

La phobie des araignées



Après une nuit de plus sans dormir à cause du stress et des araignées, je me suis enfin décidé à aller voir Mme Marty.

Avant ma phobie des araignées était un vrai problème, elle m'empêchait de vivre.

En plus de cette phobie, le stress de mes études a ajouté des peurs inexplicables comme la peur des autres, des foules, qu'on me parle, que les gens me fasse du mal... Je ressentais un mal-être intérieur que je ne pouvais ni expliquer, et que rien ne pouvais faire partir.

J'étais en permanence fatiguée, physiquement mais surtout mentalement. J'avais envie de dormir toute la journée, et rien ne réveillait réellement mon intérêt. Je me levais en me demandant en premier à quelle heure je pourrais rentrer retrouver mon lit.

Je me sentais oppressé par toutes demande, les choses devenaient un poids, je n'arrivais à prendre aucune décision.

Étant très cartésienne je suis allé voir Mme Marty sans savoir ce qui allait vraiment se passer, et sans être sûr qu'elle puisse m'aider.

La première séance m'a fait du bien sur le moment, mais sans trop d'effet le lendemain. Il m'a fallu attendre la 3eme séance pour voir les effets impressionnant des séances.

Je n'ai pas vraiment à chercher comment cela marchait, j'ai juste constaté tous les effets des séances et les changements en moi que cela provoquait dans les semaines suivantes.

C'était exactement la réponse qu'il me fallait à mon mal-être inexplicé. Après la 3eme séance, j'attendais toute la semaine le jeudi suivant pour retourner à une séance.

Après une bonne dizaine de séance, ma phobie des araignées à très fortement diminué, je peux désormais vivre normalement sans angoisse à chaque fois que je vais dans un lieu.

J'ai également appris à gérer mon stress et ne plus paniquer face à mes révisions ou mes examen.

Mme Marty m'a donné les outils pour affronter et gérer ce stress. Toutes mes peurs inexplicées ont disparu.

Mais surtout j'ai beaucoup travaillé sur moi-même, et j'ai réussi a acquérir un bien être intérieur.

Je me sens désormais apaisée, je me sens de prendre les bonnes décisions et d'avancer dans ma vie.

Une rencontre humaine et sur soi-même impressionnante !

MERCI !