

HYPNOSE

Fahr-Lou Renard

Se **LIBÉRER**
du **TABAC**



5 SÉANCES pour **RESPIRER** votre **LIBERTÉ**

Se LIBÉRER du TABAC

Bienvenue dans ce programme d'arrêt du tabac, un parcours de 5 séances sur une durée de 21 jours conçu pour vous accompagner vers la liberté, la vitalité et le bien-être. Ce dossier vous guidera étape par étape, avec des outils simples et efficaces pour transformer votre relation avec le tabac. Ce programme est un cadeau que vous vous offrez, un chemin vers une version plus libre, plus légère, et plus épanouie de vous-même. Prenez plaisir à chaque étape et souvenez-vous : vous avez déjà tout ce qu'il faut en vous pour réussir.

Bonne écoute et bon voyage !

Yahn-Loù Renard

Les principes de l'hypnose : entre rêve et réalité

L'hypnose est une expérience fascinante, à la croisée du rêve et de la réalité. Lorsqu'on entre en état hypnotique, on plonge dans un espace où l'imaginaire devient un outil puissant, capable de transformer nos perceptions et nos émotions. C'est un voyage intérieur qui s'appuie sur une vérité essentielle : **l'inconscient ne fait pas la différence entre ce qui est rêvé et ce qui est réel.**

Un pont entre l'imaginaire et le possible

Lorsque vous êtes plongé dans un film captivant, vous savez que ce n'est qu'une histoire, et pourtant, vous ressentez les émotions des personnages, votre cœur bat plus vite dans les scènes intenses, ou vous vous détendez dans les moments apaisants. L'hypnose fonctionne de la même manière : elle mobilise votre imagination pour créer des expériences si réelles que votre esprit et votre corps y répondent naturellement.

Dans cet état, votre esprit inconscient peut explorer, apprendre, et transformer sans effort conscient. C'est un espace de liberté, où vos ressources profondes peuvent s'activer et vous guider vers vos objectifs.

L'imagination au service de vos cinq sens

Contrairement à une idée reçue, l'hypnose ne repose pas uniquement sur des images mentales. L'imaginaire s'exprime à travers vos **cinq sens** :

- Vous pouvez **ressentir** une chaleur apaisante, une légèreté dans le corps, l'énergie qui circule,...
- Vous pouvez **entendre** des sons, comme le chant des oiseaux, des mots, des phrases,...
- Vous pouvez **sentir** un parfum subtil, comme celui d'une forêt ou d'une fleur,...
- Vous pouvez **goûter** une saveur agréable ou vivifiante,...
- Vous pouvez aussi **voir** des lumières, des formes, des images ou des couleurs qui dansent doucement dans votre esprit...

Chaque sens participe à créer une expérience riche, profonde, et parfaitement adaptée à votre façon unique de percevoir.

Des métaphores pour parler à l'inconscient

Votre inconscient adore communiquer à travers des **métaphores et des symboles**, tout comme dans les rêves. Ces images et ces sensations symboliques sont des messages, des langages que l'esprit comprend naturellement. C'est pourquoi, dans les séances d'hypnose, vous serez souvent invité(e) à explorer des scènes métaphoriques : une porte qui s'ouvre, une lumière qui traverse votre corps, ou un paysage qui se transforme. Ces métaphores agissent comme des clés, et permettent à votre inconscient de comprendre, d'agir, et de changer en profondeur.

C'est avec ces symboles que les séances dialoguent avec votre esprit, activant des ressources, libérant ce qui vous freine, et renforçant ce qui vous porte. Laissez ces images, ces sensations, circuler librement : elles sont là pour vous guider.

Se laisser porter par l'histoire

L'hypnose, c'est comme écouter une belle histoire. Vous n'avez rien à faire, rien à réussir, seulement vous laisser porter. Les mots, les silences, les rythmes viennent toucher votre imagination et votre inconscient. C'est un processus naturel, tout comme lorsque vous êtes absorbé(e) par un livre, un film, ou transporté(e) par une musique qui évoque des émotions.

Votre esprit sait exactement comment utiliser ce qu'il reçoit pour vous guider vers vos objectifs. Il suffit de vous détendre, de vous laisser surprendre, et d'accueillir ce qui vient avec curiosité.

Quelques conseils pour profiter pleinement de vos séances

1. Créez un espace confortable

Installez-vous dans un endroit où vous vous sentez bien, calme et à l'aise. Que vous soyez assis(e) ou allongé(e), l'essentiel est de trouver une position où votre corps peut se détendre naturellement.

