

ÉDITION SPÉCIALE

N°01

THÉRAPIE

MIEUX SE COMPRENDRE, POUR MIEUX VIVRE

ANXIÉTÉ

COMPRENDRE
LES SIGNES POUR
RETROUVER LE CALME

CONFIANCE EN SOI

SE RECONNECTER
À SA VALEUR
ET AVANCER

ÉDITION
SPÉCIALE

N°01



7 25272 73070 6



GUIDE

Comprendre *ce que votre corps et vos émotions* essaient de vous dire

Guide pratique pour reconnaître les signes
d'anxiété, de surcharge émotionnelle,
de dépendance affective et de manque
de confiance en soi.



MARTINE FONG-REX

THÉRAPEUTE EN RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE
HYPNOTHÉRAPEUTE

*Retrouver l'harmonie intérieure,
se libérer durablement, se reconstruire.*



Dans ce guide



01

Les signes souvent associés
à l'anxiété

P. 04



02

Les signes d'une
surcharge émotionnelle

P. 06 - 11



03

Les signes d'une
dépendance affective

P. 12 - 17



04

Les signes d'un manque
de confiance en soi

P. 18 - 22



05

L'importance de se faire
accompagner

P. 23 - 27



06

Les signes de ce que beaucoup
de personnes ignorent

P. 28 - 32



07

Auto-évaluation rapide

P. 33



08

Message de fin

P. 34

“

Chaque émotion a un message.
Lorsque nous apprenons à écouter
ce que notre corps et notre esprit
tentent de nous communiquer, nous
pouvons commencer à nous comprendre
avec davantage de bienveillance.

*Vous n'êtes pas seule(e).
Le changement est possible.*



MARTINE FONG-REX

Thérapeute en Reconstruction Émotionnelle
Hypnothérapeute

J'accompagne les personnes sensibles, anxieuses ou
épuisées émotionnellement à se libérer durablement
de leurs blocages pour retrouver confiance, sérénité
et équilibre intérieur.



www.martinefongrex.ch



info@martinefongrex.ch



+41 78 936 79 72



1. LES SIGNES

SOUVENT ASSOCIÉS À

l'anxiété ♥

VOUS VOUS RECONNAISSEZ

peut-être si :

- ✓ Vous anticipez constamment le pire.
- ✓ Vous avez du mal à arrêter vos pensées.
- ✓ Vous vous sentez souvent tendu sans raison apparente.
- ✓ Vous avez des difficultés à vous détendre.
- ✓ Vous ressentez régulièrement :



palpitations



oppression thoracique



boule dans la gorge



troubles digestifs



tensions musculaires

- ✓ Vous êtes souvent fatigué même après avoir dormi.

VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT

vous envoient des signaux,

APPRENEZ À LES ÉCOUTER.



Le saviez-vous ?

L'anxiété est une réaction naturelle de protection. Mais lorsqu'elle devient permanente, elle épuise votre corps et votre mental.

Vous n'êtes pas seul(e), et des solutions existent.



COMPRENDRE
pour mieux
avancer



APAIER
pour retrouver
l'équilibre



SE RECONNECTER
à soi et à ses
émotions



SE LIBÉRER
durablement



MOT DE LA FIN

Un message de votre thérapeute

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'à cette dernière page, c'est peut-être parce qu'une partie de vous cherchait des réponses.

Peut-être avez-vous reconnu certaines émotions, certaines peurs ou certaines difficultés que vous vivez aujourd'hui.

Avant de refermer ce guide, j'aimerais vous adresser quelques mots, non seulement en tant que thérapeute, mais également en tant qu'être humain.

Pendant longtemps, j'ai moi aussi connu des périodes de doute, d'anxiété et de souffrance émotionnelle.

Comme beaucoup de personnes, j'ai traversé des moments où je me suis sentie perdue, dépassée ou déconnectée de moi-même.

Je connais le poids des pensées qui tournent en boucle.

Je connais la fatigue émotionnelle que l'on cache parfois derrière un sourire.

Je connais cette impression de vouloir aller mieux sans toujours savoir par où commencer.

C'est aussi une partie de mon propre parcours qui m'a conduit vers ce métier.

Aujourd'hui, si j'accompagne des personnes en souffrance émotionnelle, ce n'est pas seulement grâce à mes formations et à mon expérience professionnelle.

C'est également parce que je comprends profondément ce que certaines blessures peuvent provoquer dans une vie.

Je sais que derrière chaque symptôme se cache souvent une histoire, une peur, une douleur ou un besoin qui n'a pas encore été entendu.

Au fil des années, j'ai accompagné de nombreuses personnes qui pensaient ne jamais retrouver leur équilibre.

Et pourtant, pas à pas, elles ont appris à se reconnecter à elles-mêmes, à retrouver confiance et à avancer différemment.

Vous n'êtes pas vos difficultés.



- ✍ Vous n'êtes pas votre anxiété.
- ✍ Vous n'êtes pas vos peurs.
- ✍ Vous n'êtes pas votre manque de confiance.
- ✍ Vous n'êtes pas vos blessures.

Ce que vous vivez aujourd'hui ne définit pas la personne que vous êtes.

Une chose que j'aimerais que vous reteniez



Même lorsque tout semble figé, le changement reste possible.

- ✍ Parfois, il commence par une prise de conscience.
- ✍ Parfois, par une décision.
- ✍ Parfois, simplement par l'espoir.

- ♥ Alors prenez soin de vous avec la même bienveillance que vous offrez aux autres.
- ♥ Accordez-vous le droit d'avancer à votre rythme.
- ♥ Accordez-vous le droit d'être accompagné(e).



Parce que vous méritez d'aller mieux.

Avec toute ma bienveillance,

Martine Fong-Rex 

THÉRAPEUTE EN RECONSTRUCTION ÉMOTIONNELLE
HYPNOTHÉRAPEUTE



PRENEZ RENDEZ-VOUS
Votre bien-être mérite cette attention.



54 57 48 00

CONSULTATIONS EN LIGNE SUR RENDEZ-VOUS.

Rappelez-vous...

Vous méritez d'être écouté(e), compris(e) et soutenu(e).





THÉRAPIE

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE



*Vous méritez
d'aller mieux.*



Vous n'êtes pas seul(e).
Je suis là pour vous accompagner
à chaque étape de votre chemin.



SUIVEZ-MOI SUR



INSTAGRAM

@therapie_martine



FACEBOOK

Thérapie Martine



TIKTOK

@therapie_martine

PRENONS CONTACT



TÉLÉPHONE

54 57 48 00



SITE WEB

www.therapiemartine.com

*Prenez soin de vous,
vous êtes votre priorité.*



À bientôt,
Martine

Martine
FONG-REX