

# KEVIN CREMIEUX

## *Hypnothérapeute*

### COMPRENDRE CE QUI TE BLOQUE

Le mécanisme de tes schémas répétitifs  
et comment t'en libérer

UN GUIDE DE TRANSFORMATION PERSONNELLE



# AVANT PROPOS

Tu te répètes. Tu te bloques. Tu sais que quelque chose te retient – mais tu ne comprends pas vraiment quoi, ni pourquoi.

Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas un défaut de caractère. C'est un mécanisme – une programmation inconsciente qui tourne en pilote automatique depuis des années.

Ce guide est conçu pour t'aider à comprendre ce mécanisme : comment naissent les schémas répétitifs, pourquoi ils s'installent, et ce qui permet de commencer à s'en libérer.

L'objectif n'est pas de te donner des recettes toutes faites, mais de t'offrir des clés de compréhension qui te permettront, progressivement, de reprendre le contrôle sur ce qui te pilote.

L'essentiel est de comprendre, avant d'agir. Parce que si tu ne comprends pas ce qui te répète, il sera très difficile d'en sortir durablement.

Tu peux lire ces pages dans l'ordre ou revenir sur un chapitre selon tes besoins. Ce qui compte, c'est que quelque chose se mette en mouvement en toi.

# SOMMAIRE

LA FACE VISIBLE <sup>1</sup> DE L'ICEBERG

LES GRAINS DE SABLE ET L'ANCRAGE ÉMOTIONNEL <sup>2</sup>

L'INTELLIGENCE CONTRE L'INTELLECT <sup>3</sup>

LES SENTIMENTS : PEUR, CULPABILITÉ, AUTORITÉ... <sup>4</sup>

LES PARADIGMES ET L'ACCEPTATION <sup>5</sup>

L'EGO : SE PROTÉGER SANS S'ISOLER <sup>6</sup>

# SOMMAIRE

LES MASQUES ET LES PLAISIRS

7

LE CORPS, TROISIÈME PILIER

8

SE RETROUVER SOI-MÊME : LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

9

EXERCICES PRATIQUES

CONCLUSION

LIVRE

POUR ALLER PLUS LOIN

# PARTIE I :

Les fondements  
émotionnels





# CHAPITRE I

## LA FACE VISIBLE DE L'ICEBERG

Tous nos comportements visibles – le stress, l'anxiété, le manque de confiance, mais aussi les comportements extérieurs comme le tabac, les excès alimentaires ou l'alcool – ne sont que la face visible de l'iceberg. Ils ne répondent en aucun cas à la cause profonde de ce que nous vivons.

Pour comprendre cette cause, il faut d'abord saisir comment nous fonctionnons. Et malheureusement, personne ne nous l'enseigne vraiment – ni à la maison, ni à l'école.

### NOS DEUX HISTOIRES

Nous vivons sur deux étages de vie simultanément :

La première histoire, c'est ton histoire consciente – celle que tu connais déjà, liée à ta mémoire consciente, à ton mental, à ce que tu as vécu et dont tu te souviens. Si le problème venait uniquement de là, tu l'aurais déjà résolu toi-même.

La deuxième histoire, c'est ton histoire émotionnelle. C'est elle qui nous intéresse profondément, car c'est là que se trouvent les vraies clés du changement.

## COMMENT NAÎT L'ÉMOTION

Tout au long de notre vie, nous enregistrons des informations à travers nos cinq sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat. À cela, j'ajoute un sixième élément dont l'impact est considérable : le sentiment.

Le sentiment — peur, culpabilité, autorité ... — vient se combiner à nos sensations. Lorsqu'une situation vécue rencontre ces deux éléments, quelque chose s'embrase. C'est nerveux, c'est vif, et c'est à ce moment précis que nous disons « j'ai des émotions ».

L'émotion n'est pas un problème. Elle est toi. Et parce qu'elle est toi, tu n'as jamais eu de problème à proprement parler.

## L'ÉMOTION EST UNIQUE

Je ne suis pas d'accord avec l'idée qu'on « a des émotions », au pluriel. Quand tu es dans une émotion, il n'y a pas plusieurs personnes en toi. Il n'y a que toi. L'émotion est unique, parce que l'émotion, c'est toi.

