

# **Katja Hanska Healing Energy**

---

Praticienne D.T.M.A. – Désensibilisation des Traumatismes par les Mouvements Alternatifs  
Psychothérapies Énergétiques Alternatives – Gestion du Stress & Libération Émotionnelle  
Thérapies Psychocorporelles Énergétiques Chinoise & Tibétaine

12 Avenue des Anglais 06400 Cannes – SIRET 417 536 158 00047 – TVA FR 53417536158

Mobile : +33 0 619 63 91 46 – [www.katjahanska.com](http://www.katjahanska.com) [contact@katjahanska.com](mailto:contact@katjahanska.com)

## **Hyper-Anxiété : Programme de Stabilisation en 5 séances**

### **Présentation**

Bienvenue aux Hyper-Anxieux ! Cet accompagnement psycho-émotionnel leur est spécialement dédié. Il est conçu pour celles et ceux qui ressentent le besoin de retrouver rapidement une stabilité émotionnelle face à l'hyper-anxiété. **Hyper-Anxiété : Programme de Stabilisation en 5 séances** est une approche en cinq séances, envisagée pour vous offrir un soutien immédiat et des outils concrets pour maîtriser l'anxiété au quotidien.

Que vous traversiez une période de stress intense, que vous cherchiez à soulager une anxiété chronique, ou que vous souhaitiez simplement reprendre le contrôle de vos émotions sans vous engager dans une thérapie de longue durée, ce programme est fait pour vous. Adapté aux personnes en quête d'un apaisement rapide, ce parcours est également idéal pour celles et ceux qui souhaitent intégrer des techniques d'autonomie émotionnelle dans leur vie.

### **Ce que vous pouvez attendre**

En seulement **cinq séances**, ce programme initie un mieux-être et vous apprend la maîtrise de votre anxiété. Il propose un ensemble de techniques éprouvées, incluant la gestion des pensées automatiques dysfonctionnelles, des exercices d'ancrage et de visualisation, ainsi que des méthodes de relaxation profonde. L'objectif est de vous doter d'outils efficaces pour apaiser les montées d'anxiété, retrouver votre équilibre et aborder les défis du quotidien avec plus de sérénité.

### **Un engagement court, pour des effets durables**

Avec un format intensif, **Hyper-Anxiété : Programme de Stabilisation en 5 séances** vous permet d'agir rapidement sur vos symptômes tout en posant les bases d'une autonomie durable. Chaque séance est un pas vers un soulagement durable que vous pourrez entretenir dans votre quotidien, même au-delà du programme.

### **Prêt(e) à retrouver votre calme intérieur ?**

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations ou à **prendre rendez-vous sans tarder au 06.19.63.91.46** pour commencer ce parcours vers une sérénité retrouvée.

## **Hyper-Anxiété : Programme de Stabilisation en 5 séances**

Ce programme de 5 séances vise à offrir un soulagement rapide et des outils durables aux personnes en proie à une anxiété intense. Conçu pour être concis et efficace, il associe des techniques éprouvées de gestion émotionnelle et des méthodes de rééquilibrage cognitif, permettant aux participants de retrouver rapidement leur calme tout en renforçant leur autonomie.

### **⇒ Séance 1 : Diagnostic et Techniques d’Ancrage**

**Objectif :** Établir un diagnostic rapide des sources d’anxiété, offrir un premier soulagement immédiat grâce à des exercices d’ancrage et de respiration.

**Détails :**

- **Identification des déclencheurs d’anxiété :** Exploration des aspects de vie causant le plus de stress (professionnel, familial, personnel).
- **Techniques d’ancrage dans le présent :** Exercices pratiques comme la méthode des 5-4-3-2-1, qui aide à se recentrer grâce à l’engagement des cinq sens.
- **Introduction à la respiration diaphragmatique :** Explication de l’effet direct de la respiration sur l’apaisement du système nerveux et exercices guidés.

**Résultat attendu :** À la fin de cette première séance, le consultant ressentira une réduction de la tension physique et mentale, ayant acquis des techniques pour ancrer son esprit dans l’instant présent.

### **⇒ Séance 2 : Gestion des Émotions et Techniques de Visualisation**

**Objectif :** Identifier et reconnaître ses émotions pour mieux les réguler en période de crise.

**Détails :**

- **Cartographie émotionnelle :** Utilisation d’une échelle des émotions pour identifier précisément l’état émotionnel et son intensité.
- **Visualisations protectrices :** Apprentissage de la "bulle protectrice" pour créer une sensation de sécurité intérieure, et de la "réinitialisation émotionnelle" pour contrer les pensées automatiques.

