

L'état hypnotique est-ce l'état de sommeil?

L'état d'hypnose est un état modifié de conscience qui peut s'apparenter au sommeil par les signes extérieurs que traduit parfois son corps (relâchement du tonus, fermeture des paupières, modification du rythme respiratoire...) mais qui n'est pas l'état de sommeil.

Le sujet reste en contact avec le praticien, et le niveau de profondeur de son état est variable le dissociant ainsi plus ou moins de la réalité partagée tout en restant en rapport avec l'hypnothérapeute.

Plutôt que d'évoquer un « état » on parlera de processus.