

TÉMOIGNAGE

Voici le témoignage de quelqu'un se questionnant sur les bienfaits de l'hypnothérapie. Cette personne a été en contact avec une cliente du centre qui poursuit son cheminement thérapeutique. Voici leurs échanges courriels dans son intégralité.

Peut-être vous posez-vous les mêmes questions

Bonjour Mme, vos coordonnées m'ont été communiquées par Monsieur Pierre Bouillon dans le cadre d'une demande de référence de ma part.

J'ai entendu parler dernièrement que l'hypnose pouvait aider dans certains cas à briser de mauvaises habitudes, alimentaires ou tabagisme. Honnêtement, je suis un peu sceptique par rapport à la démarche, mais en même temps cela suscite beaucoup d'intérêt pour moi compte tenu des minces résultats obtenus à date avec d'autres initiatives.

Donc, si vous le voulez bien, j'aimerais savoir si cette démarche que vous avez initiée avec M. Bouillon porte des résultats et également, j'aimerais connaître votre niveau de satisfaction à la pratique de M. Bouillon.

Merci d'avance

Jocelyn Lemieux

Réponse :

Bonjour M. Lemieux

Avec plaisir je vais vous raconter ce qui s'est passé avec moi.

Premièrement, je consulte Pierre Bouillon depuis un peu plus d'un an en hypnose et en thérapie.

La raison principale qui m'a poussé à suivre ce genre de traitement, c'est que j'avais du poids à perdre. Bon, les régimes amaigrissant peuvent aider mais mon trouble alimentaire était compulsif, de sorte que je prenais des rages atroces de bouffe comme si chaque fois, c'était mon dernier repas.

Alors j'ai entamé l'hypnothérapie sur un programme monté selon mes besoins. Depuis plus d'un an, je suis en contrôle de mes pulsions alimentaires et j'ai réussi à perdre près de 40 livres sans les avoir repris. Par la suite, j'ai voulu corriger certains points qui m'angoissaient et chaque fois, Pierre Bouillon a monté une séance d'hypnose selon ce que je lui indiquait que j'avais besoin de travailler. Bien sûr, il a aussi ses conseils mais il veut tout simplement que ça fonctionne.

Pour la partie thérapie, Pierre Bouillon est d'une écoute exceptionnelle et le simple son de sa voix nous apaise. Il est de plus tenu par le secret de confidentialité.

M. Lemieux, il n'y avait pas de scepticisme que moi il y a un an, et moi aussi j'avais tout tenté et c'est l'hypnothérapie qui m'a sorti de bien des maux. J'ai quelques personnes qui ont été référées par moi-même qui consultent toujours Pierre et celles-ci sont pleinement satisfaites.

Bien entendu, Pierre n'est pas un faiseur de miracle. Il est important que vous ayez l'esprit ouvert et que vous soyez déterminé à y arriver car il faut toujours garder en tête que c'est un travail d'équipe. Alors soyez convaincu que vous voulez modifier certaines habitudes et si tel est le cas, je vous recommande donc de voir Pierre.

J'espère que ce courriel vous convaincra des bienfaits de l'hypnose et soyez sans crainte, tout se passe toujours très bien pendant les séances.

Bien à vous

Nathalie

Voici un autre témoignage en réponse à une personne ayant les mêmes inquiétudes

J'avais déjà essayé l'hypnose pour le même problème que vous et ça n'avait pas fonctionné. Je crois que le thérapeute ne m'avait pas aussi bien expliqué la méthode, les procédures et les résultats, comme Pierre a pris le temps de m'expliquer.

J'ai voulu faire de l'hypnose pour m'aider avec mon obsession de la nourriture. Ma vie tournait autour de la nourriture, c'en était une obsession depuis plus de 15 ans. Après avoir essayé tout sur le marché, des thérapies aux groupes de soutiens, aux produits miracles, j'ai décidé de réessayer l'hypnose.

Après quelques séances, j'ai vu un changement sur la gestion de mon stress et comme résultat, je prenais conscience de ma faim. Mais ce qui est devenu concluant pour moi est lorsque j'ai demandé à Pierre de m'enlever l'obsession; d'arrêter de toujours penser à la nourriture. On a fait une séance et le lendemain dans la journée, j'ai dû me questionner car je venais de réaliser que je n'avais pas pensé à ça depuis le matin. Depuis, c'est complètement partie, je n'y pense plus du tout, j'ai même un peu paniqué lorsque je me suis rendue compte de ça car quand quelque chose fait partie de notre vie constamment et qu'elle disparaît, c'est comme perdre nos repères.

J'ai aussi appris à respirer pour enlever mon anxiété.

Je sais que je vais continuer mes séances avec Pierre car ça me fait du bien. Moi, depuis le mois de mai que je le vois fréquemment, au moins 1 fois par 2 semaines.

J'espère que ça répond à vos questions si vous en avez d'autres, n'hésitez pas!

Tanya Desrochers