONDE EST HYPNOTISABLE ?

Oui, dans une certaine mesure.

L'hypnose est une capacité naturelle du cerveau.
Nous la vivons chaque jour, sans même nous en rendre compte.



Nous avons tous la **capacité** de focaliser notre attention, d'imaginer, de rêver et de nous laisser absorber par une expérience.



Nous ne réagissons pas tous avec la même facilité ni avec la même intensité. **Chaque cerveau est unique.**



Certaines personnes entrent rapidement dans un état hypnotique profond. D'autres ont besoin de **davantage de temps.**



Il n'y a rien à réussir.
Il n'y a pas de bonne note ni d'échec.
Chaque expérience est différente.



CHAQUE CERVEAU EST UNIQUE.

*Chacun possède sa propre façon
d'entrer en relation
avec ses ressources.*

“

Mon rôle n'est pas de vous rendre différent, mais de vous accompagner vers ce qui est déjà en vous.

– Nancy Simard



VOTRE
"HYPNETIQUE"



UN SENTIMENT
DE SÉCURITÉ



LA RELATION AVEC
LE PRATICIEN



VOTRE CAPACITÉ
À SUIVRE LES SUGGESTIONS



VOTRE
CURIOSITÉ



VOTRE DISPONIBILITÉ
DU MOMENT



MAÎTRESSENS

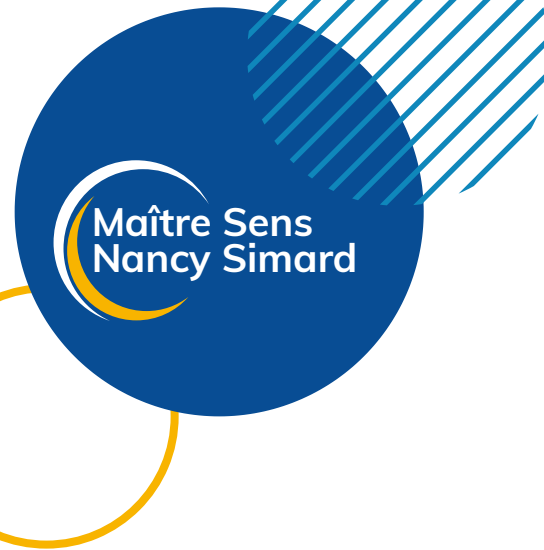
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

www.nancysimard.com

L'objectif n'est pas d'être "bon" en hypnose,
mais de vivre une expérience qui **VOUS** ressemble.

Votre rythme. Votre façon. Votre expérience. ♥





Ce qu'il faut savoir

La réalité : Les recherches montrent que la capacité de répondre aux suggestions hypnotiques varie d'une personne à l'autre. On parle parfois de **suggestibilité hypnotique** ou de **réceptivité hypnotique**. Cette variabilité est normale. Elle ne mesure ni l'intelligence, ni la volonté, ni la personnalité.

« Chaque cerveau est unique. Chacun possède sa propre façon d'entrer en relation avec ses ressources. »

À retenir

- Chaque être humain possède la capacité de focaliser son attention, d'imaginer, de rêver, de se souvenir ou de se laisser absorber par une expérience.
- Tout le monde est hypnotisable, mais pas de la même façon. Comme pour la musique, le sport ou l'apprentissage, nous ne réagissons pas tous avec la même facilité ni avec la même intensité. Certaines personnes entrent rapidement dans un état hypnotique profond tandis que d'autres ont besoin de davantage de temps.

Mot de Nancy

« Les personnes qui me disent : "Je ne crois pas être hypnotisable" sont souvent celles qui reviennent après leur première séance avec le plus grand sourire. Elles découvrent qu'elles s'étaient imaginé un état spectaculaire. Elles vivent finalement une expérience simple, naturelle... et profondément personnelle. L'hypnose n'est pas réservée à certaines personnes. Elle s'adapte à chaque personne. »

**EST-CE QUE
TOUT LE MONDE
EST HYPNOTISABLE ?**

Oui, dans une certaine mesure.

L'hypnose est une capacité naturelle du cerveau.
Nous la vivons chaque jour, sans même nous en rendre compte.

