

en 2015, de nouveaux témoignages dans "Pourquoi venir en consultation" en haut de page d'accueil

- **témoignage d'Aurore** après la 1ère consultation le lundi **23 février 2015**

Bonsoir, Je tenais à vous remercier pour cette consultation qui m'a fait un bien fou et permis de voir mon futur comme j'ai envie de le voir "heureux " J'ai encore du travail à faire mais vous m'avez donné les bases.

Merci beaucoup Aurore reçu le 24 février 2015

Témoignage de 2012 datant du début de mon installation

Tous les clients n'ont pas donné leur avis

1^{ère} cliente n'a pas donné son témoignage

résolution de passivité et perte de confiance en soi suite à un licenciement abusif, succès de la procédure de la cliente aux prud'hommes.

2^{ème} cliente

3^{ème} client

4^{ème} cliente n'a pas donné son témoignage

résolution de conflits et de rupture de communication avec la famille proche

5^{ème} cliente séances interrompues

6^{ème} cliente

7^{ème} cliente

8^{ème} cliente

en date d'octobre 2012, □ les clients se suivent et en général □ viennent pour 2 à 3 séances .

1er témoignage :« Bonjour,

J'irais directement au but concernant les séances de PNL que j'ai eu à faire avec vous.

Les 2 premières séances ne m'ont pas permis de sentir une vraie amélioration dans mon

comportement et j'avais un doute sur l'effet positif des séances de PNL sur moi, mais au bout de la troisième séance, j'ai commencé à sentir une amélioration sur mon sommeil et donc sur mon état pendant la journée.

Aujourd'hui, j'ai conscience du chemin parcouru depuis la première séance, mais il reste une dernière chose qui a été travaillée ensemble, c'est de trouver un groupe de personnes du même domaine que le mien, qui me permettrait de progresser et de m'épanouir dans le monde du travail.

En tout, cas, merci pour tout le travail que vous avez fait avec moi et bonne continuation à vous, car c'est un travail qui ne peut faire que du bien autour de vous à toutes les personnes qui en ont besoin.

Amicalement »

Samir.

2ème témoignage

Dans mon enfance, mes parents étaient pris avec leurs conflits de nature différente. Nous étions plutôt un fardeau mon frère et moi qu'une source de bonheur. Des remontées négatives sur mon enfance avec des souvenirs pénibles et un manque d'affection. Après quatre séances de pnl avec Anne, elle est arrivée à changer ces quelques souvenirs les plus négatifs en points positifs.

A l'obtention de mes diplômes, mon père devait m'acheter une planche à voile dont je n'ai jamais vu la couleur alors que j'avais obtenu mes examens. Maintenant, cette image me revient souvent avec un père plus proche de sa fille et l'achat de cette planche à voile.

A chaque fois que je suis sortie des séances de pnl, mon corps réagissait impliquant des

fourmillements dans les jambes, la tête, une voix plus limpide, une aisance de dialogue libérant mes émotions. Des idées positives remplaçant ces quelques traumatismes anciens. J'ai quelque peu oublié des scènes en les remplaçant par des images remplies de bonheur.

Je me suis même imaginée avec Anne l'homme que j'idéalisais et que j'aimerais rencontrer. Et par le pur hasard, je viens de rencontrer dernièrement une personne avec une telle authenticité de ma personne que j'ai ma foi du mal à y croire. C'est peut-être le début d'une belle histoire naissante...

Tout individu provoque des blocages inconsciemment et je pense que des séances de pnl peuvent vous libérer de vos démons, de règles d'éducation trop strictes....

Murielle.

3ème témoignage après 2 séances séances interrompues

J'avais très peu de connaissance sur la pratique de la PNL et je suis ravie de la découvrir avec Anne.

En ce moment, je vis un grand bouleversement, je me sépare de mon conjoint et je me retrouve sans travail, sans argent... Avec son approche et ses outils, Anne m'aide beaucoup à retrouver une grande force et une certaine sérénité, je me sens complètement actrice dans l'envie d'aller

de l'avant, tout en ayant un accompagnement à la juste mesure, il y a un bel échange entre nous. J'ai hâte prochainement de trouver la possibilité de stopper cette addiction à la cigarette, vivement ma prochaine séance, je viendrai vous en parler. Merci à Anne pour les pas que nous avons faits ensemble et ceux à venir.