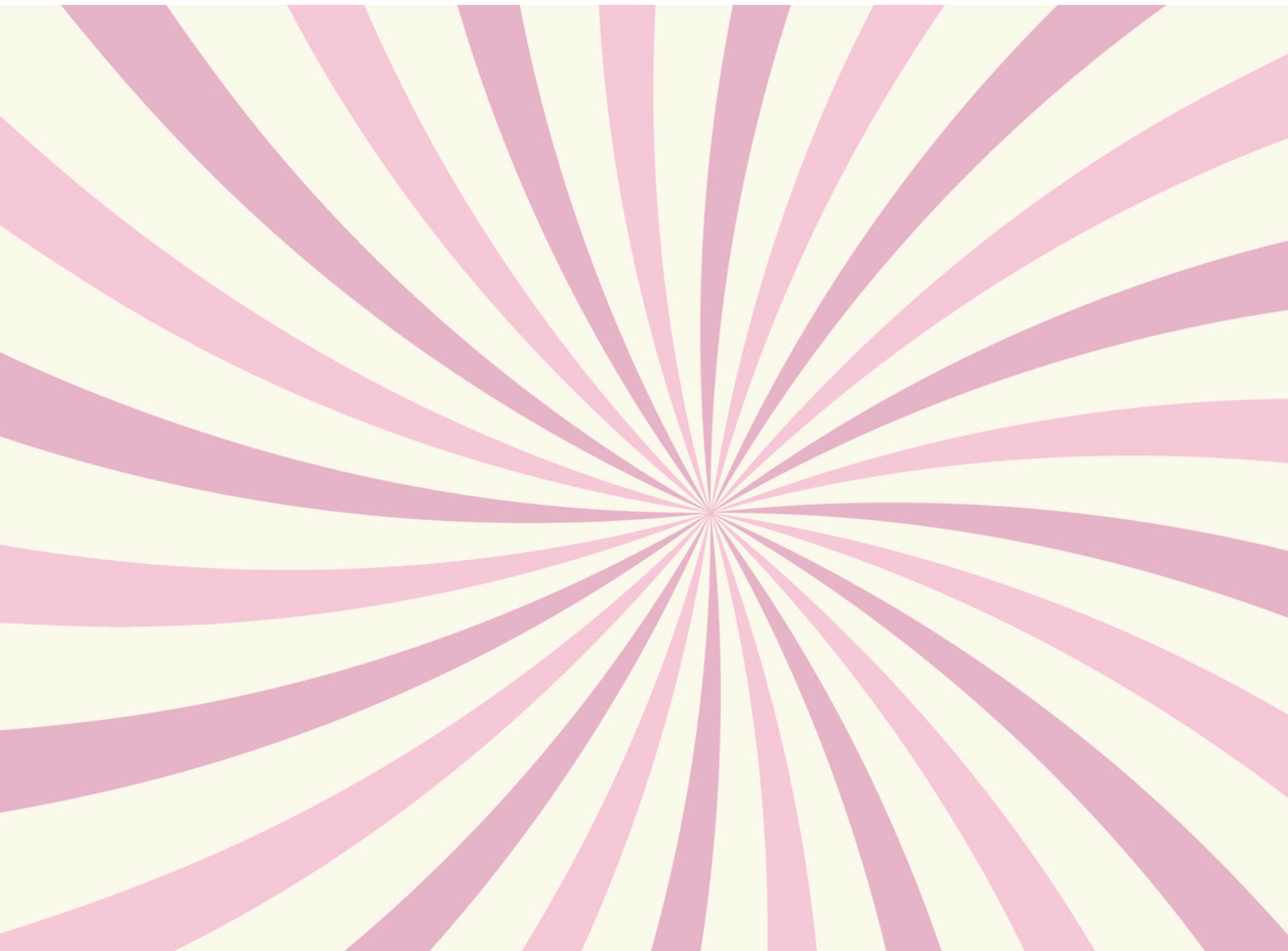
Cette sensation dans le corps — dans le ventre, dans la poitrine — c'est une énergie. Une énergie qui s'exprime. Et comme toute énergie, elle peut être transformée.



## L'ÉNERGIE SE TRANSFORME, ELLE NE SE DÉTRUIT PAS

Imagine une guitare. Si l'on pince une corde, elle produit un son. Que la guitare soit accordée ou non, le résultat est toujours un son. De la même manière, toutes nos réactions – la joie, la tristesse, la colère, les mots que nous prononçons – sont une seule et même chose : une sensation, une énergie mise en mouvement.

Cette énergie ne peut pas être détruite. Mais elle peut être orientée. Si je prends cette énergie et que je la dirige vers mon jardin, vers une création, vers un projet, j'utilise la même énergie et j'en suis satisfait. C'est là toute la différence.



# CHAPITRE 2

## LES GRAINS DE SABLE ET L'ANCRAGE ÉMOTIONNEL

Il est tout à fait normal de vivre des réactions émotionnelles. Pleurer, s'énerver, ressentir de la joie ou de la tristesse – tout cela est humain. Ce qui pose davantage question, c'est lorsque l'on rentre chez soi épuisé et stressé chaque soir, ou que l'on se réveille chaque matin avec une boule dans le ventre. À ce stade, il est important de comprendre ce qui se joue.

### LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

Parfois, une sensation devient trop intense. Elle remonte lors d'une situation, de manière inconsciente, et s'installe alors une mémoire. Cela s'appelle un ancrage émotionnel.

Un ancrage, c'est simplement une mémoire émotionnelle. Une impression gravée dans l'inconscient. Il suffit qu'un mot, une odeur ou une situation proche de la situation d'origine survienne pour que la sensation remonte – intacte, puissante, comme si c'était hier.

