



HYPNO-KIT

Protocoles-Kit

FICHE PROTOCOLE
PROFESSIONNEL

PROTOCOLE PROFESSIONNEL



STRESS



APAISER LA SURCHARGE INTÉRIEURE ET RETROUVER DE LA CLARTÉ

Un protocole hypnotique pour accompagner la personne à traverser le **stress** autrement, transformer l'expérience intérieure et installer une réponse plus ajustée au quotidien.



LES 5 ÉTAPES DU PROTOCOLE

1



INDUIRE & APPROFONDIR

Installer la sécurité, guider l'entrée en état hypnotique et approfondir suffisamment pour permettre le travail intérieur.

Créer un espace de calme.



2



FAIRE ÉMERGER LA REPRÉSENTATION DU STRESS

Inviter le stress à prendre une forme : sensation, image, couleur, poids, tension, mouvement ou symbole.

Travailler avec l'expérience vécue.



3



TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE

Faire évoluer cette représentation : distance, forme, intensité, mouvement, décharge ou transformation symbolique.

Laisser le système bouger autrement.



4



INSTALLER UNE RESSOURCE & UNE NOUVELLE RÉPONSE

Faire émerger davantage de calme, de recul, de confiance ou de clarté, puis ancrer cette nouvelle manière de répondre.

Ancrer un nouveau fonctionnement.



5



PVF : TESTER DANS LE FUTUR & RÉASSOCIER

Projeter une situation concrète des prochains jours, laisser la nouvelle réponse se dérouler, puis revenir progressivement à l'ici et maintenant.

Préparer le quotidien.



LES BÉNÉFICES DU PROTOCOLE



APAISEMENT INTÉRIEUR

Diminuer l'activation excessive.



RECUL & CLARTÉ

Sortir du brouillard et reprendre de l'espace.



RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Mieux traverser les tensions.



RÉPONSE PLUS AJUSTÉE

Réagir avec plus de choix et moins d'automatisme.



INTÉGRATION DANS LE QUOTIDIEN

Ancrer des repères soutenant dans la vraie vie.



À RETENIR

En hypnose, on ne cherche pas seulement à comprendre le stress : on fait vivre au système une autre expérience possible.



RESSOURCE OFFERTE

Cette fiche synthétique vous est offerte par **HYPNO-KIT**. Elle vous permet de découvrir l'approche du protocole et ses 5 étapes clés.

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez le protocole complet sur Hypno-Kit pour approfondir et adapter votre accompagnement.



UN PROTOCOLE POUR TRAVERSER LE STRESS AUTREMENT.

C'est celui que l'on s'approprié.

