

J'ai été conscient de ce qui se passait lors d'une séance d'hypnose donc ça n'a pas marché?

Est-ce que je vais me rappeler de quelque chose ?

L'état hypnotique est un état de conscience élargie.

La personne en état hypnotique peut rester plus ou moins consciente de ce qui l'entoure et du contenu de la séance. Cette conscience dépend de la capacité de la personne à s'absorber dans son monde intérieur et de se dissocier de la réalité environnante.

Cette capacité varie d'une personne à l'autre, et peut être différente d'une séance à l'autre.

Le travail thérapeutique peut se faire en présence du conscient en parallèle avec l'inconscient.

L'amnésie ciblée est intéressante à installer en fin de séance (elle n'est pas forcément spontanée) afin d'éviter que le conscient ne se réapproprie et ne redéfinisse le travail qui vient d'être réalisé.