Prenons un exemple concret : un bébé qui entend régulièrement des bruits violents dans ses premières années de vie va enregistrer une sensation de peur liée à ces sons. Dix ans plus tard, vingt ans plus tard, un simple bruit inattendu pourra déclencher la même réaction – sans que la personne comprenne pourquoi.

L'ancrage ne s'installe pas d'un coup. Il s'accumule, grain de sable après grain de sable, jusqu'à occuper tellement de place qu'il génère des comportements automatiques.

## DE L'ANCRAGE AU COMPORTEMENT

Cette accumulation de grains de sable – cet ancrage émotionnel – est à l'origine de nombreux comportements que nous ne choisissons pas vraiment : le stress chronique, l'angoisse, le manque de confiance. Ce sont des réponses de l'être qui cherche à retrouver sa tranquillité naturelle.

Car oui, notre état naturel est la tranquillité. Elle est toujours là, en dessous des réactions. Ce n'est pas quelque chose à atteindre – c'est quelque chose à retrouver.

Le problème, c'est que l'être humain a beaucoup de mal à revenir à cet état. Il cherche à l'extérieur ce qui est déjà à l'intérieur. Il se crée des illusions de tranquillité, de bonheur. La cigarette, l'alcool, la nourriture en excès, les médicaments – autant de tentatives d'apaiser une sensation que l'on ne comprend pas.



## L'HYPNOSE COMME OUTIL DE LIBÉRATION

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de tout analyser consciemment pour se libérer de ces ancrages. Notre cerveau conscient et notre cerveau émotionnel fonctionnent séparément – ils ne communiquent pas directement. C'est pourquoi « savoir » intellectuellement ne suffit pas à changer.

C'est là qu'intervient l'hypnose, comme outil. Elle permet d'accéder à la mémoire émotionnelle, d'ouvrir la boîte et de libérer les grains de sable – sans avoir besoin de tout revivre consciemment.

La libération est possible. Et elle est plus simple qu'on ne le croit, à condition de rester dans ses sensations, dans ses cinq sens, dans le présent.



# PARTIE 2 :

Le mental,  
les sentiments  
et l'acceptation





## CHAPITRE 3

# L'INTELLIGENCE CONTRE L'INTELLECT

Nous sommes tous intelligents. Non pas parce que nous avons beaucoup de diplômes ou de connaissances — mais parce que l'intelligence est une faculté de sensation, innée, universelle. Un enfant qui touche quelque chose de chaud retire immédiatement sa main : c'est son intelligence qui agit.

Notre société a malheureusement confondu l'intelligence avec l'intellect. L'intellect, c'est l'accumulation de connaissances. Il est utile — apprendre à faire du pain, par exemple, est une bonne chose. Mais si deux personnes passent dix heures à débattre de la quantité de sel à mettre dans une recette, sans jamais faire le pain, c'est l'intellect qui a pris toute la place — au détriment de l'intelligence.

Trop d'intellect ferme. L'intelligence, elle, ouvre.

## LE PIÈGE DE LA RESSASSAGE

Lorsque l'intellect domine, nous avons tendance à ressasser. Nous révisons le passé avec des amis, nous rejouons des situations, nous cherchons des coupables. Cela ne nous fait pas avancer — cela nous enferme.

De ce ressassage naît une dualité intérieure : bien/mal, tort/raison, moi/l'autre. Et cette dualité intérieure se traduit très vite à l'extérieur, dans les conflits relationnels, les tensions, les jugements.

Alors que cette même dualité pourrait être vécue comme une opportunité de changement, nous en faisons une lutte. Une lutte intérieure qui s'exprime à l'extérieur.





## CHAPITRE 4

### LES SENTIMENTS : PEUR, CULPABILITÉ, AUTORITÉ...

Les sentiments — et notamment la peur, la culpabilité et le sentiment d'autorité — fonctionnent selon un mécanisme précis : on peut les créer, les transmettre, ou les recevoir.

#### LA PEUR

La peur, c'est aller chercher quelque chose dans le passé pour le projeter dans un futur qui n'existe pas. Au moment présent, tant que je suis là, tout va bien. Mais je m'invente un danger futur. Et cette peur imaginaire, je la répète tellement dans ma tête qu'elle finit par s'installer comme une réalité.

Pire encore : si je la répète assez longtemps, je commencerai à la transmettre. Les parents qui disent à leurs enfants « ne cours pas, tu vas tomber » transmettent leur peur. L'enfant ne craignait pas de tomber — il court. C'est le parent qui a peur. Et cette peur, répétée, finira par s'installer dans l'inconscient de l'enfant.

Si j'ai pu créer la peur et la transmettre, c'est aussi que j'ai pu la recevoir. Tout ce qu'on peut créer, on peut également le libérer.

## L'ANGOISSE

L'angoisse est différente de la peur. C'est une résultante — la conséquence d'une peur qui s'est répétée, qui s'est installée, qui s'est automatisée. Quand l'angoisse est là, elle ne se raisonne pas. Elle passe. On peut accompagner sa respiration, laisser le corps traverser cette vague, mais on ne peut pas la stopper mentalement.

