



Pierre TILLOS-DIQUELOU

Reiki - Magnétisme - Hypnose

Comment se déroule une séance d'hypnose à distance

Les séances d'hypnose à distance se déroulent exactement comme celles réalisées au cabinet. Les protocoles et les techniques sont tout simplement adaptés pour les séances à distance.

Recommandations et modalités techniques pour une bonne séance d'hypnose à distance en visio

Faire une séance d'hypnose à distance offre un certain nombre d'avantages:

- pas de déplacement,
- confort du domicile,
- sentiment de sécurité en aménageant à votre goût un petit endroit cocooning...

Mais cela demande aussi une petite préparation. Vous trouverez ci-dessous toutes les indications nécessaires pour préparer votre séance d'hypnose à distance.

Notez que vous recevrez un appel de quelques minutes avant la date de votre première séance d'hypnose à distance, pour tester votre connexion, établir un premier contact et régler tout problème de logistique.

Vous serez ainsi prêt à entamer vos échanges et le travail avec lors de votre séance d'hypnose à distance.

Commençons par lister ce qui est nécessaire pour une bonne séance d'hypnose à distance :

Une connexion internet

- Une webcam que vous dirigerez sur le haut de votre corps et votre visage (**cadrage des genoux jusqu'à quelques centimètres au-dessus de la tête**).
- Nous recommandons aussi un bon casque pour les écouteurs, si possible, équipé d'un micro.

Un lieu calme et confortable pour la séance



- Choisissez une **pièce calme** pour la séance, à l'écart des bruits ambiants.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez prévoir une musique de fond calme et agréable dans la pièce – un fond sonore « hypnotique » pour vous ? – pour masquer les bruits ambiants.
- Optez pour un **siège** ou un **fauteuil** suffisamment **confortables**, avec la **possibilité de maintenir la tête, le cou** et les épaules détendus.
- Prenez **quelques minutes avant la séance**, pour vous **installer dans la pièce** choisie, afin de **vous poser et de vous habituer à l'environnement**, que vous pourrez ainsi adapter si nécessaire.
- **Préparez un objet « hypnotique »** pour vous, que vous pourrez fixer pour entrer en hypnose.
- Ajustez la **température** de la pièce afin qu'elle soit **confortable** pour vous.
- **Tamisez l'éclairage** tout en vous assurant qu'il fasse tout de même suffisamment clair **pour bien vous voir à l'écran**.
- **Prévoyez des mouchoirs** à portée de main.
- Assurez-vous que vos **téléphones soient éteints** ou en mode silencieux.
- Si vous avez un animal domestique, assurez-vous qu'il ne puisse pas vous déranger lors de la séance.
- Prévoyez un moment après la séance pour vous laisser le temps de vraiment bien vous réveiller.

Si vous êtes seul à la maison

- Assurez-vous qu'il n'y ait rien sur le feu de cuisson.
- N'allumez pas de bougie car vous ne serez pas en mesure de constater si elle devait tomber.
- Pour ne pas être dérangé pendant votre séance d'hypnose, nous vous conseillons d'afficher une note sur votre porte, précisant de ne pas vous déranger, sauf en cas d'urgence.

Si vous n'êtes pas seul à la maison

- Assurez-vous d'être seul dans votre pièce et faites en sorte de ne pas être dérangé pendant votre séance.
- Vous pouvez mettre une note sur la porte précisant de ne pas vous déranger, sauf en cas d'urgence.
- Informez les personnes présentes chez vous de ne pas faire de bruit durant la séance.