- Nous avons tous la capacité de focaliser notre attention, d'imaginer, de rêver et de nous laisser absorber par une expérience.
- Nous ne réagissons pas tous avec la même facilité ni avec la même intensité. **Chaque cerveau est unique.**
- Certaines personnes entrent rapidement dans un état hypnotique profond. D'autres ont besoin de **davantage de temps**.
- Il n'y a rien à réussir. Il n'y a pas de bonne note ni d'échec. **Chaque expérience est différente.**

Mon rôle n'est pas de vous rendre différent, mais de vous accompagner vers ce qui est déjà en vous.

— Nancy Simard

PLUSIEURS ÉLÉMENTS INFLUENCENT L'EXPÉRIENCE :

- VOTRE MOTIVATION
- UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ
- LA RELATION AVEC LE PRATICIEN
- VOTRE CAPACITÉ À SUIVRE LES SUGGESTIONS
- VOTRE CURIOSITÉ
- VOTRE DISPONIBILITÉ DU MOMENT

L'objectif n'est pas d'être "bon" en hypnose, mais de vivre une expérience qui **VOUS** ressemble.

MAÎTRESSENS



Est-ce que **c'est de la magie ?**

L'hypnose peut sembler magique parce que le cerveau humain est fascinant. On imagine qu'un praticien possède un pouvoir particulier: qu'il peut faire disparaître une peur, changer une habitude ou encore transformer une émotion grâce à quelques mots. Cette impression est compréhensible, mais elle ne correspond pas à la réalité.

Nous avons tendance à qualifier de «magique» ce que nous ne comprenons pas encore. À ce moment, notre cerveau lui attribue parfois quelque chose de mystérieux parce qu'il ignore les mécanismes derrière un phénomène.

Ce n'est pas de la magie...



Question 7

EST-CE DE LA MAGIE ?

Non. L'hypnose n'est pas de la magie. Elle utilise les capacités naturelles de votre cerveau.

Le véritable merveilleux n'est pas la magie... C'est le cerveau humain.

C'est la science du fonctionnement extraordinaire de votre cerveau.

POURQUOI ÇA SEMBLE MAGIQUE ?

- Parce que nous ne comprenons pas toujours les mécanismes en jeu.
- Parce que l'hypnose peut produire des changements incroyables.

CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT

- Votre attention se focalise.
- Votre imagination s'active.
- Votre cerveau crée de nouvelles associations et apprend autrement.
- Votre capacité naturelle d'adaptation entre en action.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?


L'ATTENTION
Vous dirigez votre focus.


L'IMAGINATION
Vous explorez de nouvelles possibilités.


LES ÉMOTIONS
Vous mobilisez vos ressources internes.


L'APPRENTISSAGE
Votre cerveau crée de nouvelles connexions.


LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE
Votre cerveau s'adapte et se transforme.


VOS RESSOURCES
Vous restez acteur de votre changement.

CE QUE ÇA PERMET*

- ✓ Réduire le stress et l'anxiété
- ✓ Mieux gérer la douleur
- ✓ Changer certaines habitudes
- ✓ Renforcer la confiance en soi
- ✓ Mobiliser son potentiel

*Les effets varient d'une personne à l'autre.

 **MAÎTRESSENS**
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

Votre cerveau est le plus grand allié de votre transformation.
L'hypnose n'ajoute rien de magique... elle révèle ce que vous possédez déjà.





Maître Sens
Nancy Simard

Ce qu'il faut savoir

Pourquoi on croit cela :

Avant de comprendre l'électricité, elle semblait magique. Avant de comprendre les éclipses, elles étaient interprétées comme des phénomènes surnaturels. L'hypnose suit souvent le même chemin.

La réalité :

L'hypnose utilise des capacités naturelles que votre cerveau possède déjà telles que : l'attention, l'imagination, la mémoire, les émotions, l'apprentissage et la capacité du cerveau à créer de nouvelles associations.

si la vraie question était plutôt : « Connaissons-nous vraiment toutes les capacités de notre cerveau ? »

À retenir

- Ce n'est pas de la magie. Il s'agit plutôt de la rencontre entre le **fonctionnement naturel** du cerveau et une démarche d'accompagnement bien conduite.
- L'attention, l'imagination et l'apprentissage jouent un rôle central.
- Les changements viennent de vos propres ressources.
- Ce qui semble extraordinaire est souvent le reflet des capacités du cerveau humain.

Mot de Nancy

« Après une séance, certaines personnes me disent : "C'est magique !" Je leur réponds souvent avec le sourire : "Ce n'est pas de la magie... c'est votre cerveau qui a fait ce qu'il sait faire depuis toujours : apprendre, s'adapter et évoluer." Pour moi, il n'y a rien de plus fascinant que de voir une personne découvrir les ressources qu'elle portait déjà en elle. »

EST-CE DE LA MAGIE ?