C'est pourquoi il est essentiel de travailler en amont — sur les peurs, avant qu'elles ne deviennent des angoisses.

## LA CULPABILITÉ ET LE SENTIMENT D'AUTORITÉ

La culpabilité fonctionne exactement de la même façon que la peur. Je peux me culpabiliser moi-même, culpabiliser les autres, ou avoir été culpabilisé. Le sentiment d'échec, d'abandon, d'autorité — tous ces sentiments suivent le même schéma.

Plus la source est proche — un parent, un proche — plus l'impact est fort. Mais même une situation répétée quotidiennement par un inconnu peut finir par s'installer. C'est la répétition qui crée l'habitude mentale.



A person with their back to the camera, arms outstretched horizontally, standing in a field. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a range of hills or mountains. The overall tone is warm and golden.

# CHAPITRE 5

## LES PARADIGMES ET L'ACCEPTATION

Pour se libérer vraiment, il ne suffit pas de libérer les ancrages émotionnels. Il faut aussi travailler sur les paradigmes — c'est-à-dire nos façons de penser, nos habitudes mentales, nos croyances. Celles qu'on a créées, mais aussi celles qu'on a reçues.

### L'ÉDUCATION COMME CADRE REÇU

De la naissance jusqu'à environ 12 ans, l'enfant est entièrement ouvert. Son mental n'est pas encore construit. Il est dans la pure sensation, dans le ressenti. C'est pourquoi les enfants rient, pleurent, s'expriment sans filtre.

Les parents, avec les meilleures intentions du monde, apportent un cadre — l'éducation. Ce cadre est utile pour apprendre à traverser la route en donnant la main. Mais il contient aussi des croyances, des peurs, des paradigmes qui appartiennent aux parents, pas à l'enfant. Ces transmissions se font souvent à travers trois outils : la peur, la culpabilité et l'autorité. Non pas par malveillance, mais parce que c'est ce que les parents ont eux-mêmes reçu, de génération en génération.

## LA GENÈSE – ENTRE 13 ET 30 ANS

À partir de l'adolescence, qui n'est pas simplement une crise hormonale mais une véritable phase de genèse, le mental commence à se construire. C'est la période de la rébellion, du questionnement, de l'exploration. L'être essaie de déposer ce qui ne lui appartient pas et de trouver ce qui est vraiment lui.

Cette période se prolonge souvent jusqu'à 30 ans. C'est la phase de multiplication des expériences – amours, voyages, rencontres, essais. C'est normal, c'est nécessaire.

Le monde adulte, de 31 à 85 ans environ, est celui de la réalisation. On choisit davantage ses expériences, on s'y investit avec plus de maturité. Mais si le travail de libération de la jeunesse n'a pas été fait, il est beaucoup plus difficile de s'épanouir à l'âge adulte.

Combien de personnes arrivent à la retraite sans avoir vraiment vécu ? Sans avoir jamais osé couper ce cordon avec les paradigmes reçus ?



## L'ACCEPTATION COMME POINT DE DÉPART

L'acceptation, c'est le premier geste du changement. Non pas une résignation, mais une reconnaissance de ce qui est. Le mental a besoin de ce mouvement pour pouvoir se reconfigurer.

Concrètement, cela commence par une phrase intérieure, répétée : « Cette situation est ce qu'elle est. Je l'accepte. » Pas une fois, pas dix fois – des centaines de fois, jusqu'à ce que cela devienne une nouvelle habitude mentale.

L'objectif n'est pas de penser positivement à tout prix. Les pensées positives forcées sonnent faux. L'objectif est d'abord d'atteindre la neutralité – cet état de « bien, simplement bien » que l'on ressent parfois dans la nature. Stable. Serein. Ni exalté, ni déprimé.

C'est depuis cet état neutre que la transformation devient possible. C'est depuis cet état que l'on peut commencer à orienter sa pensée vers ce que l'on veut vraiment.



# PARTIE 3 :

L'ego, le corps  
et la mise en  
pratique





## CHAPITRE 6

# L'EGO : SE PROTÉGER SANS S'ISOLER

Pour éviter que les ancrages émotionnels continuent de s'accumuler, il faut apprendre à se protéger. Pas à « gérer » ses émotions — les gérer n'est pas possible, on l'a vu. Mais à construire un ego sain.

L'ego dont je parle ici n'a rien à voir avec l'arrogance. C'est simplement la capacité à trouver son individualité — à être bien avec soi-même. Et c'est une construction, un assemblage, comme des Lego.

### INDIVIDUALISME VS INDIVIDUALITÉ

Notre société est entrée dans l'individualisme : chacun chez soi, casque sur les oreilles, coupé des voisins, des traditions, de la communauté. Ce n'est pas de l'individualité — c'est de l'isolement.

L'individualité, c'est être présent à soi-même tout en étant en harmonie avec les autres. C'est apprécier un concert dans sa propre solitude intérieure, entouré de mille personnes. C'est savoir prendre un moment pour soi sans se couper du monde.

