

## Traitement des troubles obsessionnels compulsifs en hypnothérapie Cas clinique et pathologie



Article de *Jean Touati*, hypnothérapeute

*Novembre 2015*

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

**Julia, 40 ans, mariée, mère de trois enfants, souffre depuis son enfance d'anxiété généralisée (TAG). Récemment cette angoisse quasi-permanente est venue se focaliser sur de nombreux TOC (Troubles obsessionnels compulsifs).**

Ces derniers évoluent, passent d'un objet à un autre et deviennent maintenant de plus en plus envahissants rendant sa vie et celle de ses proches insupportable. Julia est expatriée en Tunisie. Elle m'écrit pour m'expliquer sa situation et m'inciter à la recevoir. Son témoignage est particulièrement éloquent. Elle décrit avec une grande précision ses obsessions, leurs évolutions et ses comportements compulsifs visant à apaiser ses angoisses. Son histoire donne à comprendre comment l'anxiété généralisée peut venir se focaliser sur des obsessions polymorphes et l'enfer dictatorial dans lequel ses TOC l'emprisonnent. On retrouve dans son récit ce besoin de précision extrême qui, à l'instar du besoin de tout contrôler, est inhérent aux troubles anxieux.

Etant donné qu'elle vit à l'étranger, je recevrai Julia une première fois au cours de trois séances réparties sur une même semaine et nous ferons à nouveau trois séances au cours d'une semaine deux mois et demi après.

Je souhaite au travers de ce témoignage et de ce récit de vie rédigé par la patiente montrer comment des troubles anciens, assez complexes à traiter, telle l'anxiété généralisée accompagnée de TOC envahissants, peuvent évoluer très favorablement sur une courte durée de traitement.

**Lettre de Julia**

Bonjour Monsieur,

Je vous contacte suite aux témoignages que j'ai lus sur le site d'Orgadia car je pense que vous pouvez m'aider.

Je souffre depuis très longtemps d'anxiété généralisée. Mais depuis février cette anxiété généralisée s'est transformée en angoisses qui ont dégénérées en TOC. Je suis depuis début juin une TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) accompagnée d'un traitement médicamenteux (Séroplex 20 mg + Abilify 10 mg) qui m'ont permis de me libérer de cette anxiété permanente. Mais je souffre toujours d'angoisses et ça me pourrit la vie. Mon obsession concerne l'amiante et la peur d'en ramener à la maison et de contaminer ma famille. Ci-dessous, je vous ai écrit une petite biographie pour vous permettre de cerner ma personnalité et l'évolution des troubles. Complication supplémentaire, je suis expatriée depuis deux ans en Tunisie mais je suis en France du 1er au 29 août et serais ravi si vous pouviez me rencontrer et démarrer avec moi une thérapie pendant ce mois. Par la suite, si les premiers résultats sont concluants, je pourrai me déplacer régulièrement sur Paris pour finaliser la thérapie. J'espère grandement que mon message retiendra votre attention car je désespère de me débarrasser de mes angoisses qui pourrissent ma vie et celle de ma famille.

Cordialement Julia ...

**BIOGRAPHIE :**

J'ai 40 ans, je suis mariée depuis quinze ans et j'ai trois enfants : une fille de bientôt onze ans, un garçon de sept ans et demi et un autre garçon de quatre ans et demi. Je vis avec ma famille à Tunis où je suis arrivée le 1er septembre 2012 dans le cadre d'une expatriation professionnelle. Juste avant, nous avons vécu cinq ans et demi à Prague (du 1er avril 2007 au 31 août 2012) toujours dans le cadre d'une expatriation professionnelle. Et avant 2007, nous vivions en région parisienne à Vélizy. Je suis ingénieur et, comme vous avez dû le comprendre au travers de mon adresse mail, je travaille chez X [ndlr. groupe international] où mon suivi médical (professionnel) est assuré par le docteur Varda qui m'a dit vous connaître et est au courant de ma situation.

D'aussi loin que je peux remonter dans mes souvenirs, j'ai toujours été d'un caractère anxieux. Je me ronge les ongles depuis que j'ai l'âge de pouvoir le faire ; je me rappelle d'une photo où j'avais à peine trois ans et déjà les doigts dans la bouche. Je n'ai jamais réussi à m'arrêter malgré plusieurs tentatives (y compris avec des aides du type vernis amer) et malgré plusieurs panaris car systématiquement, lorsque je me suis retrouvée en situation de stress, j'ai recommencé à les ronger. C'est instinctif, je le fais sans m'en rendre compte et je les ronge à la limite du saignement.