Ce n'est pas de la magie... C'est la science du fonctionnement extraordinaire de votre cerveau.

Non, l'hypnose n'est pas de la magie. Elle utilise les capacités naturelles de votre cerveau.

Le véritable merveilleux n'est pas la magie... C'est le cerveau humain.

POURQUOI ÇA SEMBLE MAGIQUE ?

- Parce que nous ne comprenons pas toujours les mécanismes en jeu.
- Parce que l'hypnose peut produire des changements incroyables.

CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT

- Votre attention se focalise.
- Votre imagination s'active.
- Votre cerveau crée de nouvelles associations et apprend autrement.
- Votre capacité naturelle d'adaptation entre en action.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- L'ATTENTION** : Vous dirigez votre focus.
- L'IMAGINATION** : Vous explorez de nouvelles possibilités.
- LES ÉMOTIONS** : Vous mobilisez vos ressources internes.
- L'APPRENTISSAGE** : Votre cerveau crée de nouvelles connexions.
- LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE** : Votre cerveau s'adapte et se transforme.
- VOS RESSOURCES** : Vous restez acteur de votre changement.

CE QUE ÇA PERMET*

- ✓ Réduire le stress et l'anxiété
- ✓ Mieux gérer la douleur
- ✓ Changer certaines habitudes
- ✓ Renforcer la confiance en soi
- ✓ Mobiliser son potentiel

*Les effets varient d'une personne à l'autre.

MAÎTRE SENS Votre cerveau est le plus grand allié de votre transformation. L'hypnose n'ajoute rien de magique...



Est-ce que je ferai n'importe quoi ?

C'est l'une des craintes les plus répandues. Beaucoup de personnes imaginent qu'elles pourraient :

- se mettre à danser sans raison.
- imiter un animal.
- dire ou faire quelque chose de ridicule.
- agir contre leurs valeurs.
- obéir automatiquement à tout ce que dit l'hypnothérapeute.

Cette image est largement inspirée des spectacles d'hypnose, mais elle ne reflète pas ce qui se passe dans un accompagnement professionnel.

HYPNOSE DE SPECTACLE DIVERTIR

Objectif :
Divertir un public.

Contexte :
Scène, spectacle, amusement.

Participants :
Volontaires, extravertis et très réceptifs.

Effet recherché :
Surprendre, faire rire, impressionner.

Exemples :
Oublier son prénom, imiter un animal, se crisper, chanter...

Le spectacle cherche **À IMPRESSIONNER.**

HYPNOSE D'ACCOMPAGNEMENT COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

Objectif :
Vous aider à atteindre vos objectifs.

Contexte :
Relation de confiance, cadre sécurisant, respect et bienveillance.

Participants :
Toute personne motivée à cheminer.

Effet recherché :
Mobiliser vos ressources internes, créer du changement durable.

Exemples :
Gérer le stress, dépasser une peur, changer une habitude, retrouver confiance...

L'accompagnement cherche **À VOUS AIDER.**

Vais-je faire
N'IMPORTE QUOI
sous hypnose ?

LA RÉPONSE EST NON.


Vous demeurez vous-même.


Vous gardez votre jugement et votre libre arbitre.


Vos valeurs restent votre boussole intérieure.


Les suggestions sont des invitations, jamais des ordres.


Vous pouvez refuser une suggestion à tout moment.


Votre cerveau continue de vous protéger.



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER
www.nancysimard.com

En hypnose d'accompagnement, vous restez conscient, libre et maître de vos choix. Vous ne ferez jamais rien qui va à l'encontre de vos valeurs ou de vos objectifs.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela :

C'est une excellente question, probablement la plus influencée par les spectacles d'hypnose. Le but d'un spectacle est de divertir. Pour y parvenir, l'hypnotiseur choisit souvent des participants très réceptifs, extravertis et volontaires, puis leur propose des expériences amusantes devant un public. Ce contexte est très différent d'une séance d'accompagnement.

La réalité :

En hypnose d'accompagnement, vous restez conscient. Vous entendez les suggestions et vous les évaluez toutes. Ensuite, vous demeurez libre d'y répondre... ou non. Si une suggestion ne correspond pas à vos valeurs ou à votre objectif, vous pouvez simplement ne pas la suivre. Votre cerveau ne cesse jamais de faire preuve de discernement.