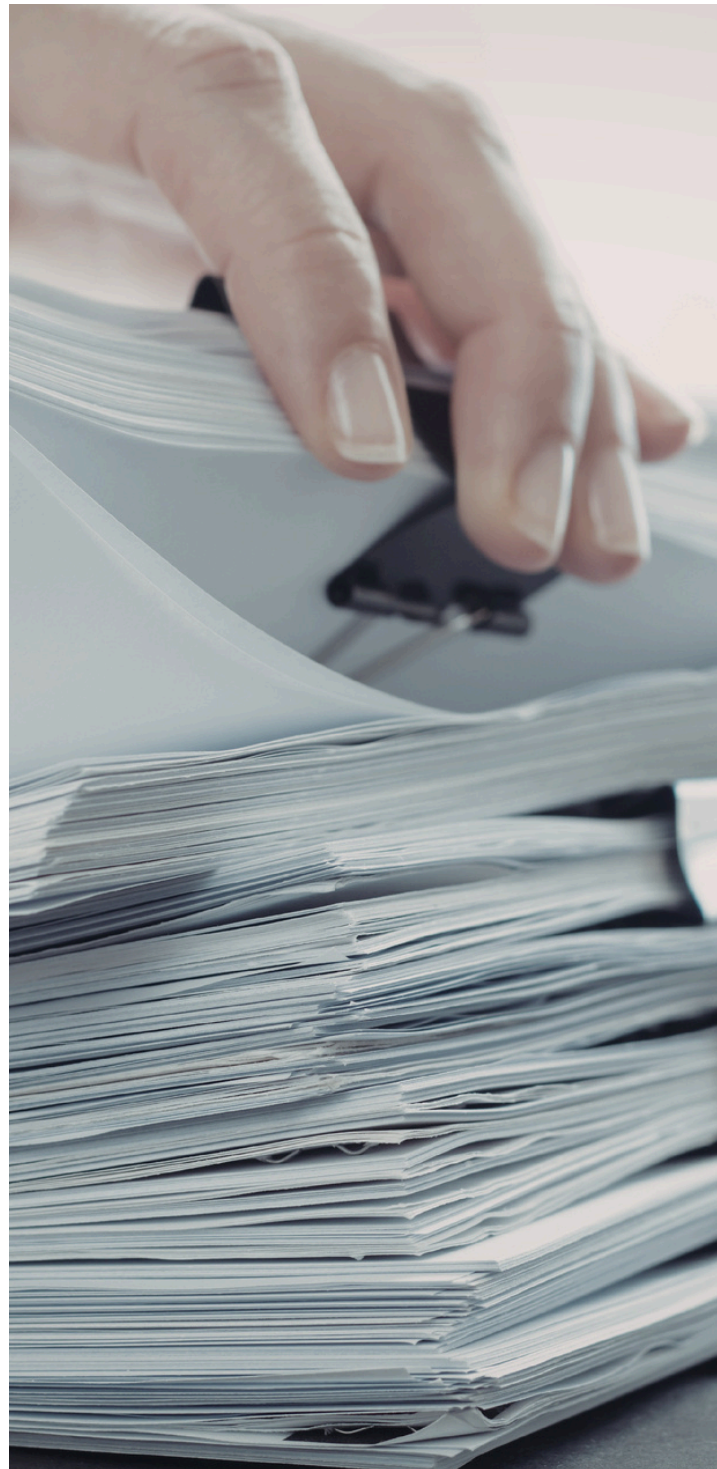
Les personnes qu'on qualifie souvent d'« égoïstes » ne sont en réalité pas assez dans leur ego. Leur ego est si bas qu'il explose au contact des autres. Ce que l'on prend pour de l'égoïsme est souvent la manifestation d'un manque profond d'ancrage en soi.

Pour être bien avec les autres, il faut d'abord être bien avec soi. Non pas en se comparant, mais en se retrouvant.

## LE TRI DANS SA VIE

Construire un ego sain passe par un travail de tri. Tri dans les personnes que l'on fréquente – certaines nous nourrissent, d'autres nous épuisent. Tri dans les activités. Tri dans les objets que l'on accumule, qui reflètent souvent une charge mentale trop pleine.

Ce tri est indispensable. Il crée de la disponibilité – en temps, en énergie, en attention. Et cette disponibilité, on peut ensuite la distribuer consciemment dans sa journée.



## ORGANISER SA VIE INTENTIONNELLEMENT

Une fois le tri fait, il devient possible de structurer ses journées autrement. Non pas en remplissant chaque heure, mais en choisissant avec intention ce que l'on y met.

D'abord, le travail – non pas par obligation mécanique, mais comme moyen de contribuer. Ensuite, les plaisirs et les désirs : du temps pour soi, pour le couple, pour la famille. Pas forcément en durée, mais en qualité d'intention.

La règle d'or : si une journée me permet de faire cinq choses, j'en fais cinq – pas dix. Mieux vaut en faire moins et les faire vraiment, que de courir après tout et finir épuisé. La procrastination naît souvent de cet écrasement.