J'ai toujours été une bonne élève en tête de classe du primaire à la fin du lycée. Ceci m'a valu d'énormes angoisses liées à la peur de rater un examen et de ne plus être la première. Je me souviens de la boule au ventre (type les intestins qui se tordent) que j'avais déjà en primaire la veille et le jour des examens ainsi que des difficultés d'endormissement que j'éprouvais avant chaque épreuve. Cette situation s'est répétée pendant toute ma scolarité, y compris à l'université. Je me souviens que pour calmer mon stress j'avais deux "stratégies" principales :

- la répétition des exercices ou des leçons que nous avons faits en classe et d'exercices complémentaires (je me revois faire des pages et des pages de mes livres de maths ou de science) jusqu'à l'heure du coucher la veille au soir. Jamais il ne me serait venu à l'idée de prendre un break et de faire autre chose pour me détendre la veille des examens.
- des prières chaque soir afin de demander à Dieu de m'aider et de m'assurer un bon résultat.

Lorsque le stress montait trop je me rappelle que je me rendais même dans une église pour prier longuement car ce lieu qui respirait la sérénité me permettait de retrouver un certain calme. Les prières me donnaient l'impression que Dieu me protégeait et que rien ne pouvait m'arriver de mal. Je partais plus confiante. Je me souviens également que chaque été, je révisais tous mes cours de l'année afin d'être certaine de n'avoir rien oublié pour démarrer l'année suivante et assurer ma place de première.

Je me souviens aussi qu'enfant, entre huit et dix ans, j'avais déjà très peur de la mort. De la mienne et de celle de mes proches. Chaque soir, je priais pour qu'il n'y ait jamais de troisième guerre mondiale. Et je demandais à Dieu de protéger les membres de ma famille que je prenais soin d'énumérer en faisant bien attention de n'en oublier aucun. En oublier un représentait pour moi un risque qu'il ne soit pas protégé et que donc quelque chose de grave lui arrive à cause de mon oubli.

Vers l'âge de dix ans, j'ai vécu un évènement qui m'a perturbé pendant plusieurs années : mon père s'est coupé les doigts avec une tondeuse. Et c'est moi qu'il a appelé afin que je prévienne ma mère. J'ai donc vu le sang et les doigts "pendants". Ce qui m'a beaucoup marqué aussi c'est mon père qui a pleuré car il avait peur de ne plus pouvoir travailler suite à cet accident et de ne plus pouvoir subvenir à nos besoins. A la suite de cet évènement et pendant environ trois ans, je n'arrivais plus à m'endormir normalement. Je me couchais vers 20h30 et jusque minuit voire 1h du matin, 10 à 15 fois par soir, je réveillais ma mère pour lui dire que je n'arrivais pas à dormir. C'était une situation extrêmement angoissante pour moi de voir les heures passer et de ne pas trouver le sommeil. J'ai également perdu mes cheveux à plusieurs endroits. J'ai reçu un traitement médicamenteux pour la repousse de mes cheveux et le médecin a conseillé de traiter mes problèmes d'insomnies via de l'exercice physique et des tisanes Médiflor pour dormir. Ça n'a pas vraiment

marché... Les insomnies ont disparu spontanément au bout d'environ trois ans sans qu'on sache vraiment pourquoi.

A la fin de ma scolarité (mi 1998), j'ai vécu une période d'accalmie concernant mes anxiétés. J'avais réussi à me faire embaucher à la suite de mon stage de fin d'étude, j'étais en couple avec celui qui allait devenir mon mari en 2000 et nous avions de nombreux projets. J'avais une confiance "aveugle" en mon futur mari, je m'appuyais sur lui et j'avais l'impression d'être invincible.

