

Caroline Beccaria



“Grâce à l’hypnose, j’accompagne les gens à aller mieux”

Installée depuis 13 ans aux Chartrons, Caroline Beccaria exerce l’hypnose ericksonienne auprès d’adolescents, de jeunes adultes et d’adultes. Grâce à cette pratique, elle offre la possibilité à ses accompagnants de sortir de leurs souffrances, de leurs peurs, de leurs dépendances, de leurs angoisses, tout en

douceur. Outre son diplôme d’hypnothérapeute, Caroline Beccaria se forme de manière permanente et réalise, chaque mois, des interventions, dispositif d’échanges entre pairs qui permet d’avancer dans son appréhension de l’hypnose. Entretien avec Caroline Beccaria, qui explique ce qu’est l’hypnose, et de quelle façon elle permet d’avancer dans la reconstruction de soi.

RENCONTRE

Pourquoi débiter une thérapie par l’hypnose ?

— L’hypnose peut aider toutes les personnes qui ont envie d’aller bien, d’aller mieux, qui ont des souffrances, qui ont envie de dépasser un cap, de se sevrer du tabac, d’atteindre un objectif, une performance dans le cas des sportifs... Pour tous ceux qui ont un traumatisme, qui ont besoin de faire un deuil, dans le cas d’une séparation mais aussi pour traverser une étape de vie comme le départ d’un enfant... Un changement de région, une évolution professionnelle, c’est tellement vaste ! Finalement, l’hypnose est adaptée à toute demande, à partir du moment où l’on a l’ouverture, celle de pouvoir se dire que notre imaginaire est infini, et surtout accompagné de ce désir d’aller bien, pour être en prise directe avec notre inconscient, celui qui est à la base de tous nos apprentissages, de tout ce que l’on est. Finalement, c’est à l’endroit où la volonté ne fonctionne pas que l’hypnose a toute sa place, parce qu’on va vraiment être sans filtres, faire tomber les barrières, être au contact de ce qui est vraiment juste pour soi, dans une profonde reconnexion à soi.

Comment s’organise un suivi avec l’hypnose ?

— C’est vraiment du sur-mesure. Chaque histoire personnelle est unique, et même s’il peut y avoir parfois des ressemblances, il n’y a pas de comparaisons. Je ne peux pas dire à l’avance combien de séances seront nécessaires, c’est vraiment adapté à

““
... L’HYPNOSE
EST ADAPTÉE
À TOUTE
DEMANDE,
À PARTIR
DU MOMENT
OÙ L’ON A
L’OUVERTURE,
CELLE DE
POUVOIR
SE DIRE
QUE NOTRE
IMAGINAIRE
EST INFINI ...

””

l’histoire de chacun, son rythme personnel, car nous avons tous des rythmes différents par rapport à ce que l’on a besoin de comprendre, d’accéder. Certaines choses se font parfois rapidement, d’autres peuvent demander plus de temps. Par exemple, traiter une phobie peut être un processus plutôt rapide. Mais il arrive que cette phobie cache quelque chose de plus profond.

Comment se déroule une première séance ?

— Dès le départ, on est directement dans l’histoire. Mais ensuite, ce sera en fonction de chacun : pour certaines personnes, on ira directement dans l’hypnose, pour d’autres on va avoir un temps de parole, d’échanges, mais on n’a pas besoin de tout comprendre pour pouvoir aller bien. L’idée est d’aller au contact d’autre chose, de ce qui ne fonctionne pas, soit d’un comportement, soit d’une blessure qui reste là, quelque chose qui s’est construit de manière plus métaphorique et donc l’hypnose va être au centre, évidemment. Mais elle peut être conversationnelle aussi, ce sont des suggestions de communication, des recadrages, des histoires imbriquées, des symboles, dont notre inconscient est

friand. Dès la première séance, nous allons être dans la thérapie. C’est complètement adapté à la personne en face. Pour certain, cette première séance ne va être qu’une hypnose conversationnelle, et pour d’autres, la plupart du temps, aussi de l’hypnose plus formelle.

Dans quel état d’esprit peut-on se sentir après une séance ?

— Il ne faut justement pas être dans une attente, mais les lâcher. Le but est que la personne se sente beaucoup plus apaisée. Généralement, dès que l’on commence à travailler sur soi, quelque chose s’est déjà mis en place lorsque l’on prend rendez-vous. Pour l’hypnose en elle-même, beaucoup de gens n’ont jamais fait de thérapie, et vont plutôt aller voir un hypnothérapeute plutôt qu’un psychologue ou un psychiatre par exemple, certaines personnes n’ont parfois jamais fait part de leurs traumatismes. Après une séance, on peut ressentir un soulagement, du bien-être, de l’espoir, la possibilité d’aller mieux. Mais une seule séance ne suffit pas.

06 13 20 13 85 - hypnose-bordeaux.net
contact@hypnose-bordeaux.net