

Bonjour,

Je m'appelle Hanane, j'ai 39 ans.

Je voudrais partager avec vous mon témoignage sur ma phobie des chats.

Depuis ma tendre enfance, j'ai toujours eu une peur bleue des chats, j'attrapais des crises de nerfs. Je sursautais, criais, pleurais. J'étais tétanisée. C'était plus fort que moi.

Ma mère n'aime pas les chats mais n'a pas de phobie, elle peut les chasser mais par contre moi, j'en suis incapable. Je pense qu'elle m'a transmise sa peur des chats sans le vouloir.

Un soir, en rentrant chez moi, un chat a sauté et m'a griffé au coin de l'œil, pleurs, crise de larmes, piqûre au ventre le lendemain, ce qui n'a fait que renforcer ma phobie.

Chaque fois qu'on était en voyage, qu'on allait déjeuner au bord de la piscine, je prenais deux chaises, je m'asseyais sur l'une et je mettais mes pieds sur l'autre et dans mes mains, j'avais une serviette que je faisais tourner d'un geste brutal pour que les chats ne m'approchent pas. Malheureusement pour moi, un instant d'inattention, et un chat a sauté sur mes pieds, alors là, c'était l'esclandre, j'ai crié, pleuré, j'étais dans un état critique, choquée.

Bien sûr, tous les regards se posent sur moi et à ce moment là, les gens qui n'avaient pas vu la scène ne comprenaient pas ce qui m'arrivait.

Je me suis levée de table et partit me réfugier dans ma chambre.

J'ai toujours refusé d'aller manger dans une terrasse de peur qu'un chat m'approche.

Il ne faut pas oublier qu'à Casablanca, il y'a énormément de chats partout. Alors, je changeais de trottoir, j'essayais de les éviter mais c'était impossible.

Il m'est même arrivé de décliner une invitation chez mes amis parce qu'ils avaient un chat.

Heureusement pour moi, ils l'enfermaient dans une chambre mais malgré tout j'étais très inquiète, j'avais peur que les enfants ouvrent la porte et que le chat ne vienne chez moi.

J'ai toujours eu l'impression qu'ils sentaient ma peur et que je l'ai attirés.

J'ai toujours voulu essayer l'hypnose parce que je crois fort en cette thérapie et je savais que c'était la seule solution pour moi pour arriver à m'enlever cette phobie qui est vraiment handicapante.

Malheureusement, depuis tout ce temps, il n'y avait pas d'hypnothérapeute à Casablanca.

Maintenant c'est chose faite. Heureusement pour moi.

Zohor El Amrani est hypnothérapeute certifiée installée à Casablanca.

Enfin, je voyais en elle la délivrance de cette phobie pesante depuis 39 ans.

Alors, toute confiante et contente, je démarre mes séances.

J'ai commencé par dessiner un chat, j'étais dégoutée rien que d'y penser, mais comme je voulais m'en sortir, j'ai pris mon courage à deux mains et je me suis inspirée d'internet pour dessiner le plus moche, le plus gros celui à mes yeux qui me faisait le plus peur.

J'ai réussi, j'ai fait trois dessins de chats qui me hérissaient le poil.

Au bout de la 4 ème séance, j'ai vu un chat qui a pris peur et je me suis surprise à lui dire : n'aie pas peur, je vais rien te faire. Ce n'est pas possible, moi, Hanane, j'ose dire ça à un chat. Waouh ! Incroyable mais vrai !

Au bout de la 5 ème séance, j'étais dans une maison où les chats sont chez eux, j'étais à côté d'une porte et les chats tournaient à côté de moi, ils voulaient rentrer, j'étais là debout, sans broncher.

Un certain moment, j'étais debout avec une personne qui se trouvait à côté d'un chat, il m'a demandé s'il pouvait le prendre dans ses bras, j'ai dis oui, il a commencé à le caresser et m'a demandé si je voulais essayer, alors je l'ai caressé à mon tour.

C'est juste incroyable, je n'ai ressenti aucune peur.

C'est magnifique ! Magique !

Jamais de ma vie, je n'aurais pensé arriver à passer à côté d'un chat sans sursauter, ni pleurer, ni crier, maintenant je passe à côté et alors ?

A tous ceux et celles qui ont des phobies, faites comme moi, essayez l'hypnose. Foncez, Allez, n'attendez plus, vous serez agréablement surpris du résultat.

Un grand Merci à Zohor qui m'a sauvé de ce fardeau qui m'empoisonnait la vie et que j'ai porté pendant toutes ces longues années.