

# L'hypnose en sexologie



L'hypnose est une expérience humaine vieille comme le monde et répandue dans toutes les cultures.

L'état hypnotique est un état naturel que l'on expérimente quotidiennement ;  
« Ainsi lorsque je m'abandonne à une rêverie dirigée au point de me dissocier de la réalité environnante en m'absorbant dans ma réalité intérieure je suis dans un état de conscience alternatif appelé hypnose ».

Cet état est naturel, par exemple lorsque vous êtes totalement absorbé par un livre, par un film ou lorsqu'en voiture vous perdez de vue la distance parcourue.

L'hypnose est une méthode (induction en détente profonde) d'accès à un état de conscience modifié (transe) dans lequel les facultés mentales critiques et sélectives sont temporairement suspendues ; c'est dans cet état que des suggestions adaptées individuellement déclenchent l'apparition de ressources déjà présentes dans l'imaginaire.

**Il ne s'agit pas d'hypnose de show : la personne ne perd pas le contrôle, ne révèle pas de secrets et elle ne dort pas.**

## Comment ça se passe

Une séance d'hypnose est toujours précédée d'une discussion portant sur l'histoire et l'apparition du symptôme et comportant une anamnèse approfondie, une analyse de la demande et des attentes, la précision du symptôme, une clarification des données physiologiques de la personne qui consulte.

**L'hypnose est une méthode de choix pour répondre à divers troubles tels que :**

- La baisse de désir,
- La pénétration douloureuse
- L'éjaculation précoce
- L'érection instable
- Les difficultés liées à la confiance en soi ou à l'estime de soi (image corporelle négative)
- Un passé d'abus, d'inceste ou de violence sexuelle