À retenir

- Vos valeurs restent votre boussole ou encore votre système de navigation intérieure. Elles continuent de guider vos décisions, même lorsque votre attention est profondément focalisée.
- Les recherches montrent que les personnes en transe hypnotique ne deviennent pas des marionnettes. Les suggestions hypnotiques sont davantage susceptibles d'être suivies lorsqu'elles sont compatibles avec les attentes, les motivations et les objectifs de la personne.
- Vous pouvez refuser une suggestion.

Mot de Nancy

« Je souris souvent lorsque quelqu'un me demande s'il risque de se mettre à chanter ou à danser sans le vouloir. Je réponds que mon objectif n'est pas de faire un spectacle, mais de créer un espace où la personne peut mobiliser ses propres ressources. Une séance d'hypnose n'est pas un numéro de divertissement. C'est un moment de collaboration, de respect et d'écoute. »



Est-ce que l'hypnose guérit tout ?

Lorsqu'on découvre les nombreux domaines dans lesquels l'hypnose est utilisée, il est facile d'avoir l'impression qu'elle peut tout résoudre : stress, anxiété, douleur, sommeil, confiance en soi, habitudes de vie, préparation mentale, performance et bien plus encore. Cette diversité impressionne. Cependant, elle peut aussi créer une fausse impression. Non, l'hypnose n'est pas une solution miracle.

L'hypnose peut vous aider à...

-  Mieux gérer le stress, l'anxiété et les émotions
-  Renforcer la confiance et l'estime de soi
-  Améliorer le sommeil et la récupération
-  Changer certaines habitudes et comportements
-  Soulager certaines douleurs et inconforts
-  Optimiser la performance et la préparation mentale

...en mobilisant vos ressources et votre potentiel de changement.

Question 8 EST-CE QUE L'HYPNOSE guérit tout ?

NON.

L'hypnose n'est pas une baguette magique.

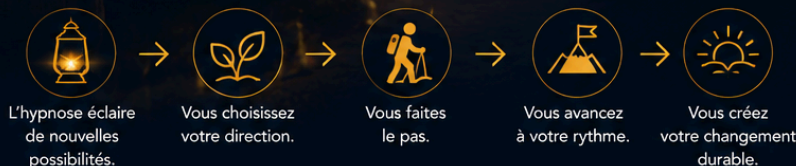
C'est une lumière qui vous aide à avancer.



CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ✓ L'hypnose n'est **pas** une solution miracle.
- ✓ Elle **ne remplace pas** un suivi médical ou psychologique approprié.
- ✓ Les résultats **varient** d'une personne à l'autre.
- ✓ Votre implication et votre motivation sont **essentiels**.
- ✓ Le véritable changement se construit **dans le temps**.

LE CHANGEMENT, C'EST VOUS.



“ Je ne promets pas de tout effacer, mais je vous aide à voir votre chemin avec plus de clarté. — Nancy Simard ”



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

Le changement ne se produit pas parce qu'une lumière existe...
Il se produit parce que vous choisissez d'avancer.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

Pourquoi on croit cela ?

Parce que nous aimons croire qu'il existe parfois une méthode capable de tout régler, une technique, une pilule, une formule, une séance unique. Lorsqu'une approche produit des résultats intéressants dans plusieurs domaines, certains finissent par lui attribuer des pouvoirs qu'elle ne possède pas. L'hypnose n'échappe pas à ce phénomène.

La réalité :

L'hypnose est un outil d'accompagnement. Elle ne remplace pas le travail du corps. Elle ne remplace pas un traitement médical lorsque celui-ci est nécessaire non plus. Elle ne fait pas disparaître toutes les difficultés. L'hypnose accompagne. Par contre, elle ne fait pas le travail à votre place.



À retenir

- L'hypnose n'est pas une solution miracle. C'est un outil qui accompagne le potentiel de changement de chaque personne.
- Les recherches indiquent que l'hypnose peut être bénéfique dans plusieurs contextes, notamment comme complément à certaines prises en charge pour la gestion de la douleur, de l'anxiété, du stress ou de certaines habitudes.
- Il est important de garder en tête que l'hypnose ne remplace pas un diagnostic, un traitement médical ou psychologique approprié lorsqu'ils sont nécessaires.