2. Utilisez des écouteurs

Cela vous permettra de vous immerger pleinement dans les séances, en vous isolant des distractions extérieures.

3. Laissez tomber les attentes

Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de vivre une séance. Que vous ressentiez beaucoup de choses ou presque rien, votre inconscient est toujours à l'œuvre. Faites confiance à ce processus. Vous n'avez rien à réussir.

4. Prenez votre temps

Après la séance, laissez quelques instants à votre esprit pour revenir à l'éveil, doucement. Notez ce que vous ressentez ou ce qui a changé, même subtilement.

5. Répétez pour ancrer

L'hypnose fonctionne comme un entraînement : plus vous pratiquez, plus les effets deviennent naturels et profonds. Réécoutez les séances régulièrement pour renforcer leurs bienfaits.

Une transformation douce et naturelle

L'hypnose, c'est un dialogue entre votre imagination et votre inconscient. Chaque séance vous invite à explorer, à apprendre, et à transformer. C'est une méthode douce, respectueuse, et incroyablement puissante. Plus vous vous laissez porter, plus vous découvrez la richesse de ce voyage intérieur. Et chaque séance vous rapproche un peu plus de ce que vous souhaitez devenir.

Mode d'emploi du programme

Étape 1 : Éveillez votre conscience

Avant de commencer les séances d'hypnose, prenez le temps de lire et de répondre au **questionnaire** inclus dans ce dossier. Ce questionnaire a été conçu pour vous aider à mieux comprendre votre relation avec le tabac et à clarifier vos motivations, vos objectifs et vos désirs. Prenez un moment calme pour y répondre en toute honnêteté. Vos réponses serviront de point de départ pour ce voyage.

Étape 2 : Renforcez vos ressources

Lisez attentivement les **conseils et astuces**. Ce sont des idées positives et pratiques qui vous accompagneront au quotidien pour rendre ce chemin plus agréable et enrichissant. Adoptez celles qui résonnent avec vous et faites-en vos alliées.

Étape 3 : Écoutez les séances principales

Le programme est structuré autour de **3 séances principales**, conçues pour vous guider à travers des étapes importantes de votre libération du tabac. Chaque séance a un objectif spécifique et s'intègre dans un rythme hebdomadaire.

1. Première séance : "Le local fumeur"

- Objectif : Vous connecter à une prise de conscience puissante sur votre relation avec le tabac et libérer vos attaches symboliques.
- Commencez votre semaine de transformation en écoutant cette séance. Si vous en ressentez le besoin, écoutez-la une deuxième fois avant d'entamer votre deuxième semaine.

2. **Deuxième séance : "La montgolfière"**

- Objectif : Vous aider à vous élever au-dessus de vos anciennes habitudes, à libérer les poids du passé et à ressentir une légèreté nouvelle.
- Commencez votre deuxième semaine de transformation en écoutant cette séance. Si vous en ressentez le besoin, écoutez-la une deuxième fois avant d'entamer votre troisième semaine.

3. **Troisième séance : "Renforcement"**

- Objectif : Consolider votre décision, ancrer vos nouvelles habitudes positives et renforcer votre confiance dans cette transformation.
- Écoutez cette séance 3 fois durant la troisième semaine, en choisissant un rythme régulier comme par exemple le lundi, mercredi et vendredi

Étape 4 : Soutien quotidien

En complément des séances principales, vous avez deux outils précieux pour vous soutenir au quotidien pendant les 21 jours du programme :

1. **La séance pour dormir**

- Objectif : Plonger dans un sommeil profond et réparateur tout en intégrant des affirmations positives liées à votre démarche.
- Écoutez cette séance chaque soir, au moment du coucher, dès le début de votre programme, pour renforcer votre progression naturellement et sans effort.

2. La méditation matinale

- Objectif : Commencer chaque journée avec énergie, confiance et sérénité, tout en consolidant votre transformation.
- Écoutez cette méditation chaque matin, au réveil, dès le début de votre programme, pour ancrer un élan positif dès les premiers instants de la journée.

Pourquoi ce rythme est important ?

Ce programme est pensé pour créer une progression douce et solide.