Nous ne vivons pas pour les autres. Nous vivons avec les autres. La nuance est essentielle.





# CHAPITRE 7

## LES MASQUES ET LES PLAISIRS

Tout au long de la journée, nous portons des masques. Le mot « persona » vient d'ailleurs du masque du théâtre antique. Et consciemment ou non, nous en changeons en permanence.

Au travail, tu portes un masque professionnel. En rentrant chez toi, tu deviens parent. En soirée, tu es ami. Ces transitions sont naturelles et saines – à condition de les faire consciemment.

Le problème survient quand on oublie de changer de masque. Quand les tensions accumulées au travail s'invitent dans la relation de couple. Quand on rentre à la maison encore habillé de son masque professionnel. C'est là que les incompréhensions naissent.

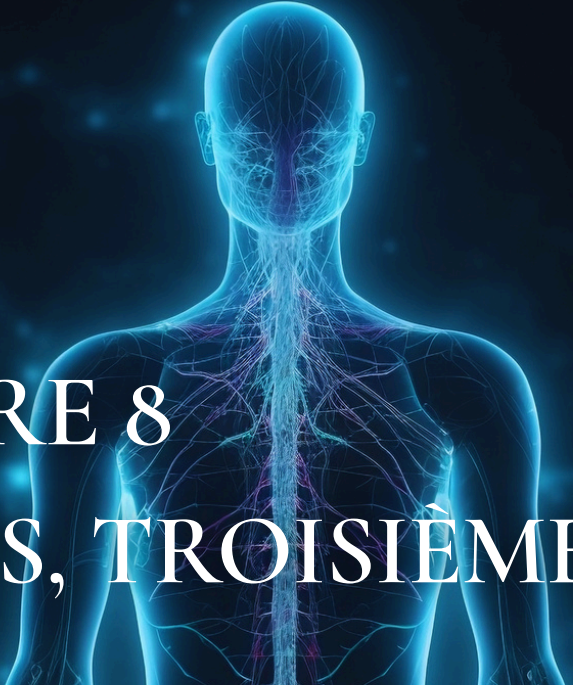
## LES PLAISIRS COMME SOUTIEN

Les plaisirs et les projets ne sont pas des luxes. Ce sont des soutiens. Des ancrés dans le présent qui nous permettent de traverser les passages difficiles de l'existence sans nous perdre.

Un plaisir, c'est quelque chose que l'on aime et que l'on peut répéter : écouter de la musique, se promener, pratiquer du sport, lire, cuisiner. Pas une obligation — un choix. Et ce choix s'organise, se planifie dans l'agenda avec autant de sérieux qu'un rendez-vous professionnel.

Les projets, eux, sont le moteur. Un voyage, un changement de cap professionnel, un projet associatif ou sportif. Un projet n'est pas un rêve vague — c'est un objectif final accompagné de jalons concrets. 90 % du projet se construit par l'intelligence, par la projection. 10 % seulement par le mental et l'analyse.





# CHAPITRE 8

## LE CORPS, TROISIÈME PILIER

Le corps est une partie de nous. Pas nous entièrement — plutôt un véhicule. Et comme tout véhicule, il nécessite d'être entretenu. Non pas par obsession, mais par respect.

Ce que nous vivons émotionnellement et mentalement finit toujours par s'exprimer dans le corps. Les tensions non résolues, les ancrages non libérés se manifestent tôt ou tard : fatigue chronique, douleurs, troubles du sommeil, problèmes de peau.

Lorsque l'ego est aligné, lorsque l'on se protège bien, le corps reste calme. Lorsque l'ego est vacillant, le corps le ressent en premier.

### LA SYMBIOSE DES TROIS ÉLÉMENTS

L'émotion, l'ego et le corps fonctionnent en symbiose. Travailler sur l'un sans les deux autres ne suffit pas.

Libérer l'ancrage émotionnel, c'est alléger le corps. Construire un ego sain, c'est protéger l'émotion. Prendre soin du corps, c'est stabiliser l'ensemble.



# CHAPITRE 9

## SE RETROUVER SOI-MÊME : LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

Il existe un exercice simple, mais fondamental : apprendre à ne rien faire – vraiment rien faire – pendant quelques minutes chaque jour.

Pas une heure de méditation assise en lotus. Juste six à dix minutes. À l'extérieur si possible. Laisser le mental être là – il sera là, c'est normal – et simplement observer. Respirer lentement, profondément, retenir quelques secondes, puis expirer.

Au début, l'espace entre deux pensées est de deux secondes. Puis cinq. Puis dix. Avec la pratique, on arrive à une minute de silence intérieur. Cela semble peu. C'est immense.

Ce n'est pas une méditation guidée. C'est une reconnexion à soi. Au corps. À la sensation. À ce que tu es, au-delà du mental.

Ce moment quotidien n'est pas une obligation supplémentaire dans un agenda déjà chargé. C'est un investissement. Celui qui coûte le moins de temps et qui rapporte le plus.