Mot de Nancy

« Lorsque quelqu'un me demande si l'hypnose peut tout guérir, je réponds avec beaucoup de simplicité : **non**. Si c'était le cas, je serais la première étonnée. En revanche, j'ai vu des personnes retrouver des ressources qu'elles croyaient perdues, changer leur regard sur une difficulté ou reprendre confiance en leur capacité d'avancer. Pour moi, c'est déjà immense ».



Est-ce que je reste conscient ?

Cette question est au cœur de nombreuses inquiétudes.

« Et si je n'étais plus moi-même pendant la séance ? »

C'est une question que presque tout le monde se pose avant une première expérience. Certaines personnes s'imaginent qu'elles vont « partir ailleurs ». D'autres pensent qu'elles vont perdre complètement conscience de ce qui se passe. Et plusieurs me disent après leur première séance :

« Je pensais que ça n'avait pas fonctionné... parce que j'entendais tout ! »

En réalité, le fait d'entendre tout est souvent le signe que vous êtes resté conscient. Et c'est tout à fait normal.

QUESTION 10

EST-CE QUE JE RESTE CONSCIENT sous hypnose ?

*Vous n'êtes pas
moins conscient...*

VOUS RESTEZ CONSCIENT

-  Vous entendez la voix du praticien.
-  Vous savez où vous êtes et ce qui se passe.
-  Vous pouvez ouvrir les yeux, parler ou bouger.
-  Vous pouvez penser, réfléchir et choisir.
-  Vous restez pleinement vous-même.

MONDE EXTERIEUR

MONDE INTERIEUR

*Vous êtes simplement
plus attentif à votre
monde intérieur.*

CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT

-  Votre attention se focalise vers votre expérience intérieure.
-  Votre imagination devient plus vivante.
-  Vous pouvez ressentir des émotions, des souvenirs ou des sensations.
-  Votre cerveau reste actif, mais dans un état de calme et de concentration.

 L'hypnose n'est pas une perte de conscience, mais un **déplacement de l'attention** vers ce qui est important pour vous, ici et maintenant.

 **MAÎTRESSENS**
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER

 Vous demeurez conscient.
Vous choisissez. **Vous avancez.**

“ Votre conscience est comme une fenêtre...
L'hypnose vous aide à regarder
vers l'intérieur, en toute sécurité. ”





Maître Sens
Nancy Simard

Ce qu'il faut savoir

La réalité :

Pendant une séance d'hypnose :

- Vous entendez la voix du praticien.
- Vous savez où vous êtes.
- Vous percevez parfois les bruits autour de vous.
- Vous pouvez réfléchir.
- Vous pouvez parler.
- Vous pouvez ouvrir les yeux.
- Vous pouvez même ajuster votre position si vous êtes moins confortable.

Autrement dit, vous demeurez conscient. Votre attention est simplement dirigée davantage vers votre monde intérieur.

À retenir

- Les recherches montrent que les personnes sous hypnose demeurent conscientes de leur environnement. Elles peuvent entendre, comprendre et répondre aux suggestions.
- L'état hypnotique correspond davantage à une attention focalisée qu'à une perte de conscience.
- Vous restez conscient.
- Votre attention est simplement davantage tournée vers votre expérience intérieure.

Mot de Nancy

« Après une séance, beaucoup de personnes me disent : « Je pensais que je n'étais pas en hypnose parce que je vous entendais parler. » Je leur réponds souvent : « C'est justement ce qui est fascinant. Vous étiez conscient tout le long... mais votre attention était tournée vers l'intérieur. » C'est cette découverte qui rassure le plus de gens. »

- Et si la vraie question était plutôt : « Et si je devenais, pour quelques instants, encore plus conscient de ce qui se passe à l'intérieur de moi ? »



Est-ce qu'il **faut absolument y croire pour que ça fonctionne?**

C'est une question que l'on me pose très souvent. Certaines personnes me disent dès notre première rencontre : « Je suis curieux... mais je n'y crois pas vraiment. » D'autres ajoutent : « J'ai peur que ça ne fonctionne pas sur moi parce que je suis trop cartésien. »

Si vous vous reconnaissez dans ces phrases, j'ai une bonne nouvelle : **vous n'avez pas besoin de croire à l'hypnose** comme on croit à une croyance ou à une idéologie.

QUESTION 11

FAUT-IL ABSOLUMENT Y CROIRE POUR QUE ÇA FONCTIONNE ?

