

Mieux gérer votre douleur en 3 séances



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne en parcours de soins qui aimerait mieux gérer sa douleur tant physique que morale.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je viens de subir une intervention, malgré le traitement et les examens d'investigation, la douleur persiste et s'amplifie.
- Je souffre depuis trop longtemps, la médecine ne trouve rien...
- Ma douleur m'obsède et m'empêche de dormir.
- Quand je me lève je me sens épuisé et sans motivation

Ce que vous avez tenté et qui n'a pas fonctionné

- **Vous avez pris les médicaments prescrits pour la douleur mais semblent ne plus vous calmer...**

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'en faire un peu plus malgré la douleur toujours présente...**

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

- **Vous avez tenté d'en parler à un ami, mais rien n'a changé...**

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

Une approche basée sur 3 méthodes principales

- **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 par jour.

- **La cohérence cardiaque :**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress, de la douleur 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.

- **L'EFT:**

Technique de libération des émotions conçue par Gary Craig, basée sur la stimulation des méridiens d'acupuncture associée à la concentration sur un problème émotionnel durant le tapotage. Cette combinaison peut faire disparaître des peurs de façon définitive.

Comment cela se passe concrètement ?

Nombre de séances : 3

Durée des séances : 1 h 30 environ

Fréquence des séances : 1 tous les 15 jours

Lieu des séances : - à la **Maison Médicale** de la Clinique de Vire (sous Pavillon Ambulatoire)

- au cabinet de Kinésithérapie de CREULLY,

18 rue des écoles

L'hypnose me fait peur...

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 principal en oubliant tout ce qui se passe autour. L'hypnose Ericksonienne est bienveillante et très douce.

C'est trop cher pour moi, je ne peux pas me le permettre...

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

Je sais que je ne suis pas réceptif à l'Hypnose...

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

Pour prendre rendez vous

Téléphone : **06-61-54-58-38**

Témoignages

Thibault 16 Juin 2019...je suis bel et bien non-fumeur...*Voilà déjà 1 mois que j'ai fait ma séance avec Patrick, et je suis bel et bien non fumeur! Quelques journées difficiles mais la méthode nous arme pour faire face. Encore merci Patrick pour ton accompagnement et ta bienveillance !*

Justine, pour 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....

Amandine...j'ai déjà perdu 2 kilos.....cela fait un mois que nous avons terminé les séances, et j'ai déjà perdu 2 kilos, je suis très fière !! Et cela sans avoir vraiment changé mon alimentation, je contrôle par contre beaucoup mieux mes fringales avec tes petites astuces...quel plaisir, je me sens revivre, j'espère que ça va continuer, un grand merci Patrick pour ton professionnalisme.

Votre investissement

3 séances à 80 euros soit $3 \times 80 = 240\text{€}$ mais seulement 200€ si vous réglez en une seule fois.

Votre Infirmier Anesthésiste praticien en Hypnose



Patrick Sauvestre, Infirmier Anesthésiste depuis 18 ans, je suis certifié Praticien en Hypnose Ericksonienne (Anesthésie et Douleur aiguë), Praticien hypnose holistique.

Ma priorité auprès des personnes qui viennent consulter à Vire ou à Creully, c'est leur redonner de l'autonomie pour leur permettre :

- de mieux gérer leurs douleurs, physiques et morales
- de mieux gérer leur stress
- de mieux gérer leurs angoisses face à la maladie
- de se libérer de la cigarette
- de mieux s'accepter dans leur corps
- de régler leurs phobies
- d'apprendre à s'aimer soi

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

Si vous souhaitez **apaiser votre douleur, votre stress** et **mieux dormir**, ou tout simplement **ne plus vous sentir seul** face à la maladie :

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