4ème témoignage

Dès la première séance, ce fut un échange. L'explication concernant le cursus d'Anne, le comment elle en était arrivée là, m'a permis de dire ce que j'ai vécu jusqu'alors.

J'ai eu les explications concernant les techniques PNL, même si celles-ci diffèrent selon la personne, sa réception et l'analyse du praticien PNL. Le feedback était bon par rapport aux explications données. Durant la séance, les questions, les interrogations m'ont permis la perception de ce que j'ai pu ressentir, ainsi on se pose sur soi-même. Les questions posées permettent de revivre les choses pour pouvoir avancer dans la méthode PNL. Il y a un éclaircissement et c'est déjà positif.

je me sens après la séance bien, zen. Cela m'a permis de voir les éléments passés récemment et d'être avec moi-même. Je me sens apaisée.

à la 2ème séance, j'ai voulu qu'on intervienne sur "la prise de tête avec ce que j'ai à faire, être prise au téléphone régulièrement me mettait la pression". Le téléphone est un peu comme une drogue. Le voir avec du recul m'a permis pendant la séance de vraiment le voir comme une évidence de pression. Ce qui m'a permis ensuite de prendre du recul sur ma manière de vivre.

à la 3ème séance, j'arrive et je me sens mieux, apaisée. Je me sens zen. Je suis bien avec moi-même, seule, je gère. J'ai de moins en moins de sensations physiques désagréables et je prends conscience, petit à petit, que la situation que je vis ne me correspond pas, que je vis une expérience relationnelle qui ne m'est pas adaptée. La PNL me permet d'avancer.

à la 4ème séance, je sens que les choses se mettent en place en moi. La pnl me fait du bien et c'est un plaisir de faire le chemin ensemble. Je viens avec l'objectif de déblayer ce qui est à l'intérieur de moi cette fois. Lors de la séance, l'intensité est revenue, je ressens davantage ma souffrance... Le manque d'amour et de respect m'amènent à me rappeler une scène où j'ai une difficulté à dormir car mon père regarde la télé tardivement et je ne peux pas dormir malgré ma fatigue.

à la 6ème séance, je reconnais la maltraitance que j'ai subie, je l'ai digérée...

5ème témoignage

Je me suis toujours sentie bancal dans la vie.

Et tenir debout sur un pied alors que la vie ne vous épargne pas, on tombe souvent. On se relève mais la douleur est toujours là. Et la spirale négative s'installe. Les problèmes s'accumulent. Et quand vous êtes abîmée par la vie, les gens de l'extérieur vous évitent quand ils ne vous épargnent pas. C'est très dur de relever la tête quand on est seule.

Cela fait des années que je vais voir des thérapeutes ou de trouver des solutions autres pour aller mieux. Je suis allée à Quimper, Brest, Lorient, Nantes pour, enfin me débarrasser de ce mal-être qui prenait trop de place.

Même si j'ai avancé un peu, je n'ai pas réussi à aller vraiment mieux.

Avec la PNL d'Anne, j'ai réussi à me débarrasser de mes anciennes blessures en les rendant plus belles, en les modifiant pour qu'elles ne me fassent plus souffrir.

J'ai réussi à tourner la page du passé pour affronter le futur et mieux profiter de l'instant présent. Ce qui fait partie des petits secrets du bonheur.

Anne a trouvé pourquoi la vie m'a rendue bancal en quelques séances. Enfin, je me sens

solide. Je vais pouvoir relever la tête et me sentir plus forte pour affronter les difficultés de la vie.

Avec Anne, j'ai touché du doigt quelque chose qui n'a pas de prix, l'espoir d'aller mieux, de me retrouver, de m'aimer telle que je suis. Ce qui est la base de tout bien-être.

Monique

6ème témoignage

témoignage N° 1: *ce que m'a apporté la PNL*

Je me suis intéressée à la PNL à une période de remise en question dans ma vie personnelle.

Il était surtout question de retrouver mon identité, de restructurer ma vie et d'avoir des choix affectifs/sociaux en accord avec ma personnalité.

Avec l'aide du thérapeute, nous avons établi une stratégie avec un objectif principal et des objectifs secondaires :

- bien être personnel,
- équilibre de vie au quotidien,
- vie sociale et affective.