*Non. L'hypnose n'est pas une question de croyance,
c'est une **expérience**.*



LA CURIOSITÉ SUFFIT

Être ouvert et prêt
à expérimenter
est souvent
suffisant.



VOTRE CERVEAU EXPLORE

Il n'a pas besoin
de croire,
mais de participer.



VOTRE PARTICIPATION COMPTE

Le praticien guide,
vous collaborez,
le changement
peut commencer.



LES RÉSULTATS SONT UNIQUES

Chaque personne
vit l'expérience
à sa façon.



VOTRE EXPÉRIENCE, VOTRE RÉFÉRENCE

La meilleure façon
de savoir,
c'est d'essayer
par vous-même.



LA COMPRÉHENSION PRÉCÈDE SOUVENT LA CONFIANCE

L'expérience d'aujourd'hui
peut devenir la conviction
de demain.

*Vous n'avez pas besoin de croire
que le pont tiendra...*

**Il suffit d'accepter d'y poser
un premier pas.**



Pas besoin
d'y croire aveuglément.

**Soyez simplement
curieux et impliqué.**

*Le reste se fait
naturellement.*



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



Vous n'avez pas besoin d'une foi aveugle.
Votre expérience est la seule qui compte vraiment.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

La réalité :

Vous n'avez pas besoin d'y croire aveuglément.

L'hypnose n'est pas une question de croyance.
→ C'est une expérience.

Vous avez simplement besoin d'être disposé à vivre l'expérience.

Une curiosité sincère et une volonté de participer sont généralement beaucoup plus importantes que le fait d'y croire ou non.

Et si la vraie question était plutôt : « **Suis-je prêt à vivre une expérience avant de me faire une opinion ?** »

À retenir

- Le scepticisme est-il un problème ? Pas du tout. Cependant, Il existe une différence importante entre être sceptique et être fermé. Une personne sceptique dit : « Je ne suis pas certain... mais je suis prêt à essayer. » Pour sa part, une personne fermée dit : « Je refuse toute possibilité d'expérience. »
- Les recherches montrent que les attentes positives peuvent influencer les résultats de nombreuses approches y compris l'hypnose. Cependant, cela ne signifie pas qu'il faille une croyance absolue pour qu'une séance soit utile. Des personnes qui abordent l'hypnose avec curiosité et sans conviction particulière peuvent vivre une expérience significative.

Mot de Nancy

« Certaines des plus belles transformations que j'ai accompagnées sont venues de personnes qui m'avaient dit en arrivant : "Je ne suis pas certain que ça fonctionne." Elles n'avaient pas besoin d'être convaincues. Elles avaient simplement accepté de vivre l'expérience avec curiosité. C'est souvent tout ce qu'il faut pour commencer à découvrir quelque chose de nouveau. »

QUESTION 11

FAUT-IL ABSOLUMENT Y CROIRE POUR QUE ÇA FONCTIONNE ?

La curiosité suffit.

Votre participation compte.

Votre expérience est unique.

Il suffit d'accepter d'y poser un premier pas.

MAÎTRE SENS

La compréhension précède souvent la confiance.



Est-ce que l'hypnothérapeute contrôle mon cerveau?

« Et si quelqu'un prenait le contrôle de mes pensées ? »

C'est une inquiétude que plusieurs personnes portent en silence. Certaines imaginent que l'hypnothérapeute peut : lire leurs pensées, implanter des idées, leur faire faire ce qu'il veut ou encore modifier leur personnalité. Cette image est impressionnante, mais elle ne correspond pas à la réalité de l'hypnose d'accompagnement.

QUESTION 12

EST-CE QUE L'HYPNOTHÉRAPEUTE CONTRÔLE MON CERVEAU ?

NON. L'hypnothérapeute ne contrôle pas votre cerveau.
Il vous **accompagne**.



**VOUS RESTEZ
AUX COMMANDES**

Vous gardez votre
libre arbitre et demeurez
responsable de vos choix.



**IL INDIQUE
LE CHEMIN**

Il propose des outils,
des suggestions
et des métaphores.



**VOS VALEURS
SONT RESPECTÉES**

Votre cerveau filtre ce
qui est bon, utile et aligné
avec qui vous êtes.



**VOTRE CERVEAU
PROTÈGE**

Il rejette ce qui ne vous
convient pas ou qui va
à l'encontre de vous.



**LE VÉRITABLE POUVOIR
EST EN VOUS**

Le changement vient
de vos ressources,
pas du thérapeute.