- **Les séances principales** vous permettent de vous concentrer sur des étapes spécifiques, en leur laissant le temps de s'intégrer pleinement.
- **La régularité** renforce les bénéfices, car votre esprit inconscient s'habitue à ces nouveaux messages et ces nouvelles perspectives.
- **Les séances quotidiennes** ajoutent une continuité et un soutien permanent, et transforme vos journées en de véritables opportunités de renouveau.
- **Soyez bienveillant avec vous-même** : chaque écoute, chaque instant passé avec ces outils est un pas vers votre liberté.

Un engagement sur 21 jours

Ce programme est conçu pour vous accompagner sur 21 jours, c'est le temps nécessaire pour que votre inconscient adopte de nouvelles croyances, de nouveaux comportements, mais vous pouvez le prolonger ou adapter le rythme selon vos besoins. La clé est de rester **engagé**, **motivé**, et de **célébrer** chaque étape franchie.

Récapitulatif du programme

Jour	Séances principales	Séance pour dormir	Méditation matinale
1 à 7	"Le local fumeur" (1 ou 2x)	Tous les soirs	Tous les matins
8 à 14	"La montgolfière" (1 ou 2x)	Tous les soirs	Tous les matins
15 à 21	"Renforcement" (3x)	Tous les soirs	Tous les matins

Si vous souhaitez aller plus loin...

Ce programme a été conçu pour accompagner les dépendances courantes au tabac, en proposant un chemin structuré et accessible à tous. Cependant, chaque parcours est unique, et certaines habitudes peuvent être enracinées dans des émotions profondes ou des situations personnelles particulières.

Si vous sentez que votre démarche nécessite d'aller plus loin, ou si vous percevez qu'une émotion spécifique ou un événement joue un rôle dans votre relation au tabac, je propose des **consultations privées** pour un accompagnement sur-mesure.

Ces séances personnalisées permettent d'explorer en profondeur les origines de vos comportements, de comprendre les liens entre vos émotions et votre rapport au tabac, et de travailler sur des solutions adaptées à vos besoins. Avec des outils comme l'hypnose et des techniques d'accompagnement ciblées, nous créerons ensemble un espace pour libérer ce qui vous freine et renforcer les ressources qui vous portent.

Si cette approche vous parle, je serai ravi de vous accompagner pour approfondir votre transformation et avancer, à votre rythme, vers une liberté durable et alignée avec vos aspirations.

Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur mon site <https://www.hypnose-ltdr.com>

Yahn-Loù Renard

Questionnaire : Éveiller votre conscience sur le tabac

Ce questionnaire est conçu pour vous aider à explorer votre relation avec le tabac et à éveiller une conscience plus profonde sur ses impacts dans votre vie. Prenez un moment calme pour répondre à ces questions avec honnêteté et bienveillance envers vous-même. C'est un premier pas vers une transformation positive. Vous pouvez imprimer ce document ou simplement prendre une feuille à part pour répondre à ces questions. Ensuite, prenez le temps de relire vos réponses et de les laisser résonner en vous. Ce questionnaire n'est pas une épreuve, mais une porte ouverte vers une meilleure compréhension de vous-même et de vos envies profondes. Vous êtes sur le bon chemin, et chaque réflexion, chaque prise de conscience est un pas important vers votre liberté. Vous êtes capable.

1. Votre historique avec le tabac

- Depuis combien de temps fumez-vous ?
- À quel âge avez-vous commencé à fumer ?
- Vous souvenez-vous des raisons pour lesquelles vous avez commencé ? Si oui, lesquelles ?

2. Votre consommation actuelle

- Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne par jour ?
- Dans quelles situations avez-vous le plus tendance à fumer ? (par exemple : après un repas, avec un café, en cas de stress, etc.)
- Y a-t-il des moments où vous ressentez moins l'envie de fumer ? Quels sont-ils ?

3. Votre relation émotionnelle avec le tabac

- Que ressentez-vous au moment où vous fumez une cigarette ? (par exemple : plaisir, soulagement, ennui, stress, etc.)
- Y a-t-il des émotions spécifiques que vous associez à votre consommation de tabac ?
- Pensez-vous que fumer est pour vous une réponse à des moments de stress, de solitude ou de frustration ?
- Avez-vous remarqué d'autres manières dont le tabac influence vos émotions ? (par exemple : apaisement temporaire, culpabilité après avoir fumé, etc.)
- Si vous arrêtiez de fumer, comment aimeriez-vous gérer ces émotions différemment ? Quelles alternatives pourraient vous aider ?