Petit à petit au fur et à mesure des séances (le passé réapparaît et des blocages surgissent à certains moments mais l'attitude bienveillante et rassurante du thérapeute amène à les dépasser)

- j'ai ainsi acquis :

1 : une meilleure communication facilitant l'ouverture aux autres, les contacts et la vie sociale,

2 : la capacité à faire des choix et à me mettre en action pour les réaliser :

. Dire non à des relations ou situations néfastes à mon bien être,

. à structurer un quotidien trop chargé (tâches quotidiennes, vie sociale, activités personnelles),

. l'identité s'en trouve consolidée.

Le thérapeute recadre séance après séance les objectifs et les avancements

- dans l'échange et la discussion,
- par la visualisation écrite du calendrier,
- par la mise en écrit des choix et de ce qu'on souhaite écarter.

Petit à petit, des objectifs se sont réalisés (certains sont plus faciles que d'autres).

On lâche progressivement des comportements programmés néfastes pour adapter des comportements adaptés à soi-même et favorisant donc le bien-être.

Etre devenue consciente de ces comportements négatifs (stress, ressassements, émotionnel fort), produit alors l'envie de les dépasser, de les supprimer

grâce - à une meilleure confiance en soi au vu des objectifs réalisés,

- au fait de voir ses capacités personnelles,
- à une meilleure écoute de soi,
- à une compréhension de la psychologie humaine qui rend plus observateur et intuitif.

La PNL, c'est comme si vous mettiez en place votre propre boîte à outils!

Au final, j'aborde ma vie plus sereinement car plus consciente de mes capacités, de ma valeur avec davantage de respect pour moi-même.

témoignage N°2 "ma vie quelques mois après"

La PNL, oui ça aide à vivre...plus sereinement et en confiance, objectif bien être !

J'ai un regard plus complet sur ma vie et mes comportements. la PNL apporte une

compréhension de soi, qui m'a apporté des changements de conscience, qu'ils soient infimes ou plus importants.

Avec du recul, la PNL n'a pas "bouleversé" ma vie mais procuré des outils précieux pour mon bien être et la relation aux autres. Ce guidage me permet de suivre mon chemin au quotidien avec plus de sérénité qu'auparavant, de me reponsabiliser, à mieux accepter et surmonter les obstacles, les relations nocives (limites, respect de soi).

En cas de difficultés, mon état d'esprit est plus prompte à réagir, à se tourner vers des automatismes bien être. La PNL a ouvert ma boîte à outils, agissant sur le développement des sens, apportant un apaisement psychique, puis physique. Des exemples concrets :

- La créativité, insuffisamment exploitée, est devenue plus présente au quotidien (dessin, décoration, couture, couleurs, mon espace est bien rangé)

- La musique, déjà présente auparavant, accompagne désormais l'endormissement, la visualisation d'image (PNL), les moments de relaxation

- une clé inconnue a finalement éclot. Le choix du chant a émergé. Au plaisir de l'expression orale se double celle d'explorer le corps physique et de détendre le mental autrement que par des activités manuelles et visuelles. Cette activité plaisir complète ma boîte à outils m'apportant une approche kinesthésique, (le corps, sa résonance interne, externe)

La PNL, ça fait agir sur soi, ça aide à se bouger plutôt que de se complaire.

J'arrive maintenant à alléger, à atténuer les instants de tristesses, les moments difficiles me dirigeant vers un acte positif qui me fasse du bien, qui soulage au moment où cela se produit.

J'ai développé une palette de capacités, les miennes, celles qui font que je me sens unique.

Je me sens responsable, capable de choisir, de décider ce qui me convient. Ma capacité à agir a grandi. Je me fais plus confiance, plus rapidement, en dépendant moins de l'avis des autres.

L'estime de soi s'est améliorée. Même dans les moments de découragements, ou d'émotions fortes, mon regard sur moi est modifié. J'arrive à écouter et identifier mes émotions, à les apaiser. Je suis plus apte à remettre en question des peurs, des croyances irraisonnées, des pensées négatives qui viennent me toucher au quotidien. Cette nouvelle façon de fonctionner est devenue plus automatique à mesure des séances et des objectifs fixés en PNL avec le thérapeute.

Pour terminer, je rappelle que le contact chaleureux et positif du thérapeute conforte et apaise, active et modifie durablement des objectifs choisis pour une meilleure qualité de vie pour soi et avec les autres..

Une image me vient à l'esprit... Le résultat est comparable à une maison dont les fondations

seraient nettement plus solides, les brèches visibles mais colmatées... pour du durable.

Merci Anne