Les suggestions sont des invitations,
jamais des ordres. Vous êtes toujours **libre d'accepter... ou non.**

“
Le thérapeute
indique la direction...
Mais c'est toujours
vous qui tenez
la barre.
”



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



Vous n'êtes pas sous le contrôle de quelqu'un.
Vous êtes l'auteur de votre propre changement.





Maître Sens
Nancy Simard

Ce qu'il faut savoir

La réalité :

Une séance d'hypnose ressemble davantage à une collaboration qu'à une prise de contrôle. L'hypnothérapeute propose un chemin. Vous choisissez de le suivre ou non. À chaque instant, votre cerveau continue d'évaluer ce qui est compatible avec :

- vos valeurs.
- vos objectifs.
- votre sécurité.
- vos limites.

Vous demeurez toujours le principal acteur de votre expérience.

À retenir

- **Le véritable pouvoir** ne se trouve pas dans les mains de l'hypnothérapeute. Il **se trouve dans les ressources de la personne** qu'il accompagne.
- Les recherches montrent que l'hypnose favorise une attention plus focalisée et une plus grande réceptivité à certaines suggestions. Cependant, cette réceptivité **ne supprime ni le jugement critique, ni les valeurs personnelles, ni la capacité de choisir**. L'efficacité de l'hypnose repose avant tout sur une **relation de confiance**, un objectif partagé et la participation active de la personne.

Mot de Nancy

« Si je pouvais réellement contrôler le cerveau des gens, je leur demanderais probablement de boire davantage d'eau, de dormir suffisamment et d'être plus bienveillants envers eux-mêmes ! Heureusement, ce n'est pas ainsi que fonctionne l'hypnose. Mon rôle n'est pas de contrôler qui que ce soit. Il est de créer un espace où les personnes peuvent retrouver leurs propres capacités, leur liberté de choisir et leur pouvoir d'agir. »

QUESTION 12

EST-CE QUE L'HYPNOTHÉRAPEUTE
CONTRÔLE
MON CERVEAU?

NON. L'hypnothérapeute ne contrôle pas votre cerveau. Il vous **accompagne**.

VOUS RESTEZ X COMMANDES
Vous gardez votre libre arbitre et neurez responsable de vos choix.

IL INDIQUE LE CHEMIN
Il propose des outils, des suggestions et des métaphores.

VOS VALEURS SONT RESPECTÉES
Votre cerveau filtre ce qui est bon, utile et aligné avec qui vous êtes.

LE POUVOIR EST EN VOUS
Le changement vient de vos ressources, pas du thérapeute.

Le thérapeute indique la direction...
Mais c'est toujours vous qui tenez la barre.

MAÎTRESSENS



Est-ce que l'hypnose est réservée aux problèmes psychologiques?

« Faut-il aller mal pour consulter un hypnothérapeute ? »

C'est une idée très répandue. Certaines personnes pensent que l'hypnose est uniquement destinée aux personnes qui souffrent d'un trouble psychologique important. D'autres hésitent à consulter parce qu'elles se disent : « Je n'ai pas un assez gros problème. » Ou encore : « Je devrais être capable de m'en sortir seul. » En réalité, l'hypnose ne s'adresse pas uniquement aux personnes en difficulté. Elle peut aussi accompagner celles qui souhaitent évoluer, apprendre, mieux se connaître ou développer leur plein potentiel.

QUESTION 13

EST-CE QUE L'HYPNOSE EST RÉSERVÉE AUX PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES ?

Non. L'hypnose n'est pas seulement un chemin pour sortir de la souffrance...

C'est aussi un chemin pour développer le meilleur de soi.



L'hypnose vous aide à mobiliser vos **ressources**, à atteindre vos objectifs et à vivre avec plus de **bien-être** et d'**harmonie**.



BIEN-ÊTRE
Retrouver calme et équilibre.



CONCENTRATION
Améliorer focus et clarté d'esprit.



ÉMOTIONS
Mieux comprendre et mieux gérer.



SOMMEIL
Favoriser un sommeil réparateur.



PERFORMANCE
Se préparer, se dépasser et atteindre ses objectifs.



CONFIANCE
Renforcer l'estime et l'assurance.



SENS
Clarifier ses valeurs et ses aspirations.



RELATIONS
Mieux communiquer et créer des liens harmonieux.



