

E-BOOK

Par

Josette Marquis, Hypnothérapeute



*Comment te libérer de la fibromyalgie
sans médicament!*

“Tu es ce diamant tu as simplement laissé les douleurs, la dépression, la tristesse, la fatigue, le désespoir, le recouvrir et cacher ta brillance. Tout au long du programme tu vas retrouver ta couleur, ta brillance, ton état au naturel” Josette

Salut je suis Josette Marquis

Je te souhaite la bienvenue. Dans cet e-book qui t'amèneras dans mon programme, qui a pour but de t'accompagner et de te libérer de la fibromyalgie, la dépression, l'anxiété. Et te reconnecter à la vie



Qui est Josette Marquis!

Josette Marquis, est hypnothérapeute certifiée et coach PNL certifiée depuis plus de 20 ans. Elle a reçu des enseignements en hypnose spirituelle, hypnose de régression, hypnose conversationnelle, hypnose humaniste et Éricksonienne. Elle a accompagné des centaines de personnes avec différents défis dans leur vie. Lors de la pandémie elle a choisi d'aller vers l'approche de Marisa Peer, reconnue mondialement pour La thérapie de transformation rapide (RTT), un choix professionnel exceptionnel.

Avec cette technique, elle guide les clientes qui souffrent de fibromyalgie. Elle les accompagne dans un processus de changement à dépasser leurs douleurs, leurs défis vécu au quotidien.

Ma mission



Je suis honorée que tu sois là à lire mon e-book. Mon travail dans la vie est de guider les gens à accepter à quel point ils sont précieux et uniques, que chaque être humain a quelque chose que personne d'autre n'aura jamais. C'est mon travail de te fournir les moyens (outils) pour développer ton pouvoir, ta voix et tes forces pour vivre ta vie en étant libre.

J'aide les femmes qui vivent tous les jours avec la fibromyalgie à éliminer leurs symptômes de façon permanente en utilisant mon programme unique de 12 semaines, sans médicament. J'amène ces femmes courageuses et engagées qui sont prêtes à transformer les causes profondes de la fibromyalgie dans un lieu d'amour de soi avec une profonde compréhension d'elles-mêmes en tant que femme merveilleuse, digne, souvent trop généreuse, trop gentille et qui vivent avec de la douleur physique et morale tous les jours.

Et si tu pouvais te libérer du doute de pouvoir t'en sortir! (On a tellement l'habitude de douter de soi) Libre des sentiments négatifs qui sont toujours présents et qui t'empêchent d'avancer dans ta vie. Libre de devenir la personne que tu es censée être et d'avoir la vie que tu désires vraiment! Alors choisis de vivre ces 3 mois avec moi.





Mais est-ce possible?

Et bien je crois que oui! Je dis cela parce que j'ai transformé mes propres croyances profondes qui me limitaient dans ma vie, et j'ai vu des changements profonds et extraordinaires chez mes clients.

Il est fort possible que tu sois septique et je comprends. Nous avons tous entendu ou reçu des promesses et cela n'a rien changé. Alors qu'est-ce qui est si différent avec cette approche?

Mais si tu es prête à t'engager dans le programme et bien tu as tout à gagner. Si tu es une femme qui a déjà tout essayé sans trop de résultat tu es au bon endroit. Si tu as déjà travaillé sur toi et fait du développement personnel tu es aussi au bon endroit.



“Ce qui souffre en toi demande ton attention et ta patience”

La douleur

Ces douleurs que tu vis chaque jour, ce à quoi tu es confrontée chaque jour, tu ne peux l'ignorer, le fuir ni être en colère contre elle!

Alors il faut la prendre en charge et reconnaître ce qui est enfouie dans ton inconscient. Ton plus grand désir est d'arrêter ces douleurs constantes et cesser l'influence qu'elles ont sur ta vie.

Ton esprit inconscient est la partie de toi qui stocke tous tes souvenirs, tes expériences, tes croyances et ce qui a été avant toi. C'est aussi la partie de toi qui est responsable de tes comportements et de tes réactions automatiques. Alors la façon de gérer tous ces schémas négatifs en toi est de travailler avec l'inconscient qui est la partie de toi qui connaît tout de toi, qui contient tous les blessures et traumatismes d'enfance.

Ton esprit peut créer des merveilles dans ton corps, et la première étape vers le changement, c'est d'avoir une compréhension profonde des symptômes. Si les douleurs sont des messages que le corps t'envoie alors tu te dois de les entendre, les comprendre, les écouter et travailler avec elles pour retrouver la liberté.

