

Hypnose et anxiété /phobie

Le 1^{er} travail à faire est de déshypnotiser le client qui se trouve dans une autohypnose ..négative.

L'hypnose est donc le bon moyen de sortir de cet engrenage puisque vous êtes des champions de l'autohypnose !

Il est normal d'avoir peur. Cela fait partie des émotions primaires. La phobie c'est avoir peur d'avoir peur. Elle se nourrit donc de la peur et grandit. Elle donne lieu à 3 possibilités réflexes :

- La fuite (et plus je fuis plus je renforce la phobie)
- L'anticipation négative (j'imagine le pire et donc mon cerveau le vit entièrement)
- J'ai besoin des autres (même à l'âge adulte et donc on boucle le cercle vicieux car si je suis accompagné, je ne peux pas faire seul)

Les symptômes sont pourtant bien présents : palpitations, gêne respiratoire, douleurs, étouffements, sueurs, tremblements....on a peur de devenir fou et de mourir.

La phobie comme l'anxiété est symptomatique du besoin de contrôle.

L'angoisse sera une peur imaginaire, sans objet réel. Elle sera donc sournoise, souvent violente et ..incontrôlable ! Elles pourront finir en TOC, si ce n'est pas de la phobie.

Il me semble important de parler de la peur de la mort, souvent sous-jacente à ces troubles.

En utilisant l'hypnose, la sophrologie (améliore la respiration) et les TCC (qui permettent une exposition progressive), on finit par venir à bout de ces difficultés comportementales

Pour vous libérez complètement et retrouver une vie plus agréable et libre, je vous invite à prendre RDV dès maintenant. C'est à FEURS ou en visio