

A.D.C. L'Atelier des Changements  
Hypnose à Saintes  
Sylviane Moiroux  
06 29 59 55 11

### **Se libérer d'une phobie avec l'hypnose**

Une phobie est une peur irrationnelle et incontrôlable d'un objet, d'un être vivant ou d'une situation déterminée. On est conscient(e) de l'irrationalité de notre peur, mais nous nous trouvons incapable de la maîtriser. On est obligé(e) de mettre en place des stratégies d'évitement.

**Avec l'hypnose**, vous redevenez capable d'évoluer naturellement dans des situations qui jusqu'alors étaient inenvisageables. C'est retrouver une liberté d'action pour vivre le quotidien simplement.