# EXERCICE PRATIQUE

## Votre premier pas vers le calme intérieur

Vous n'avez pas besoin de matériel, ni de conditions particulières. Prenez simplement 5 à 10 minutes pour vous accorder ce moment.

### 1 – Installez-vous confortablement

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme. Fermez les paupières si vous le souhaitez.

### 2 – Respirez

Inspirez profondément par le nez, sentez votre ventre se gonfler.

Soufflez lentement par la bouche, en relâchant toutes les tensions.

Faites cela 5 à 10 fois, en observant les sensations dans votre corps.

### 3 – Visualisez un lieu apaisant

Imaginez un endroit où vous vous sentez en sécurité et détendu : un jardin, une plage, une forêt... Prenez le temps de ressentir les couleurs, les sons, les odeurs, et laissez votre corps se relâcher davantage.

### 4 – Connectez-vous à votre calme intérieur

Pendant que vous respirez et visualisez, répétez mentalement :

« Je suis calme, je suis en sécurité, je me reconnecte à moi-même. »

Ressentez ces mots dans tout votre corps, comme une douce vague d'apaisement.

### 5 – Revenez doucement

Lorsque vous êtes prêt, bougez légèrement les doigts et les pieds, ouvrez les paupières. Prenez quelques instants pour observer les sensations de détente et de clarté qui vous habitent.

**Petit conseil :** Répétez cet exercice chaque jour ou chaque fois que vous ressentez le besoin. Même quelques minutes suffisent à ramener calme et équilibre.



# EXERCICE PRATIQUE

## La reprogrammation par la répétition

Le mental fonctionne par habitudes. Ce que tu répètes assez souvent finit par devenir automatique — c'est le même mécanisme qui a installé les schémas limitants, et c'est le même mécanisme qui permet de les transformer. Cet exercice utilise la répétition consciente pour créer progressivement une nouvelle habitude mentale, plus alignée avec qui tu es vraiment.

### 1 — Choisissez votre phrase

Choisissez une phrase courte, neutre ou légèrement positive, qui sonne vraie pour vous. Elle doit être simple et ressentie, pas forcée.

Par exemple :

« Je reviens à moi »

« Je suis là, ici, maintenant »

« Je m'accorde le droit d'être bien »

Évitez les phrases trop ambitieuses qui sonnent faux — le mental les rejettera.

Commencez par la neutralité.

### 2 — Répétez le matin au réveil

Avant de vous lever, avant de regarder votre téléphone, répétez votre phrase 20 fois lentement. Laissez chaque répétition résonner dans votre corps. Ce n'est pas un exercice mécanique — c'est une intention que vous posez pour la journée.

### 3 — Utilisez-la comme ancre dans la journée

Chaque fois que le mental s'emballe — une pensée répétitive, une anxiété, un jugement — revenez à votre phrase. Ne cherchez pas à chasser la pensée. Posez simplement votre phrase par-dessus, comme une main apaisante.



# EXERCICE PRATIQUE

## La reprogrammation par la répétition (suite)

### 4 – Notez ce que vous observez

Tenez un carnet – même quelques lignes par jour. Notez les moments où la phrase a fonctionné, où vous avez senti un léger relâchement, un retour au calme. Ces petites victoires sont le signe que la reprogrammation s'installe.

### 5 – Tenez 21 jours minimum

Le cerveau a besoin d'environ 21 jours de répétition régulière pour commencer à intégrer une nouvelle habitude. Ne vous découragez pas si les premiers jours semblent mécaniques – c'est normal. La profondeur vient avec la régularité.

À retenir : Ce n'est pas la force de la volonté qui change le mental – c'est la régularité douce. Deux à cinq minutes chaque matin valent mieux qu'une heure une fois par semaine.



