

Par Flavie Duet - Le 03 juillet 2016 à 09h00 - Mis à jour le 01 août 2016 à 17h32

La timidité n'est pas une fatalité. Pour lutter contre ce trait de caractère souvent handicapant, il existe l'hypnose dont l'efficacité n'est plus à prouver. L'hypnose se concentre sur les origines de la timidité. Nous verrons aussi les bienfaits et comment pratiquer l'auto-hypnose.



Comprendre les origines de la timidité

Pour lutter contre la timidité, l'**hypnose** utilisée est l'hypnose ericksonienne. On est loin de l'hypnose dite de spectacle que nous pouvons voir dans des grands shows télévisés. L'hypnose ericksonienne, créée par le psychiatre américain Milton H. Erickson, est particulièrement efficace pour lutter contre l'angoisse et les dépendances. Cette forme d'hypnose thérapeutique induit un état de rêverie qui permet d'accéder à l'inconscient. Il n'y a pas de travail à proprement parler sur le symptôme, mais sur les [raisons et origines de la timidité](#). Une des causes les plus évidentes de la **timidité** est l'environnement familial. Ce qu'un individu vit pendant son enfance peut avoir de nombreuses répercussions sur notre vie d'adulte.

Les bienfaits de l'hypnose sur la timidité

L'**hypnose** est réputée très efficace pour [lutter contre la timidité](#). Il n'y a rien à craindre d'une séance d'hypnose. De manière générale, le patient est allongé dans un fauteuil et va vivre quatre étapes. Il y a la phase de relâchement musculaire, la phase de relaxation de l'esprit, la phase thérapeutique et la phase de suggestion. Au cours de cette dernière étape,

L'hypnothérapeute tente « d'induire » au patient de nouvelles compétences dans le quotidien pour affronter une situation difficile. La **timidité** en l'occurrence. L'hypnose aide à résoudre les nombreux blocages qui ont des impacts négatifs sur la vie quotidienne. Pour que les séances soient efficaces, il est important que le patient ne soit pas réfractaire à l'hypnose. L'hypnothérapie intervient dans la confiance en soi et dans l'estime de soi, souvent liées à un caractère timide. Il s'agit d'avoir une nouvelle image de soi plus positive. La confiance en soi est essentielle au développement et à l'épanouissement d'une personne. Au contraire, la timidité peut carrément vous gâcher la vie, vous empêchant de faire des choses que vous aimeriez.

Pratiquer l'auto-hypnose

Pour pratiquer l'**auto-hypnose** efficacement, la meilleure solution est d'avoir eu quelques séances d'hypnose avec un thérapeute. Vous ne foncez donc pas dans l'inconnu. Il existe de nombreux exercices très simples d'auto-hypnose. Vous devez être précise dans les formulations en énonçant les objectifs. Il convient d'être positive en évitant au maximum les mots à connotation négative. Par exemple, ne vous dites pas que vous ne voulez plus **être timide** . Dites-vous que vous voulez avoir confiance en vous et être épanouie. Il peut être également bénéfique de se parler en employant le « tu » qui favorise la dissociation conscient/inconscient. Il est primordial aussi de parler doucement et clairement. Il n'est pas évident de pratiquer l'auto-hypnose. Vous ne devez pas hésiter à vous entraîner. Persévérez ! Le bon rythme est de s'accorder une séance par semaine. Les meilleurs moments sont le matin et le soir, quand vous n'êtes pas complètement réveillée ou quand vous êtes fatiguée.

Les dossiers

[Comprendre la timidité](#)