L'esprit inconscient dirige ta réalité 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et son seul but est de te protéger.

Exemple d'une cliente : *Une dame qui faisait constamment plaisir aux gens était dans son modèle qui parlait de son enfance. Elle recherchait la validation et l'approbation qui ne lui avaient pas été données dans son enfance. Elle avait l'habitude de dire oui quand elle voulait dire non et prenait plus qu'elle ne pouvait gérer au travail à cause de son incapacité à dire non. Ce modèle d'abandon de soi s'était*

répété dans de nombreux domaines de sa vie pendant plusieurs années avant qu'elle ne cherche de l'aide après avoir fait un épuisement professionnel et de vivre avec des douleurs chroniques. Lorsque cela a été abordé au niveau subconscient par la régression (hypnothérapie) elle était capable de se libérer enfin de la croyance erronée qui la maintenait petite.

Tant qu'on n'adresse pas ces douleurs, ces souffrances, ces problèmes physiques, ces émotions enfouies, elles restent et continuent d'influencer ta vie et à demander ton attention. En passant par l'hypnothérapie ces souffrances peuvent être apaisées et éliminées.



Dans mon programme nous irons en profondeur pour connaître la provenance de la douleur, du stress, de la perte de confiance, de la perte de l'estime de soi, en fait de ce que tu vis avec la fibromyalgie dans le respect et dans la bienveillance.

Avant que cette maladie ne survienne dans ta vie tu étais possiblement très active, tu avais le goût de la vie, perfectionniste peut-être, tu ne comptais pas les heures de travail et le temps donné sois à ta famille

ou à tes relations. Et cette situation a stoppé ton élan t'obligeant à t'arrêter. Maintenant tu es prête à retrouver ta vie, ton énergie, ta joie de vivre en restant dans une belle harmonie et de vivre sur une base d'un bien être profond.

La fibromyalgie comprend un ensemble de symptômes tel que :

- *Du sentiment de tristesse qui envahi l'esprit (dépression),*
- *Du sentiment de culpabilité ou d'inutilité,*
- *Du sentiment de fatigue continuelle (chronique),*
- *La perte d'intérêt ou du sentiment de vide intérieur,*
- *L'hypersensibilité, l'hypervigilance,*
- *L'anxiété quasiment constante et d'intensité variable,*
- *Les problèmes de sommeil (insomnie), un sommeil non réparateur,*
- *Des idées noires sur la mort ou le suicide,*
- *La dépression, crise de larmes fréquente,*
- *Perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses que vous aimiez,*
- *Des douleurs musculaires, articulaires, les maux de tête,*
- *Modifications de l'appétit entraînant une perte ou un gain de poids.*
- *On peut aussi avoir des engourdissements et/ou des fourmillements dans les membres,*
- *Ces symptômes peuvent être encore plus présents, à cause du stress, des changements de température, des émotions ou lorsque les limites physiques sont dépassées.*

Chaque femme qui souffre de la fibromyalgie a sa propre histoire et souvent elles doivent mettre un masque pour dissimuler ses douleurs. Pour elles le social demande aussi un effort, alors elles se renferment, se rendent invisibles parce que trop souvent leur entourage ne croit pas à toutes ces douleurs.

Alors imagine à quel point ce serait merveilleux de vivre ta vie libre de douleurs! Te sentant au meilleur de toi-même. Avec moins de chaos émotionnels et prendre ta place dans ta vie personnelle et sociale. Plus important encore, comme ce serait merveilleux de te sentir en sécurité, de t'aimer, de ressentir l'amour à l'intérieur de toi puisqu'il est disponible à chaque instant, et ne plus avoir peur de vivre comme tu le veux.

Et arrêter d'être continuellement dans la privation, te priver de sortir, te priver de danser, peut-être de te priver de jouer avec tes enfants, te priver de socialiser, de recevoir et d'être aussi reçue, etc...

De nombreuses études ont été menées sur les effets de l'hypnothérapie sur les douleurs et les maladies auto immune et il est très clair que l'hypnose est très efficace dans la gestion de la douleur.

"Notre corps est une source de vérité"





Et Pourquoi Josette Marquis!

Je facilite la liberté pour toute femme prête à opérer un changement profond et durable dans sa vie. Je suis ravie que tu m'aies trouvé. Ensemble nous pourrons atteindre tes objectifs. Mes clientes disent de moi que j'ai une écoute particulière, que je suis respectueuse. Tu seras dans un espace sans jugement, confidentiel et en sécurité. J'honore les buts uniques de chaque personne. Je respecte ton histoire, tes buts et tes aspirations.

