

Gérer les troubles anxieux (stress, angoisses...) avec l'hypnose

Une trop grande accumulation de travail, des problèmes à la maison, une situation du passé difficile, une relation compliquée, un deuil, une rupture, etc., tous ces éléments sont sources de **stress, d'anxiété**. Ils encombrant l'esprit à longueur de journée et petit à petit le mal-être s'installe. On peut se sentir dépassé(e), épuisé(e), triste et avoir parfois l'impression que l'on ne sait plus où l'on va.

L'hypnose est un outil de lutte précieux contre les troubles anxieux. Elle permet de retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.

L'hypnose favorise la modification de votre perception des situations stressantes en les traitant avec sérénité. **Les techniques en hypnose** vous amènent à prendre du recul, à relativiser et à porter un nouveau regard sur les événements qui provoquent, jusque-là les craintes et les appréhensions.

L'hypnose vous permet de prendre le contrôle de vos pensées, de vos émotions et de vos sensations. Cela renforce le sentiment de sécurité intérieure car en étant maître(sse) de vous-mêmes, vous gérez plus facilement vos angoisses, votre stress.