- **Méditation guidée de scan corporel** : Développement d'une routine de relaxation progressive qui permet de relâcher les tensions corporelles liées à l'anxiété.

**Résultat attendu** : Le consultant s'approprie des outils pour identifier ses émotions en situation de crise et pour se détendre à volonté.

### ⇒ **Séance 3 : Reprogrammation des Pensées Automatiques**

**Objectif** : Identifier les pensées négatives récurrentes et apprendre à les reformuler pour réduire l'impact de l'anxiété.

**Détails** :

- **Identification des pensées automatiques** : Documentation des pensées récurrentes sur des fiches pour repérer les schémas de pensées dysfonctionnelles.
- **Recadrage cognitif** : Méthode des "3 colonnes" (pensée - émotion - recadrage) pour transformer les pensées anxiogènes en idées constructives.
- **Distanciation cognitive** : Visualisation des pensées *comme des nuages qui passent*, une technique puissante pour réduire l'attachement aux pensées.

**Résultat attendu** : Le consultant sera équipé pour identifier, comprendre et modifier les pensées qui alimentent son anxiété.

### ⇒ **Séance 4 : Désensibilisation Progressive et Exposition Imaginée**

**Objectif** : Initier le consultant à l'exposition graduelle, l'aider à affronter ses peurs de manière sécurisée et progressive.

**Détails** :

- **Exposition en imagination** : Visualisation de situations anxiogènes en séance, accompagnée d'exercices de cohérence cardiaque pour contrôler la réponse physique.
- **Désensibilisation progressive** : Introduction à l'approche par petits pas pour affronter les situations redoutées, selon un plan réaliste.
- **Relaxation musculaire progressive** : Technique de relaxation pour réduire la réaction corporelle aux pensées anxiogènes.

**Résultat attendu :** Le consultant se sentira plus à l'aise avec ses peurs et commencera à les affronter de façon réaliste et maîtrisée.

### ⇒ **Séance 5 : Consolidation et Plan de Prévention des Rechutes**

**Objectif :** Offrir un plan de gestion des crises, récapituler les techniques apprises, et instaurer des pratiques d'autocompassion.

**Détails :**

- **Révision et choix des techniques préférées :** Revue de l'ensemble des outils pour que le consultant adopte ceux qui lui sont le plus utiles.
- **Plan de prévention des rechutes :** Construction d'un plan d'urgence personnalisable pour les moments de crises, de montée d'anxiété (intégrant respiration, ancrage, etc.).
- **Autocompassion et bienveillance :** Introduction à des pratiques simples d'auto-bienveillance pour atténuer les jugements internes.

**Résultat attendu :** À l'issue de cette dernière séance, le consultant sera muni d'outils performants et d'un plan de prévention pratique pour affronter l'anxiété de façon autonome.

### **Résumé et Objectif Final**

Ce programme de 5 séances est une intervention rapide et intensive pour maîtriser l'hyper-anxiété, visant à apaiser rapidement les crises et fournir des outils pratiques pour une gestion émotionnelle quotidienne. En offrant un soutien psycho-émotionnel rapide et efficace, il donne aux consultants l'autonomie nécessaire pour continuer leur cheminement de manière plus sereine, avec la possibilité d'un suivi plus approfondi si nécessaire.

## Informations Pratiques – Tarif

### 1. Tarification et Durée des Séances

- **Tarif forfaitaire total** : 450€

Un forfait global est privilégié pour un programme structuré en 5 séances.

- **Tarif par séance (hors forfait)** : 120€

En option, si certains consultants préfèrent payer à la séance, selon l'intensité du travail et la personnalisation requis.

- **Règlement du forfait exigé à la 1<sup>ère</sup> séance** – Possibilité de paiement en 2 fois sans frais – Virement bancaire immédiat ou espèces -

- **Fréquence** : Une séance par semaine est souvent idéale pour maintenir une dynamique de progression et permettre l'intégration des techniques. Si certains sont pressés par l'urgence de l'anxiété, une fréquence bi-hebdomadaire (deux séances par semaine) peut aussi se justifier, avec une consolidation par la suite.

### 2. Durée de chaque séance

- **60 à 90 minutes** par séance. Une durée recommandée pour approfondir chaque étape sans prolonger outre mesure, permettant de garder une approche structurée et dynamique. Une séance plus longue peut être envisagée pour la première afin de bien poser le cadre et de faire le diagnostic initial. Pour plus de flexibilités, **les séances ont lieu en présence au cabinet, ou à distance** (visioconférence ou téléphone).