

# APPRENDRE

## à mieux gérer votre stress et votre anxiété en 3 séances



### A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT ?

---

Cet accompagnement s'adresse à toute personne angoissée qui aimerait apprendre à mieux gérer son stress ou son anxiété.

### EST CE QUE VOUS VOUS DITES CELA ?

---

- Je me sens stressé tout au long de la journée.
- j'ai des angoisses à l'idée de sortir de chez moi.
- je m'inquiète en permanence de mes proches.
- Je dors mal, et je rumine toute la nuit.
- Quand je me lève je me sens déjà fatigué.

### CE QUE VOUS AVEZ TENTÉ ET QUI N'A PAS FONCTIONNÉ.

---

- **Vous avez déjà tenté des médicaments pour mieux dormir ou pour calmer votre stress**

Votre corps développe une accoutumance aux principes actifs présents dans les médicaments. En conséquence, ils fonctionnent moins bien au bout d'un certain temps, ou vous devez sans cesse augmenter les doses et donc faire face encore plus aux effets secondaires.

- **Vous avez tenté d'ignorer votre stress ou votre anxiété**

Plus vous tentez d'ignorer un problème plus il s'amplifie et revient comme un boomerang de manière encore plus forte.

- **Vous avez essayé d'en parler à un ami ou à vos proches**

Vos amis et vos proches même s'ils sont de bonne volonté n'ont pas la qualité d'écoute et les compétences de gestion du stress d'un professionnel.

Ce dont vous avez réellement besoin c'est de l'accompagnement d'un professionnel qui saura vous aider à mieux gérer votre stress rapidement.

## UNE APPROCHES BASÉE SUR 2 METHODES.

---

- **Hypnose / Auto hypnose :**

Le terme **hypnose** vient du mot sommeil en grec.  
L'hypnose fait référence à un état modifié de conscience également appelé « transe », au cours duquel l'individu est entre l'état de veille et de sommeil. Cet état est naturel, vous pouvez ainsi l'expérimenter et la reproduire vous même plusieurs fois chaque jour.

- **La cohérence cardiaque :**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

## COMMENT CELA SE PASSE CONCRÈTEMENT?

---

Nombre de séances : 3

Durée des séances : 45 minutes

Fréquence des séances : 1 par semaine

Lieu des séances :- **à mon cabinet** de consultation situé dans une dépendance de notre maison.(à coté du gîte à Ver sur mer)  
- **au cabinet de la maison médicale** (clinique de Vire)

*....Tout individu pratique l'hypnose naturellement plusieurs fois par jour sans le savoir. Par exemple quand vous regardez un film et que vous vivez toutes les émotions du personnage principale en oubliant tout ce qui se passe autour. L'hypnose Ericksonienne est bienveillante et très douce.*

*....Il est possible d'étaler les paiements et certaines mutuelles prennent en charge partiellement les séances.*

*...L'hypnose peut avoir une profondeur variable en fonction des personnes mais l'hypnose aura toujours un effet bénéfique à 100% quel que soit la profondeur de l'hypnose.*

## Pour prendre rendez vous

---

Téléphone : **06-61-54-58-38**

**En réservant directement sur le site "parenthèse Bucolik"**

## Témoignages

---

### Céline, pour des douleurs chroniques...

Après quasiment 1 mois je peux dire que ça faisait longtemps que je n'avais pas été aussi bien et de manière durable!!  
Bien évidemment, il y a toujours des hauts et des bas, mais il y a beaucoup moins de bas et ce n'est plus aussi dur qu'avant. Je dors beaucoup mieux et j'ai divisé mes traitements médicaux par deux. Pour l'instant je n'ose pas plus parce que ma grande frayeur serait un retour en arrière et je ne veux plus JAMAIS revivre ça  
Je continue à faire une à deux séances par jour. Quand ça ne va pas, je fais des séances supplémentaires et généralement ça va mieux dès le lendemain.  
Un grand MERCI Patrick !!! Je revis et ça me fait un bien fou, que ce soit physiquement ou moralement. J'espère vraiment que ça va continuer comme ça parce que ça me change la vie.

### Justine, pour s'apaiser son stress en vue de ses examens...

Merci beaucoup Patrick pour ton accompagnement, je ne pensais pas être capable de vivre quelque chose d'aussi beau pendant une séance d'hypnose, cela m'a fait tellement de bien...je me sens reposée, pleine de dynamisme et prête à affronter les épreuves qui m'attendent. Je te tiens au courant pour les résultats....

## Votre investissement

---

**3** séances à 50€ soit 3x50= 150€ mais seulement **120€** si réglez en une fois.

Dans un premier temps, je vous propose :

**une séance gratuite de 20 minutes**

Téléphone ou visio-conférence

qui va nous permettre :

- 1 -de clarifier votre situation et vos objectifs**
  - 2 -d'identifier ce qui vous empêche d'aller bien**
  - 3 -de déterminer des solutions adaptées à votre situation**
-

## Votre Infirmier Anesthésiste praticien en Hypnose

---



**Patrick Sauvestre**, Infirmier Anesthésiste depuis 15 ans, je suis certifié Praticien en Hypnose Ericksonienne et Holistique ,ainsi que pour l'arrêt du tabac méthode ATN .  
Durant votre séjour détente dans nos Gîtes,ou en consultation ,mes priorités sont:

- **vous ressourcer au calme dans un endroit apaisant**
- **vous permettre de gérer votre stress face à une situation**
- **vous apprendre à gérer vos angoisses d'un futur incertain**

Grâce à l'hypnose et mon parcours de professionnel de santé, j'accompagne toute personne confrontée au stress de la vie à mettre en place des techniques simples, rapides et efficaces pour leur permettre de vivre plus **sereinement**.

Si vous souhaitez **apaiser votre stress, mieux dormir**, ou tout simplement **ne plus vous sentir seul** face à vos problèmes :

**Contactez moi au 06-61-54-58-38**