4. L'impact financier

- Combien coûte en moyenne un paquet de cigarettes que vous achetez ?
- Combien de paquets achetez-vous par semaine ?
- Multipliez ce montant par 52 (le nombre de semaines dans une année) : Quel est le coût annuel de votre consommation de tabac ?
- Imaginez que vous économisez cette somme chaque année. À quoi aimeriez-vous l'investir ou la consacrer à la place ?

5. L'impact sur votre santé

- Remarquez-vous des effets physiques liés à votre consommation de tabac ? (par exemple : essoufflement, fatigue, toux, teint de la peau, etc.)
- Y a-t-il des activités que vous aimeriez faire plus facilement ou avec plus d'énergie si vous arrêtiez de fumer ?
- Savez-vous comment votre corps commence à se régénérer dès que vous arrêtez le tabac ? (Exemple : après 8 heures, le taux de monoxyde de carbone diminue, après 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent, etc.)
- Quels aspects de votre santé aimeriez-vous améliorer en arrêtant de fumer ?

6. Vos désirs et objectifs

- Qu'est-ce qui vous motive à envisager d'arrêter de fumer ?
- À quoi ressemblerait votre vie sans tabac ? (pensez à des moments précis, des émotions ou des sensations)
- Quels avantages pensez-vous que l'arrêt du tabac pourrait vous apporter à court terme ? Et à long terme ?
- Si vous deviez décrire en un mot ce que représente pour vous la liberté par rapport au tabac, quel serait-il ?

7. Les obstacles et les ressources

- Qu'est-ce qui vous semble le plus difficile dans l'idée d'arrêter de fumer ?
- Quelles ressources ou soutiens pourraient vous aider dans ce processus ? (amis, famille, professionnels, activités, etc.)
- Avez-vous déjà tenté d'arrêter ? Si oui, qu'est-ce qui a fonctionné ou pas fonctionné à ce moment-là ?

8. Votre engagement personnel

- Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé à arrêter de fumer en ce moment ?
- Quel serait le premier petit pas que vous pourriez faire aujourd'hui pour avancer vers cet objectif ?
- Si vous deviez écrire une phrase qui représente votre engagement envers vous-même dans ce processus, quelle serait-elle ?

9. Pour aller plus loin

- Prenez un instant pour imaginer votre vie dans un an, sans tabac. Quels sont les changements positifs que vous remarquez ?
- Notez trois raisons importantes pour lesquelles vous souhaitez arrêter de fumer et gardez-les près de vous comme rappel quotidien.

Conseils et astuces pour un chemin positif vers la liberté

Voici une sélection d'astuces pour vous accompagner avec légèreté et enthousiasme dans votre démarche. Chaque conseil est pensé pour renforcer votre confiance, révéler votre énergie intérieure, et transformer votre expérience en une aventure pleine de découvertes positives.

1. **Faites place nette pour votre nouvelle vie**

Commencez par jeter toutes les cigarettes, tabac ou dérivés, ainsi que les cendriers et tout ce qui peut rappeler la cigarette. Ce geste symbolique et concret marque le début de votre liberté. Il vous aide à éliminer les déclencheurs visuels ou physiques et à créer un espace propice à votre transformation.

2. **Réveillez la puissance de votre souffle**

Chaque matin, prenez un instant pour respirer profondément. Imaginez que chaque inspiration vous remplit d'énergie et de clarté. À chaque expiration, laissez l'air circuler librement, créant un espace pour accueillir tout ce qui vous fait du bien. Faites de votre respiration une ressource : inspirez la force et la vitalité, expirez le calme et l'équilibre.

3. **Connectez-vous à votre nouvelle liberté**

Prenez plaisir à ressentir cette liberté grandir chaque jour en vous. C'est une sensation qui s'installe doucement, dans chaque cellule, à chaque instant. Notez chaque moment où vous vous sentez plus léger, plus aligné, comme un pas supplémentaire vers cette vie qui est la vôtre.

Répétez une phrase positive comme un mantra : "Je suis libre, je suis fort(e), je suis plein(e) de vie."

4. Créez des rituels d'énergie positive

Le matin : Prenez un moment pour vous étirer, bouger vos épaules et lever les bras comme pour accueillir cette nouvelle journée. Associez ce geste à une affirmation : "Aujourd'hui, je suis rempli(e) de force et de clarté."

Pendant la journée : Accordez-vous une pause pour boire un verre d'eau fraîche et vous reconnecter à cette vitalité qui circule en vous. Imaginez que chaque gorgée nourrit votre énergie.

