



DEPASSER SA PEUR DE PRENDRE L'AVION ? C'EST POSSIBLE...

Témoignage « peur de l'avion » de Barbara

En Janvier 2020 Ma sœur m'offre le plus merveilleux des cadeaux. Un voyage au Mexique pour voir l'expo et la demeure de Frida Khalo que j'adore.

Après l'euphorie de l'annonce passée, il y avait un problème, L'avion. Comment vais-je faire pour prendre l'avion pour une destination si lointaine. A peu près 12h de vol... pour moi cela était inconcevable.

J'ai eu la chance de croiser la route de **Josiane** qui m'a dit : « je peux t'aider à guérir cette peur ». Elle est venue dans mon restaurant, nous nous sommes mises dans une salle et on a visualisé tout mon voyage du début à la fin, on a recréé toutes les scènes .

L'arrivée à l'aéroport, l'embarquement, le décollage, le vol, l'atterrissage. J'étais assise comme dans les rangs et tout s'est passé à merveille pendant la visualisation, j'étais calme, sereine... en confiance. J'avais même hâte de monter dans l'avion pour expérimenter tout ça !!!

Une fois arrivée sur place, je me suis rappelée tout ce que nous avions vu.

Je suis montée dans l'avion calme, sereine et en confiance, le vol s'est déroulé à merveille et qui plus est j'étais fière d'avoir pu surmonter cela.



Encore un tout grand merci à **Josiane** et son aide précieuse .

Belle journée