# CONCLUSION

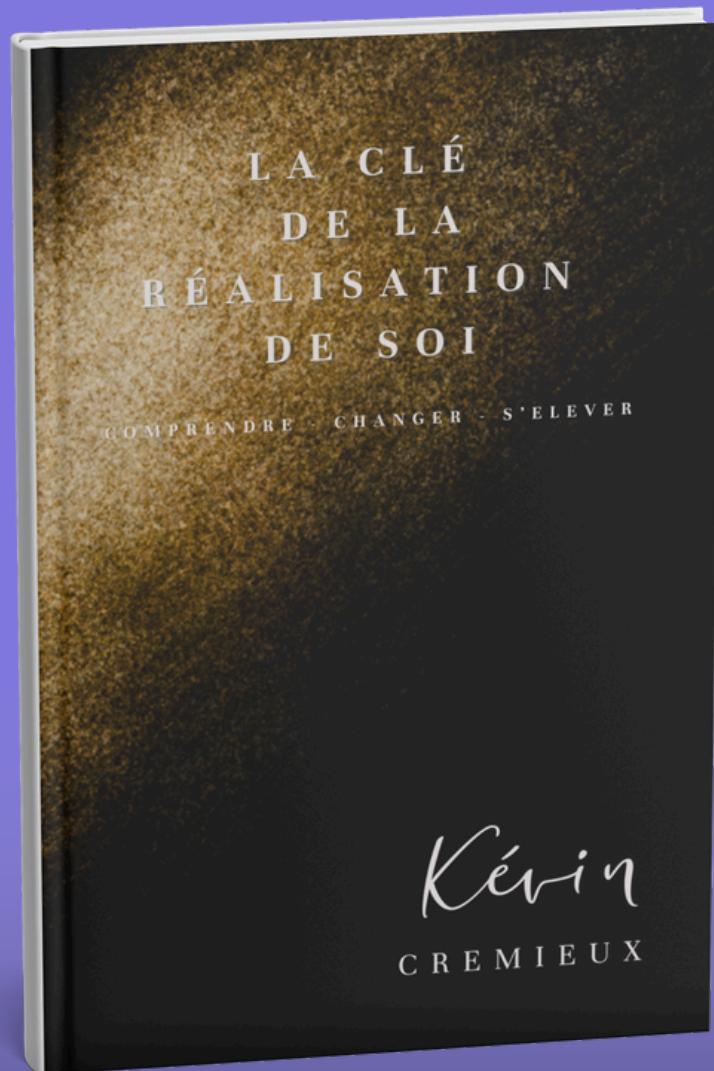
## LE CHEMIN DE LA RÉALISATION

Tu as maintenant une vision d'ensemble de ce qui se joue en toi : les ancrages émotionnels et leur origine, le rôle des sentiments comme la peur et la culpabilité, le fonctionnement du mental et ses paradigmes, l'importance d'un ego sain, le rôle du corps, et la puissance de l'acceptation.

Tu n'as jamais eu de problème. Tu avais des sensations que tu ne comprenais pas encore. Maintenant, tu commences à comprendre. Et comprendre, c'est déjà libérer.

Je te souhaite un beau chemin.

# LIVRE : LA CLÉ DE LA RÉALISATION DE SOI



Mon livre « La Clé de la Réalisation de Soi : Comprendre - Changer - S'élever » est né de mon expérience d'hypnothérapeute. Il propose un chemin pratique et accessible pour explorer vos ressources intérieures, mieux comprendre votre émotion et vos blocages, ainsi que retrouver un équilibre durable dans votre vie.

Disponible sur Amazon, il peut devenir votre compagnon pour continuer à explorer et transformer votre vie intérieure.

[COMMANDER](#)

**KEVIN CREMIEUX**  
*Hypnothérapeute*

# POUR ALLER PLUS LOIN

LA CLÉ DE LA RÉALISATION DE SOI  
COMPRENDRE – CHANGER – S'ÉLEVER

LE PROGRAMME DE TRANSFORMATION ÉMOTIONNELLE,  
MENTALE ET COMPORTEMENTALE EN 22 JOURS

Tu as maintenant une première compréhension de ce qui te bloque. Tu sais comment naissent les schémas, comment ils s'installent, et pourquoi la volonté seule ne suffit pas à les changer.

Mais comprendre ne suffit pas à transformer. Le schéma est inscrit en profondeur – là où les exercices seuls n'arrivent pas toujours. C'est exactement pour ça que j'ai créé ces deux programmes.

**FORMULE – CHANGER • 97 €  
ACCÈS À VIE**

Le programme 22 jours pour identifier ton schéma dominant et commencer à le transformer – en totale autonomie, à ton rythme.

- 22 jours d'exercices guidés, un par jour
- Exercices écrits, de respiration, visualisations et exercices mentaux
- Séances hypnose enregistrées incluses
- Vidéos explicatives incluses
- 15 vidéos "Comprendre" offertes en bonus
- Accès à vie au contenu

**EN SAVOIR PLUS**

# POUR ALLER PLUS LOIN

## PODCAST ET RÉSEAUX SOCIAUX



Pour prolonger l'expérience de l'hypnose au quotidien, j'ai créé le podcast : **"Les Voyages Intérieurs avec Kevin Crémieux"**.

Chaque épisode propose des histoires hypnotiques, conçues pour :

- Apaiser le mental et relâcher les tensions
- Préparer le corps et l'esprit à un sommeil réparateur
- Offrir un moment de détente et de voyage intérieur avant le coucher

Disponible sur toutes les plateformes principales, le podcast est un compagnon pour retrouver calme et sérénité.

**Spotify**

**Apple Podcasts**

**Deezer**

**Amazon Music**

**Youtube**

### 📱 RETROUVE-MOI SUR LES RÉSEAUX

Je partage régulièrement du contenu sur le fonctionnement émotionnel et mental, des exercices pratiques, des réflexions et des coulisses du programme.

Instagram • [@kevin\\_cremieux](#)

Facebook • [k.cremieux](#)

TikTok • [@kevin.crmieux](#)

Si ce programme t'a apporté quelque chose — partage-le autour de toi. Tu ne sais pas qui dans ton entourage en a besoin.