En août 2003, j'ai eu mon premier enfant. Et à partir de là, les angoisses ont recommencé mais par épisode je dirais. Surtout, toutes mes angoisses se sont focalisées sur mes enfants. Il y a eu d'abord la peur des délocalisations. Je me souviens d'un jour où je suis revenue en pleurs à la maison car mon entreprise avait annoncé ouvrir des bureaux d'étude à l'étranger. Mon mari et moi travaillant tous les deux au bureau d'étude, j'ai senti notre emploi très menacé, j'ai commencé à avoir très peur de le perdre et de ne plus pouvoir subvenir au besoin de notre fille. C'était à un point tel que j'ai remis en cause le deuxième enfant que nous voulions avoir. Finalement, j'ai "traité" la situation en partant en expatriation dans un des nouveaux bureaux d'étude ouvert en République tchèque. Je me disais qu'au moins, si je perds mon emploi, j'aurais profité financièrement de la délocalisation. J'ai également eu des angoisses lorsque des logements sociaux se sont construits en face de notre résidence. J'avais très peur que mes enfants se retrouvent en classe avec des enfants perturbateurs, qui ne veulent pas travailler et que leur scolarité en soit gâchée. De la même façon, mon départ en expatriation a fait disparaître cette angoisse. Mes angoisses se sont un peu calmées entre avril 2007 et juillet 2008. Elles ont repris avec la naissance de mon troisième enfant en octobre 2008. Ça a commencé par le prénom. Mon mari étant tunisien, de confession musulmane, nous devions trouver pour nos enfants des prénoms musulmans mais qui ne soient pas trop connotés en France afin que ça ne leur porte pas préjudice (discrimination). Ma fille s'appelle Sofia et mon premier garçon Ilias. Mais les prénoms de garçons peu connotés sont rares et je n'arrivais pas à en trouver un. C'était un tel stress que je me suis réfugié dans le déni (je me comportais comme s'il n'allait jamais naître) et nous sommes arrivés à la clinique sans aucune idée de prénom. Il n'a reçu son prénom que le jour de mon départ de la clinique (cinq jours après sa naissance) parce que nous y étions obligés. Incapable que j'étais de choisir (j'aimais le prénom Ilyann mais quelques jours auparavant, j'avais réentendu parlé de l'affaire du gang des barbares et du martyr d'Ilan Halimi et j'ai eu peur que, Ilyann et Ilan étant proche, ça lui porte malheur et qu'il soit lui aussi victime d'agression raciste), mon mari a choisi le prénom Adam (prononcé Adame). Il avait l'avantage d'exister en français mais le gros inconvénient que je le détestais. Ça me faisait trop penser aux blagues idiotes (brosse à dent / Adam et Eve ...). Je me suis rassurée en me disant qu'Adam"e" ne pouvait pas donner lieu à ce genre de moqueries. Mais quelques jours après, et à force d'entendre les français l'appeler Adam, j'ai été prise d'angoisse et d'un énorme sentiment de culpabilité à l'égard de

mon fils. Je me disais qu'à n'avoir pas assez cherché un "bon prénom", par facilité, j'avais laissé son père lui en choisir un qui donnerait l'occasion à ses copains de le ridiculiser. J'avais l'impression d'être une très mauvaise mère. J'ai donc commencé par interdire à mes enfants, mon mari et la nounou de prononcer son prénom. Tout le monde l'appelait "bébé". Ça a duré jusqu'à son entrée à l'école en septembre 2012. Et pour traiter complètement mon angoisse, j'ai pris un avocat pour lui faire rajouter deux prénoms. A ce jour, il s'appelle toujours Adam car mon mari n'a pas voulu lui changer son prénom usuel mais je ne me sens plus coupable car je me dis que si ce prénom le fait souffrir, il pourra décider de se faire appeler par l'un des deux autres prénoms.

Dans la même période, en novembre 2008, j'ai eu la phobie des vaccins. Suite à la polémique sur le vaccin pour la grippe H1N1 et les risques liés aux adjuvants. J'ai donc décidé de reporter les vaccins de mon dernier fils à son entrée à l'école (il était gardé à la maison) et de les limiter au strict obligatoire = DTP. Pour ce vaccin, je n'y suis pas allée. J'ai laissé mon mari l'emmenner car le fait de voir la pique dans son bras me donnait l'impression que je lui injectais moi-même un poison. Encore aujourd'hui, j'ai beaucoup de mal quand mon mari me demande de le faire vacciner pour le ROR et je n'ai pas encore donné mon accord. Pour mes deux autres vaccins, vaccinés plus largement à une période où ce sujet ne me perturbait pas, j'ai reporté les rappels au maximum.