Le soir : Allumez une bougie ou mettez une musique apaisante et savourez ce calme qui s'installe en vous, symbole de votre transformation.

5. Entourez-vous de beauté

Ajoutez de petites touches de bonheur dans votre quotidien : une plante sur votre bureau, une musique qui vous inspire, un parfum agréable. Ces détails simples renforcent votre bien-être et vous connectent à ce qui est bon pour vous.

Notez trois choses positives chaque jour, même infimes : un sourire échangé, une sensation agréable, ou une pensée inspirante.

6. Faites de votre corps votre allié

Chaque pas que vous faites aujourd'hui est un pas vers plus de vitalité. Marchez avec une intention positive, comme si chaque mouvement était une célébration de votre énergie retrouvée. Sentez votre cœur battre, votre respiration s'élargir, votre corps devenir plus léger. Appréciez tout ce que votre corps fait pour vous, à chaque instant.

7. Savourez votre liberté

Imaginez que chaque moment sans tabac est comme un nouveau souffle, un espace ouvert pour créer ce qui vous inspire. C'est une opportunité de remplir votre vie de ce que vous aimez vraiment. Prenez plaisir à remarquer des changements même subtils : un air plus clair, une sensation de calme intérieur, une énergie qui s'installe.

8. Récompensez-vous avec des petits plaisirs

Offrez-vous des moments de détente : un bain chaud, une balade en plein air, ou quelques pages d'un livre qui vous inspire. Avec les économies réalisées, créez un projet qui vous motive : un cadeau pour vous-même, un dîner spécial, ou même un voyage que vous rêvez de faire.

9. Invitez la joie dans vos journées

Entourez-vous de rires, de musiques qui vous donnent envie de danser, ou de conversations qui vous élèvent. Chaque sourire, chaque éclat de rire renforce votre élan. Faites une liste de choses simples qui vous rendent heureux(se) et réalisez-en une chaque jour, comme un rituel de bonheur.

10. Faites confiance à votre instinct

Vous savez déjà, au fond de vous, ce qui est bon pour vous. Cette décision de libération est une réponse naturelle à ce que votre cœur souhaite. Laissez cette force intérieure vous guider, elle est déjà là pour vous. Rappelez-vous que chaque étape est une victoire, et que vous êtes en train de créer une vie qui vous ressemble.

11. Ancrez votre progression dans des gestes

Placez votre main sur votre cœur et sentez sa force battre en vous. Faites-le chaque fois que vous avez besoin de revenir à votre centre.

12. Transformez vos envies en élans positifs

Quand une envie passagère se présente, accueillez-la avec douceur et transformez-la en un moment pour respirer, bouger, ou sourire. Dites-vous : "Cette envie est une porte vers ma liberté, et chaque instant où je choisis cette liberté me renforce."

Ces conseils sont là pour embellir votre chemin, le rendre joyeux, lumineux, et rempli de moments positifs. Vous êtes en train de construire une nouvelle liberté, avec chaque souffle, chaque pensée, chaque geste. Vous êtes capable, et vous avancez déjà avec force et confiance.

Copyright - Tous droits réservés

Le programme « Se libérer du Tabac », conçu et créé par **Yahn-Loù Renard**, est protégé par les lois en vigueur relatives aux droits d'auteur et à la propriété intellectuelle.

Conditions d'utilisation :

1. **Usage personnel exclusivement** : Ce programme est strictement réservé à une utilisation personnelle. Toute reproduction, modification, distribution, diffusion publique ou privée, gratuite ou payante, est formellement interdite sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur.
2. **Revente interdite** : Ce programme ne peut en aucun cas être revendu, cédé, prêté ou partagé à des tiers.
3. **Propriété intellectuelle** : L'intégralité du contenu, y compris mais sans s'y limiter aux textes, enregistrements audio, vidéos, et supports écrits, est la propriété exclusive de **Yahn-Loù Renard**.

Toute violation des droits d'auteur, reproduction ou utilisation non autorisée pourra faire l'objet de poursuites civiles et/ou pénales conformément aux lois applicables.

Merci de respecter ces conditions afin de préserver l'intégrité et l'authenticité de ce programme conçu pour vous accompagner dans votre démarche de libération du tabac.

© **Yahn-Loù Renard** - Tous droits réservés.



WWW.HYPNOSE-LTDR.COM