



## Se libérer des obsessions et compulsions

Programme de 6 CD  
Auteur : J. Boutillier  
Éditeur : Psycho-D éditions  
Prix : 60,00 euros

Ce coffret de 6 CDs regroupe de nombreuses ressources de sophrologie, relaxation, thérapie cognitive et comportementale, hypnose ericksonienne et programmation neuro-linguistique consacrées au traitement des obsessions ou du trouble obsessionnel compulsif. Près de 8 heures d'enregistrement réalisées par Jérôme Boutillier, spécialiste des troubles anxieux.

De nombreux composants des troubles obsessionnels sont abordés :

- Traitement des peurs
- Traitement de la compulsion
- Traitement de l'anxiété
- Remise en cause du perfectionnisme
- Désensibilisation aux manifestations anxieuses
- Développement de la confiance en soi
- Traitement des manifestations dépressives
- Remise en cause de la pensée anxieuse, des croyances
- Gestion du stress
- Régénération
- Développement de la force intérieure.

Ce coffret est accompagné d'un descriptif pour vous guider dans votre démarche. Un outil complet et puissant de remise en cause des obsessions et compulsions.

***Notre avis : méthode rare dans sa conception et Best Seller d'auto-traitement du TOC.***