Ça s'est poursuivi avec les problèmes d'environnement. J'ai vu tout ce qui nous entourait comme toxique : les meubles en agglomérés, les vêtements en coton non bio, la nourriture non bio.... Et j'ai tout changé. Puis il y a eu la peur des téléphones portables et des antennes téléphoniques. Concernant le téléphone portable, je l'utilise moi-même très peu et uniquement au travail car je n'ai qu'un portable professionnel. Dès que je quitte le bureau, je l'éteins et je le rallume en arrivant au bureau. J'interdis à mes enfants de l'utiliser et je demande à mon mari d'éteindre son portable pour dormir. Pour les antennes téléphoniques, j'ai acheté un appareil pour détecter les ondes et j'ai choisi un logement dans lequel, il n'y avait pas de dépassement de la norme.

En Novembre 2012, mon père est mort à 62 ans des suites d'un cancer. Ça a été un énorme choc pour moi. Je le savais malade mais mon père ayant toujours continué ses activités normalement (randonnées, activités associatives...) il me donnait l'impression que le cancer était en rémission. Et comme il faisait très attention à sa santé (il mangeait beaucoup de fruit, pas de gras, marchait chaque jour, j'étais persuadée que si quelqu'un pouvait vaincre le cancer c'était lui. Pourtant, il est mort deux semaines après être rentré à l'hôpital pour douleur au dos. A partir de ce moment-là, je me suis dit que, personne ne pouvant vaincre le cancer, le seul moyen de s'en sortir c'était de tout faire pour ne pas l'attraper. Et j'ai commencé à observer mon environnement pour identifier tous les risques et les contrer. Ça a d'abord été la pollution. J'évitais d'ouvrir les fenêtres et je calfeutrais les portes dès que les effluves de la décharge à ciel ouverte se faisaient sentir. J'interdisais à

mes enfants de sortir dans le jardin quand je n'étais pas là car je ne voulais pas qu'ils risquent d'être dehors si cette odeur était présente. Plusieurs fois, j'ai failli quitter la Tunisie que je pensais plus polluée que Paris. Pour me décider, j'ai demandé les relevés des mesures de polluants dans la ville. Six mois après être arrivés en Tunisie, j'ai découvert que l'amiante n'y était pas interdite. J'ai alors été prise d'une crise de panique car les logements étant mal conçus, ils présentent de nombreuses fissures et ma maison ne faisait pas exception. J'ai donc profité d'un déplacement de mon mari pour mettre des scotchs sur toutes les fissures des murs et plafonds. Je ne me suis sentie tranquille qu'une fois que toutes les fissures étaient scotchées. A cause des odeurs de décharges, nous avons décidé de déménager en novembre 2012. Il m'a fallu onze mois et des centaines de visites pour me décider. J'avais tellement de critères, la maison devait être à au moins 200 mètres des routes un peu passante, loin des antennes téléphoniques, sans humidité, et être récente pour limiter les risques d'amiante.

C'est à cette occasion et après de nombreux conflits que j'ai démarré ma première thérapie. C'était chez une psychothérapeute française de Tunis qui pratique une thérapie brève type hypnotique (elle me demandait de me détendre, de fermer les yeux et me lisait des textes en faisant appels aux forces de la nature et à un guide pour reconstruire ce qui était défaillant). Ça a porté ses fruits quelques mois. Tout au moins, je n'avais plus cette anxiété permanente, juste des angoisses ponctuelles à gérer, ce qui était déjà nettement moins lourd pour moi. J'ai arrêté la thérapie en octobre 2013.

Mais fin de l'année dernière, tout s'est dégradé. Mon mari avait acheté une housse de guitare pour mon fils qui s'est avéré sentir très mauvais (sûrement une fabrication chinoise bourrée de phtalates). Mon mari refusant de la ramener, j'ai décidé de la laver en machine pour faire partir l'odeur. Je l'ai lavée deux fois à 90°. La housse a fini en lambeaux et a laissé au passage son odeur dans ma machine. J'ai lavé la machine à vide des dizaines de fois sans succès. A partir de là, j'ai refusé de l'utiliser et j'ai lavé le linge à la main. Ça a duré quatre mois jusqu'à ce que mon mari accepte d'acheter une nouvelle machine en France (je refusais d'acheter en Tunisie car je n'ai pas confiance dans le respect des normes). Entre deux, j'ai eu des angoisses suite à l'utilisation incorrecte d'un produit anti-moisissures et me suis retrouvée à laver la maison du sol au plafond chaque week-end. C'est là que la psychothérapeute m'a conseillé de demander une médication au médecin généraliste. Le 13 février, le médecin m'a prescrit 1 comprimé de Cilentra 10 mg le soir (c'est de l'Escitalopram) plus du Lysanthia (1/2 comprimé le matin et le midi plus 1 comprimé le soir) le temps que le Cilentra fasse effet et ensuite en cas de crise d'angoisse. Ça m'a soulagé au bout de deux semaines environ. J'avais encore des crises d'angoisses mais plus d'anxiété généralisé. Mais très vite, je n'ai plus ressenti d'effet.

