

J'ARRÊTE DE FUMER en 3 séances



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui souhaite se libérer définitivement de la cigarette.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je ne supporte plus l'odeur de la cigarette sur moi, et en plus j'empoisonne mon entourage...
- J'en ai assez de cette dépendance au tabac qui m'emprisonne toute la journée et qui me coûte cher.
- Je tousse tout le temps, ça ne doit pas être bon pour ma santé...
- Que j'aimerais retrouver la saveur de ce que je mange et sentir de nouveau tous les parfums...

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

- **Vous avez déjà tenté d'arrêter par vous-même, mais un jour la tentation a été plus forte...**

Vous vous dites que vous êtes fort et que vous pouvez arrêter de fumer facilement quand vous voulez...malheureusement vous êtes retombé dedans.

C'est normal, les neuro-association liées à vos relations à la cigarette sont profondément ancrées en vous, il faut aller les reprogrammer définitivement.

- **Vous avez tenté d'arrêter en utilisant des substituts nicotiques sans succès...**

La nicotine est la substance qui vous appelle à reprendre une cigarette quand la concentration diminue dans le sang, il faut juste savoir qu'elle disparaît en 48h de votre organisme...l'hypnose sera votre allié pour votre sevrage de la nicotine définitivement.

- **La dernière fois que vous avez tenté d'arrêter, c'était trop compliqué nerveusement.**

Le fumeur pense que la pause cigarette va le détendre...mais c'est tout l'inverse qui se produit dans votre organisme, vous générez des substances qui vous stressent et vous appelle à fumer davantage.

Une pratique régulière de l'autohypnose va vous apporter le confort dont vous avez besoin au quotidien.

Ce dont vous avez réellement besoin c'est de l'accompagnement d'un professionnel qui saura vous aider à vous libérer définitivement de la cigarette.

Une approche basée sur 2 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 "trance" 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 heure 15 environ

Fréquence des séances : Séances étalées sur 1 mois

Lieu des séances : - **A mon domicile** , au 8 bis route de sainte croix

14114 Ver sur mer

- **A la clinique Notre Dame de Vire**, 23 rue des Acres

14500 Vire Normandie

... 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**

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€ soit $3 \times 80 = 240$ € 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**