MAÎTRESSENS
COMPRENDRE • ACCOMPAGNER • TRANSFORMER



Que vous souhaitiez surmonter un défi ou simplement aller encore plus loin...

l'hypnose peut vous accompagner.





Ce qu'il faut savoir

Maître Sens
Nancy Simard

« L'hypnose n'est pas seulement un chemin pour sortir de la souffrance : **c'est aussi un chemin pour développer le meilleur de soi.** »

La réalité :

L'hypnose accompagne bien plus que la souffrance

- Bien sûr, certaines personnes consultent pour : le stress, l'anxiété, certaines peurs, un deuil, des difficultés de sommeil, des habitudes qu'elles souhaitent modifier.
- Beaucoup d'autres encore viennent simplement parce qu'elles veulent : retrouver davantage de calme, améliorer leur concentration, préparer un examen ou une compétition, développer leur confiance, mieux gérer leurs émotions, vivre avec davantage de sérénité, renforcer leur motivation, donner plus de sens à leur vie.

L'hypnose n'est donc pas seulement un outil pour « réparer ». Elle peut aussi être un outil pour grandir.

QUESTION 13

EST-CE QUE L'HYPNOSE EST RÉSERVÉE AUX PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES ?



Non. L'hypnose peut
aider à aller mieux...
et à aller encore plus loin.



BIEN-ÊTRE



FOCUS



EMOTIONS



PERFORMANCE



CONFIANCE



SENS

MAÎTRE SENS

À retenir

- L'hypnose n'est pas réservée aux personnes qui vont mal. Elle peut aussi accompagner celles qui souhaitent aller mieux.
- Une démarche tournée vers les ressources
- L'hypnose est aujourd'hui utilisée dans différents contextes, notamment en complément de certaines prises en charge médicales ou psychologiques, mais aussi dans des domaines comme la gestion de la douleur, la préparation à une intervention, la préparation mentale, la performance, la gestion du stress ou le développement de certaines habiletés. Son utilisation dépend toujours de l'objectif de la personne et s'inscrit dans un cadre adapté à ses besoins.

Mot de Nancy

« Parmi les personnes que j'accompagne, certaines traversent une période difficile. D'autres vont déjà bien et souhaitent simplement aller encore plus loin. Ce que ces personnes ont en commun, ce n'est pas la souffrance. C'est leur désir d'évoluer. Pour moi, l'hypnose est avant tout un espace où l'on apprend à mieux se connaître, à mieux utiliser ses ressources et à avancer avec davantage de liberté. »





MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Ce que j'aimerais que tu retiennes

L'hypnose est une collaboration

Le praticien et le client travaillent de concert à atteindre l'objectif du client. Ce n'est pas le praticien qui décide de tout. Au contraire, c'est le client qui mène la rencontre; il en est le maître.

3 choses

✓ Tu gardes ton libre arbitre

En tout temps, tu décides ce qui est bon et juste pour toi. Tu acceptes ce qui te convient. Aucune obligation. Rien de moins.

✓ L'hypnose n'est pas une solution miracle

Non, l'hypnose ne fait pas tout. Bien qu'elle soit efficace pour énormément de situations et de domaines de vie, elle ne répond pas à tout. Elle a ses limites.

✓ Comprendre remplace souvent la peur

La plupart des inquiétudes naissent de ce que nous ne connaissons pas encore. Lorsque nous comprenons mieux, la peur laisse progressivement place à la curiosité. Et parfois, cette curiosité devient le premier pas vers un changement durable.



MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Et maintenant...

Tu as probablement obtenu plusieurs réponses.
Mais peut-être as-tu aussi découvert de nouvelles questions.
C'est normal.
Chaque personne est unique.
Chaque histoire est différente.

Si tu souhaites prendre le temps de comprendre ta propre situation et voir si un accompagnement pourrait être pertinent pour toi, je t'invite à réserver une rencontre découverte.
Ensemble, nous prendrons simplement le temps d'échanger.
Sans engagement.
Sans pression.
Juste une conversation.

Parce que chaque démarche commence par une meilleure compréhension.

👉 [Réserver une rencontre découverte](#)

👉 [Réserver une consultation privée avec moi](#)



MAÎTRE SENS
Nancy Simard

Merci

De ton intérêt

pour mes services Maître Sens



**Restons
en contact**



Numéro de téléphone
1(418) 221-0111



Adresse courriel
contact@nancysimard.com



Site web
www.nancysimard.com



Positionnement géographique
Québec, Canada