Le 23 février, suite à une inondation du plafond dans l'une de nos chambres, la nounou en épongeant a percé le plafond. En voyant le trou, j'ai immédiatement

repensé à l'amiante et j'ai eu très peur qu'on soit contaminé. C'est là que la descente aux enfers a commencé petit à petit. J'ai commencé par fermer la porte de cette pièce et d'en interdire l'accès. Tous les vêtements que nous portions chaque jour étaient mis en quarantaine dehors. Puis j'ai lavé la maison du sol au plafond chaque week-end. Ensuite, j'ai commencé à me méfier de tous les lieux où j'allais. Je scrutais le moindre trou et la moindre fissure et peu à peu, j'ai limité les occasions de sortie et donc de risque de me trouver dans cette situation. Par exemple, je ne fais plus mes courses au supermarché. Car je sais que si je vois une fissure ou un trou, non seulement je n'achèterai rien mais en plus, je ne pourrai plus monter dans ma voiture ni rentrer chez moi. C'est donc mon mari qui fait les courses. Par peur qu'il y ait de l'amiante sur les produits, je lave toutes les courses (boîtes, paquets de pâtes, de biscuits, bouteilles, yaourts, légumes...). Rien ne rentre dans un placard ou dans le frigo sans avoir été lavé. Je sors très peu au restaurant mais quand j'y vais, je choisis ma place après avoir minutieusement observé les murs et plafonds. Et maintenant qu'il fait beau, je mange dehors loin des bâtiments. Je fais très attention à l'endroit où je gare ma voiture (ça doit être loin de bâtiment) et je ne me gare jamais dans un parking souterrain. Il y a cinq semaines, une collègue est revenue d'un déplacement de trois semaines en Inde. La voir m'a provoqué une peur panique. Je me suis enfuie du bureau. Le soir, j'ai commencé à me doucher cinq fois de suite en rentrant chez moi et j'ai continué tous les soirs. J'ai aussi pris l'habitude de me laver les mains et de passer de l'eau sur mes vêtements après que quelqu'un m'ait serré la main. Je lavais aussi mon bureau et mon PC. Très vite, je suis devenue incapable de faire ma lessive normalement. J'avais tellement peur de contaminer les vêtements, que je devais systématiquement me doucher trois fois avant de mettre le linge dans la machine, trois fois avant de le sortir et le mettre au sèche-linge et trois fois aussi pour le sortir du sèche-linge. Par ailleurs, très vite, m'est venu l'idée que la serviette de toilette et mes vêtements pouvaient contaminer la machine et le sèche-linge de sorte que je me suis retrouvée à faire la machine mouillée et sans vêtement, directement sortie de la douche. Je fais aussi des machines à vide entre chaque lavage et je lave le sèche-linge après chaque utilisation. Dans ces conditions, j'avance très lentement et le linge ne cesse de s'accumuler. N'importe quoi d'inhabituel me perturbe et provoque une angoisse :

- si mon mari laisse un de ses vêtements de travail sur la rampe de l'escalier, je considère que je peux contaminer la machine en montant et donc je renonce et relave toute la zone.
- si je passe près d'un bâtiment en construction, je me vois contaminée et je dois me doucher cinq fois pour faire partir la contamination.
- la voiture qui reste la fenêtre ouverte dans le garage est contaminée.
- s'il y a une fissure ou un trou que je n'avais pas vu, je suis contaminée...

Je lave le canapé chaque matin car mon mari s'y assoit chaque soir avec ses vêtements de travail. J'interdis à la nounou de repasser les vêtements des enfants et les miens car j'ai peur qu'elle les contamine. Tout ce que je fais a pour objectif de ne pas avoir à me reprocher plus tard (au cas où un malheur arriverait) de n'avoir rien fait alors que je pressentais la dangerosité de la situation.

