

Avec la 3D ou l'hypnose : peurs et phobies au tapis !

SOMMAIRE

N° 721

Semaine du 23 au 29 janvier 2016

À LA UNE

Peur de l'avion, de la foule ou de l'eau : les thérapies innovantes.

Page I

C'EST MAINTENANT

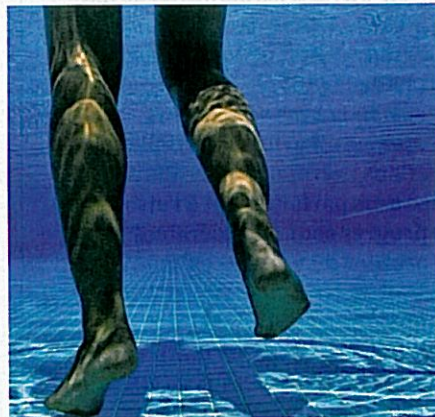
Rendez-vous et fêtes.

Page VI



Grâce à de nouvelles méthodes de thérapie, nos angoisses pourraient bien disparaître...

Par Marie de Ménibus et Hervé Godard



Savoir apprivoiser l'eau

La méthode Aquaphilie's (Eau-Aimer) met d'emblée la personne dans une dynamique positive et de réussite... Elle a été créée par Filiz Deruck, sportive, thérapeute (hypnose Ericksonienne et PNL) et ancienne aquaphobe, et Olivier Benoit, Coach et Thérapeute (PNL, Hypnose, langage corporel), ancien professeur d'EPS et maître-nageur. Ils démarrent la séance en donnant la parole aux stagiaires qui veulent verbaliser leurs peurs.

À la une

Puis, ils leur proposent d'apprivoiser l'eau, à leur rythme, par des jeux et des mises en situation adaptées, motivantes et rassurantes. L'objectif étant de savoir se déplacer dans l'eau avec plaisir et une respiration naturellement adaptée.

→ Séance de 2 h 30, tarifs sur demande, stages à Aix-les-Milles, Aubagne et Marignane.

Tél. 06 60 04 16 74, inextremis.eu



Le témoignage de Sophie, 60 ans retraitée à La Ciotat

"Vers 8-9 ans, des gamins m'ont poussée dans la piscine. Dès lors, impossible de mettre la tête sous l'eau. J'étais en stress, impression de mourir ou d'étouffer. Je n'ai jamais pu apprendre à nager et je n'allais jamais dans l'eau au-delà de la taille. Le

délic ? La retraite ! Vaincre ma phobie est la première chose à laquelle j'ai pensé.

J'étais tellement frustrée de ne pas pouvoir me baigner, moi qui adore l'eau ! La méthode d'Inextremis est fantastique car leur approche est psychologique. Au bout de quelques séances, les résultats sont spectaculaires. J'ai commencé par mettre ma tête sous la douche, comme un bébé, puis j'ai avancé dans l'eau, ensuite un peu plus loin, un peu plus profond, un peu plus longtemps. J'ai appris à souffler dans l'eau, à toucher le fond de la piscine, à ne plus avoir pied. J'ai poursuivi mon apprentissage en prenant des cours particuliers avec l'association.

Aujourd'hui, non seulement je nage mais en plus je me sens bien sous l'eau : la brasse, je la nage coulée ! Cet été, j'ai découvert le monde sous-marin, les poissons, les végétaux. Incroyable. Avoir remporté ce défi a des répercussions sur ma vie, j'ai davantage confiance en moi".

Femina Semaine du 25 au 31 janvier 2016