Adrien Moulard
Hypnothérapeute · Formateur

GUIDE PRATIQUE

Bien préparer votre séance d'hypnose en visio

Matériel, environnement, connexion, déroulé : l'essentiel pour vivre votre séance dans de bonnes conditions.

Depuis plus de 10 ans, j'accompagne mes clients en visioconférence (environ 40 % de mes séances aujourd'hui).

Que vous soyez en France ou à l'étranger, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement sans vous déplacer, confortablement installé chez vous.

Hypnothérapie

Séances à Paris 10e et en visio

Réserver un appel d'information gratuit

AVANT LA SÉANCE

Comment bien préparer votre séance d'hypnose en ligne ?

Le matériel recommandé

- **Casque audio avec micro intégré** pour que vous m'entendiez clairement même si votre tête bouge, et réciproquement
- **Lumière suffisante orientée vers le visage** pour une bonne visibilité
- **Siège confortable** (éviter de s'allonger complètement pour ne pas s'endormir, sauf intérêt spécifique)
- De quoi rester **hydraté**
- **Un paquet de mouchoirs**, sait-on jamais, il pourrait y avoir des émotions…

Votre environnement

- Idéalement un **lieu calme** où vous ne serez pas dérangé
- **S'isoler** : notifications coupées, mode « Concentration » sur le téléphone…
- Si toutefois des **perturbations** survenaient (bruits, passage, etc.), on peut les intégrer et les transformer en ressource hypnotique

Connexion internet & solutions

- Vous pouvez utiliser votre **ordinateur, téléphone ou tablette**, à votre convenance (tant qu'ils sont chargés !)
- Vérifiez que votre **connexion est stable** (je vous envoie un lien Zoom, ou nous pouvons utiliser tout outil à votre convenance)
- Si malgré tout la connexion venait à couper : **votre inconscient poursuit le travail**, puis vous sortez naturellement d'hypnose et vous reconnectez
- Bonne nouvelle : ces coupures sont devenues **extrêmement rares**
- Si besoin, il est possible de réaliser la séance **par téléphone**
- Un **test technique** (connexion, son, image) peut être organisé si nécessaire

Paiement

- Le règlement se fait **par virement 48 h avant la séance**

Adrien Moulard
Hypnothérapeute · Formateur

PENDANT LA SÉANCE

Que se passe-t-il dans une séance d'hypnose en visio ?

Le déroulé d'une séance

1
Installation technique
Vérification du son, de l'image et du confort

2
Accueil & échange
Nous définissons ensemble votre objectif du jour

3
Phase d'hypnose
Induction, approfondissement, travail thérapeutique

4
Retour & intégration
Reprise progressive, débrief, conseils pratiques

Questions fréquentes

Que se passe-t-il si ma connexion coupe ?

Vous laissez simplement votre inconscient poursuivre le travail. Une fois revenu, vous vous reconnectez ou m'envoyez un message pour me dire que tout va bien (possibilité d'échanger pour s'en assurer si besoin). Nous reprenons par téléphone si besoin.

Puis-je faire une séance depuis mon téléphone ?

Oui, si vous avez un bon casque/micro et que vous pouvez poser votre téléphone de façon stable.

Est-ce confidentiel ?

Absolument. La confidentialité est la même qu'en cabinet, avec le confort supplémentaire d'être chez vous.

> **Attention :** l'hypnose est un accompagnement complémentaire qui ne se substitue en aucun cas à un suivi médical ou psychiatrique. Pour tout problème physique, il est essentiel de consulter un médecin. Pour les troubles psychologiques sévères, l'aval d'un psychiatre est indispensable.

Une question avant de réserver ?

Retrouvez toutes les informations et la prise de rendez-vous sur **adrienmoulard.com** ou écrivez-moi à **contact@adrienmoulard.com**.

Réserver un appel d'information gratuit