

# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

## Gestion des émotions et du stress

Anxiété, angoisse

Stress chronique

Phobies (animal, avion, ... )

Burn out



# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

## Vie relationnelle et affective

Gestion des ruptures, deuil

Amélioration des relations  
(famille, couple, collègue...)

Développement de la créativité

Développement de ma communication



# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

## Troubles psychosomatiques

Eczéma, psoriasis (composante émotionnelle)

Troubles digestifs liés au stress

Tensions liées au stress



# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

Santé et bien-être

Préparation à une intervention médicale

Préparation à l'accouchement

Gestion de la douleur

Migraines

Troubles de sommeil



# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

## Développement personnel

Confiance en soi

Estime de soi

Motivation et concentration

Prise de parole en public

Préparation mentale (examen, compétition, ...)



# Pourquoi consulter un hypnotérapeute ?

## Habitudes et comportements

Arrêt du tabac

Addictions (jeux, écrans...)

Troubles alimentaires

(grignotage, restriction, boulimie,...)

Prise ou perte de poids