Bref, la vie est un enfer car je ne peux plus vivre normalement. Et mes enfants et mon couple en font les frais.

---

### Une dizaine de jours après les trois premières séances

Bonjour,

Cela fait maintenant un peu plus d'une semaine que j'ai eu ma dernière séance avec vous et je voulais vous dire qu'une amélioration s'est rapidement fait sentir. J'ai pu rentrer dans de nombreux magasins (pas encore tous mais c'est un bon début car j'ai pu refaire du shopping avec ma fille) et j'ai diminué les rituels liés à la machine à laver de sorte que, même si je n'arrive pas encore à la faire dans des conditions normales, les contraintes étant moins lourdes, j'arrive à laver le linge. Vos séances m'ont donc été très bénéfiques mais il est clair que j'aurai besoin d'autres séances pour traiter la totalité de mes problèmes d'angoisses. Nous avons déjà pris rendez-vous dans deux mois et demi. Au cas où vous auriez de la place qui se libère avant, faite-moi signe afin que je vienne.

Merci encore de votre aide et bonne soirée.

Cordialement,

Julia

---

### Deux mois et demi après

Julia revient passer une semaine à Paris pour faire à nouveau trois séances. Je la retrouve beaucoup plus sereine. Elle confirme ce qu'elle écrivait dans son dernier message. Elle arrive à vivre le quotidien normalement : ne se douche plus sans arrêt frénétiquement et ne se lave plus les mains de manière compulsive, fait ses lessives normalement, arrive à entrer dans les magasins et les centres commerciaux, réussit à aller dans des restaurants qu'elle ne connaît pas, laisse ses enfants aller chez des amis. Elle profite de son séjour à Paris pour faire des achats dans les grands magasins et a été chez le coiffeur, ce qu'elle n'avait pu faire depuis un an. « Ma vie est redevenue facile », me dit-elle. Elle raconte qu'au cours d'une sortie au restaurant à Tunis sa fille lui a dit d'arrêter de regarder partout [son contrôle frénétique de la présence d'amiante] ce qu'elle a réussi à faire sans angoisse. Elle conserve pour l'instant quelques peurs par anticipation pour des choses qu'elle ne fait que rarement comme prendre un bateau ou aller dans un hôtel ancien. Nous travaillerons sur ces peurs résiduelles et elle apprendra à

pratiquer l'autohypnose afin de maintenir son apaisement de manière autonome et pérenne.

---

## Autres textes

### Pathologie des troubles anxieux et hypnothérapie

Pour comprendre ce qui caractérise les troubles anxieux : anxiété généralisée et attaque de panique

lire [🔊 Pathologie des troubles anxieux et hypnothérapie](#)

### Traitement de l'anxiété généralisée en hypnothérapie

Lisa, 44 ans, souffre depuis 25 années d'anxiété généralisée. Nous voyons lors du premier entretien ce que vit au quotidien cette patiente. Sa thérapie se déroule sur sept séances. Lors de sa dernière séance elle raconte comment elle apprécie de se découvrir « légère, sereine, joyeuse... ». « Si normal existe, je suis normale, je ne souffre plus, tous va bien ! », me dit-elle.

Lire [🔊 Traitement de l'anxiété généralisée en hypnothérapie](#)

### Traitement de l'angoisse, crise de panique, agoraphobie en hypnothérapie

Sarah est musicienne et chef d'orchestre d'un ensemble de musique baroque. Elle a prochainement des concerts importants. Depuis plusieurs mois elle va très mal. Elle est en proie à des crises d'angoisse et de panique, elle fait des malaises dans la rue. Elle ne peut plus prendre le métro, aller dans des lieux publics, elle a le sentiment d'être dans un « état de survie »...

Sarah, qui se dit « très cérébrale et toujours dans l'analyse » livre un témoignage très parlant sur son ressenti et sur les mécanismes à l'œuvre dans l'hypnose.

Lire la suite [🔊 Angoisse, crise de panique, agoraphobie et hypnothérapie](#)

### Traitement de l'angoisse et des troubles obsessionnels en hypnothérapie

Mélissa souffre de troubles anxieux, elle ne supporte plus certains de ses comportements étroitement liés, selon elle, à sa personnalité et qui provoquent ses crises d'angoisse : elle ne peut s'empêcher de dire tout ce qui lui passe par la tête.

Lire la suite [🔊 Traitement de l'angoisse et des troubles obsessionnels en hypnothérapie](#)