

Mieux gérer votre stress et votre anxiété en 2 séances



A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne en parcours de soins qui aimerait mieux gérer son stress ou son anxiété.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je me sens stressé toute la journée.
- 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 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 « 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 : 2

Durée des séances : 45 minutes

Fréquence des séances : 1 par semaine

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

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 principale 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 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% quel que soit la profondeur de l'hypnose.

Pour prendre rendez vous

Téléphone : **06-61-54-58-38**

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

2 séances à 50€ soit 2x50= 100€ mais seulement 80€ si vous réglez en une seule fois.

Votre Infirmier Anesthésiste praticien en Hypnose



Patrick Sauvestre, Infirmier Anesthésiste depuis 15 ans, je suis certifié en Hypnose (Anesthésie et Douleur aiguë), ainsi que pour l'arrêt du tabac méthode ATN .

J'axe mes priorités au sein de la clinique Notre Dame de Vire auprès des patients dans leur parcours de soins pour leur permettre ;

- **de mieux gérer leur douleur**
- **de mieux gérer leur stress face au milieu médical**
- **de mieux gérer leurs angoisses face à la maladie**

Grâce à l'hypnose et mon parcours de professionnel de santé, j'accompagne toute personne confrontée au parcours de soins 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 la maladie :

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