- *Je t'offre un accompagnement sur mesure qui prend en compte tous les aspects de qui tu es,*
- *Je t'offre un soutien par courriel, par zoom tout au long du processus. Je suis disponible pour répondre à tes questions pendant tout le parcours entre les séances.*
- *Des exercices adaptés à tes besoins qui te permettront de mettre en place des habitudes solides dans ta vie, sur tous les plans : émotionnel, physique, relationnel et spirituel.*
- *Une rencontre une fois par mois avec d'autres personnes du programme pour jaser de sujet autour de la connaissance de soi, de ce que tu vis et tes réussites, des exercices adaptés à tes besoins.*

"Le corps est votre environnement le plus proche"



Qu'est-ce que la thérapie de transformation rapide RTT™ ?

"L'HYPNOTHÉRAPIE DE LA TRANSFORMATION RAPIDE (RTT) VOUS AIDE À PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ESPRIT QUI, À SON TOUR, INFLUENCE VOTRE CORPS ET VOTRE COMPORTEMENT. EN RECONNECTANT LES VOIES NEURONALES DU CERVEAU, LA RTT REMPLACE NOS SYSTÈMES DE CROYANCES OBSOLÈTES ET NOS COMPORTEMENTS NÉGATIFS. DE NOUVELLES CROYANCES POSITIVES SE FORMENT ET LE PROCESSUS DE GUÉRISON COMMENCE." MARISA PEER



La thérapie de transformation rapide, « Rapid Transformational Therapy™ » est une thérapie hybride combinant les principes les plus bénéfiques de l'hypnothérapie, de la TCC (thérapie cognitivo--comportementale), de la psychothérapie, de la PNL (Programmation neurolinguistique) et de la thérapie de régression. RTT™ qui a été développée et affinée depuis plus de 30 ans par la psychothérapeute de renommée Internationale Marisa Peer.

La RTT® est efficace parce qu'elle permet de remonter facilement et très rapidement à la racine de la problématique à traiter.



Témoignage

J'ai été diagnostiquée avec la Fibromyalgie, un syndrome post traumatique et de burn-out d'hypervigilance, de trouble du sommeil, de douleurs musculaires diverses, de fatigue, mais le pire et insoutenable sont les BRÛLURES dans tout le corps et même aux yeux. C'était tellement douloureux que mon système n'en pouvait plus. Un vrai martyr. J'ai fait maints et maints régimes et thérapies mais rien n'arrêtait les brûlures.

Jusqu'au jour où j'ai rencontré Madame Marquis hypnothérapeute. Elle m'a accordé temps et douceur. Je me suis sentie tout de suite à l'aise et respectée et surtout comprise.

J'ai eu l'impression d'être immédiatement connectée avec elle et cela m'a permis d'être en confiance et de lâcher prise. A chaque séance je découvrais les souffrances qui m'attachaient au passé et qui ne m'étaient plus nécessaires.

Les enregistrements personnalisés m'ont beaucoup et profondément touchés. C'était comme si j'entendais mon intérieur. Quand ça touche il y a compréhension puis le changement survient.

Depuis quelques semaines ma peau et mes yeux ne brûlent plus. Il y a beaucoup de changements dans ma vie et je vais continuer de m'améliorer maintenant que je sais à qui je vais m'adresser: Mme Marquis. Je la recommande à tous ceux et celles qui ont besoin de changements dans leur vie.

Denise Gauthier MTL

“Ta valeur ne change pas en tant qu'humain et en fonction de la situation dans laquelle tu te trouves.”



Alors tu veux travailler avec moi? N'hésite pas à me contacter. Je suis particulièrement désireuse de travailler avec des personnes qui sont prêtes à utiliser leurs ressources internes, qui sont prêtes à faire des changements permanents, à surmonter leurs défis émotionnels, leurs douleurs physiques ect. Si tu es curieuse, sérieuse de vivre ma méthode et le programme dans son ensemble n'hésite pas à me contacter. Réserve un appel découverte gratuit de 45 minutes, sans engagement. L'appel peut aussi se faire sur zoom.

Je serais honorée de t'aider à trouver ta liberté.

Beaucoup d'amour



Josette Marquis



Josette Marquis, hypnothérapeute clinicienne, Coach professionnelle certifiée