

STOP Angoisse & Phobies!

Libérez-vous de l'anxiété et prenez le contrôle de vos pensées et de vos émotions.

Cette brochure vous apporte des informations sur comment l'hypnose vous aide à surmonter l'anxiété et les phobies.

L'angoisse et les troubles anxieux peuvent vous empêcher de profiter pleinement de la vie.

Pouvez-vous vous libérer de l'anxiété et des phobies ?

L'angoisse est déclenchée à un niveau inconscient et c'est cela la cause pour laquelle la raison a si peu d'effet lors des crises d'angoisse et des attaques de panique.

L'angoisse peut être le résultat d'expériences similaires dans le passé, du sentiment de manque de contrôle dans une situation, d'une incapacité à faire face à quelque chose dont on ne connaît pas l'issue.

Avoir des crises de panique ou d'angoisse peut être très désagréable mais les crises d'angoisse sont une partie naturelle de notre mécanisme de survie, la réaction de combat ou de fuite.

Il ya des milliers d'années, lorsque les humains étaient chassés par des animaux sauvages, nous avons besoin d'un système d'alarme pour nous avertir du danger et nous préparer au combat ou à la fuite.

Les symptômes associés aux attaques de panique sont la préparation de l'organisme à une action immédiate.

De nos jours, nous sommes rarement confrontés à de réelles menaces pour notre sécurité, mais l'ancien système d'alarme fonctionne encore et il nous est toujours nécessaire en cas de danger réel.

Une phobie est une peur excessive ou déraisonnable, suscitée par la présence ou l'anticipation d'un danger ou d'une situation spécifique.

Le principe de l'installation de la phobie est simple.

Par exemple, en sortant de chez elle, Marie est particulièrement stressé par l'examen oral qu'elle va passer et qui l'angoisse. En chemin elle est agressée par un chien. Mais en fait, il ne la mord pas, il aboie simplement méchamment sur elle. Comme elle est en état de tension, elle ressent une grande

peur.. Suite à ça, elle n'ose plus passer dans cette rue. Elle évite la situation. Et de fil en aiguille, elle fait un détour quand elle aperçoit un chien. Le fait d'éviter les chiens renforce sa peur. Elle pense "heureusement que je suis restée au loin, sinon, il m'aurait peut-être agressée". Donc une phobie s'installe, puis se renforce à cause de l'évitement.

Une personne est phobique quand :

- L'exposition à l'objet de la phobie déclenche une anxiété immédiate.
- La peur est réellement excessive ou déraisonnable.
- La personne phobique réagit en évitant la situation qui lui fait peur.
- Si la personne est confrontée à la situation angoissante, elle ressent une détresse intense et peut avoir une attaque de panique.

Surmontez l'anxiété avec l'hypnothérapie !

Le traitement de l'angoisse avec l'hypnose recouvre plusieurs aspects :

- renforcement de l'égo et du sentiment de sécurité intérieure.
- découverte de la cause et de l'origine de la peur : découvrir la cause de la peur par des régressions hypnotiques à l'événement d'origine permet de réduire l'intensité de l'angoisse. Ensuite, les suggestions.
- hypnotiques permettront de lui faire face rationnellement, d'une manière plus adaptée.
- désensibilisation sous hypnose : nous utilisons des techniques PNL qui donnent des résultats surprenants, parfois même après une seule séance. Ces techniques permettent de supprimer l'angoisse et de traiter le stress post traumatique. Dès que les causes de l'angoisse sont trouvées, la désensibilisation permet de saper le pouvoir de ce qui avait créé l'anxiété.
- exposition à la peur sous hypnose (progressions dans le futur) permettra à la fois au conscient et à l'inconscient de trouver d'autres moyens d'y faire face, sans les réactions d'angoisse paralysante.
- Par ailleurs la pratique de l'hypnose et de l'autohypnose permet de :
 - remplacer la peur et les pensées négatives et irréalistes par des pensées positives, rationnelles et véridiques,
 - supprimer la peur des sensations physiques qui peuvent se produire lors des crises de panique,
 - ralentir le rythme cardiaque et le maintenir dans un état plus calme, obtenir une relaxation profonde et libérer les tensions corporelles,
 - remplacer la respiration superficielle et courte de la poitrine par des respirations profondes, apaisantes.
- Quelque soit le nombre d'années où vous avez souffert d'angoisse et/ou des attaques de panique, l'hypnose pourra toujours vous aider.

Extrait du livre de témoignages de Metamorph

Janvier 2009 - Julie (angoisses, phobie des transports et des agressions) 6 séances +1 séance de contrôle. Patiente résistante à l'hypnose, 2 séances d'hypnose en double induction on été nécessaires.

"Je me sens extrêmement bien, sereine, guérie, plus forte, je relativise, l'avenir est beau, ensoleillé. Tout est possible. Il y a quelques mois, j'étais désespérée. Au fond du gouffre. Sans savoir pourquoi, je n'avais plus d'issues, prisonnière de mes peurs. Et petit à petit, séance après séance, on découvre le plaisir de la relaxation, du dialogue avec soi. L'hypnose me faisait tellement peur au début que j'ai demandé à une amie psychologue de m'accompagner et rester en séance. Finalement, derrière ce mot se cachent les concepts d'apprendre et de s'écouter. Les réponses sont en nous. Qu'importe si on ne sait pas pourquoi on a été si mal, pourquoi à un moment il a fallu l'intervention simultanée de deux hypnothérapeutes. Ce qui importe c'est croire à nouveau, vivre à nouveau. Tout est possible. Positiver. Se relaxer. S'aimer et aimer les autres. Merci à vous, en route vers ma nouvelle vie, je laisse ici mes dernières peurs."

L'hypnose est très efficace pour:

- Surpoids, boulimie, compulsions alimentaires,
- Tabagisme,
- Stress, dépression,
- Timidité, manque de confiance en soi,
- Insomnies, migraine, contrôle de la douleur,
- Deuils, séparations, autres traumatismes,
- Alcoolisme, dépendance aux drogues,
- Changement orientation professionnelle,
- Clarification des objectifs, passage à l'action.

Les thérapeutes



AURORA CRISAN

Maître-praticien en hypnose ericksonienne et PNL, Praticien Hypnose classique diplômée de l'IFHE.
IMO-EMDR.EFT

Sur rendez-vous : 06 77 42 33 98



Maître-praticien en hypnose classique et nouvelle hypnose, diplômé de NGH. ^LPNL, IMO, EFT.

Sur rendez-vous : ^L06 69 96 04 09

...

www.hypnose-therapies.com

Cabinet: 01 43 56 88 63

55-59 Bd de Charonne 75011 Paris

Bat. D, Les Doukas - 9ème étage

Métros : Avron (Ligne 2)

Nation (RER A et Lignes 1,2,6,9)