

Yahn-Lou Renard
P R O G R A M M E

**GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #1**

HYPNOSE

TRANSFORMEZ
votre relation
au **STRESS**



Yahn-Lou Renard

SÉANCE 1 :

**RELÂCHEMENT DES
TENSIONS PHYSIQUES
ET MENTALES**

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Séance 1 : Relâchement des tensions physiques et mentales

OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette première séance a été conçue pour vous permettre de :

- ✧ Libérer les tensions physiques accumulées dans votre corps
- ✧ Apaiser votre mental agité par un retour à la respiration consciente
- ✧ Découvrir votre sanctuaire intérieur, lieu de paix permanent
- ✧ Reprogrammer votre système nerveux vers un état de calme naturel
- ✧ Acquérir un outil d'ancrage (le talisman) pour retrouver cet état à volonté



COMMENT L'UTILISER

Fréquence d'écoute recommandée :

Semaine 1 : Écoutez tous les jours, idéalement le soir
À partir de la semaine 2 : Commencez la séance suivante et utilisez cette séance 1 de temps en temps lorsque vous en ressentez le besoin pour une détente profonde

Conditions d'écoute optimales :

- Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangé(e)
- Position confortable (fauteuil, lit, canapé)
- Température agréable
- Utilisez un casque ou des écouteurs pour une immersion totale
- Éteignez téléphone et notifications

États propices :

- ✓ Après une journée stressante
- ✓ Avant un moment important (réunion, examen, rendez-vous)
- ✓ En cas de tensions corporelles (nuque, épaules, dos)
- ✓ Quand votre mental "tourne en boucle"
- ✓ Pour améliorer la qualité de votre endormissement

QUESTIONS FRÉQUENTES

"Je n'arrive pas à visualiser mon sanctuaire"

Chacun a un sens privilégié dans les voyages oniriques ! Même si vous ne voyez pas d'images claires, vos autres sens peuvent être très actifs : les sensations corporelles, les sons, les odeurs, ou simplement une "impression" de lieu. Faites confiance à ce qui vient naturellement.

"Mon mental continue à s'agiter pendant la séance"

Laissez-le faire, c'est temporaire. Revenez simplement à votre respiration chaque fois que vous le remarquez.

"Je m'endors pendant l'écoute"

Si cela arrive occasionnellement, pas d'inquiétude. Cependant, pour bénéficier pleinement des suggestions et du voyage onirique, l'idéal est de rester dans cet état entre veille et sommeil. Si vous vous endormez systématiquement, essayez d'écouter la séance plus tôt dans la journée ou dans une position légèrement moins confortable.



EXERCICES PRATIQUES

01 **La Respiration 4-7-8** (5 minutes)

À pratiquer 2-3 fois par jour

1. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4
2. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 6
3. Expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8
4. Répétez ce cycle 4 fois

Idéal pour : apaiser l'anxiété immédiate, préparer l'endormissement

02 **Scan Express des Tensions** (3 minutes)

À utiliser dès que vous sentez des crispations

1. Fermez les yeux et respirez 3 fois profondément
2. Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds
3. Identifiez les zones tendues
4. Envoyez votre respiration vers ces zones en imaginant qu'elles se détendent
5. Terminez par une respiration générale de tout le corps

03 Activation du Talisman (1 minute)

Utilisable n'importe où, n'importe quand

1. Fermez les yeux (ou gardez-les ouverts si nécessaire)
2. Visualisez ou touchez mentalement votre talisman de la séance
3. Respirez profondément et rappelez-vous la sensation de paix du sanctuaire
4. Laissez cette sensation se diffuser dans tout votre corps
5. Ouvrez les yeux en conservant cette sérénité



04 AFFIRMATIONS POSITIVES À RÉPÉTER

Choisissez 2-3 affirmations qui vous parlent et répétez-les plusieurs fois par jour :

"Mon corps sait naturellement comment se détendre"

"Je porte en moi un sanctuaire de paix permanent"

"À chaque respiration, je retrouve mon calme intérieur"

"Les tensions se dissolvent facilement dans mon corps"

"Mon système nerveux retrouve son équilibre naturel"

"Je suis maître/maîtresse de ma sérénité"

"Chaque jour, ma capacité à lâcher prise s'améliore"

"Mon talisman me connecte instantanément à la paix"



JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 1

Après chaque écoute, notez :

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 2

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 3

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 4

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 5

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 6

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

JOURNAL DE PROGRESSION

Jour 7

Date :

Avant la séance :

- Niveau de stress (1-10) :
- Zones de tension ressenties :
- Qualité du mental (agité/calme) :

Après la séance :

- Moment le plus marquant :
- Description de votre sanctuaire :
- Type de talisman reçu :
- Niveau de stress (1-10) :
- Sensations corporelles :
- État d'esprit :

Dans les heures/jours qui suivent :

- Effets remarquables dans le quotidien :
- Utilisation du talisman : oui/non - efficacité :
- Facilité d'endormissement :

PRÉPARATION À LA SÉANCE 2

la Séance 2 : Reprogrammation des réactions au stress, qui vous permettra de :

- ✧ Transformer vos réflexes automatiques face aux situations stressantes
- ✧ Installer de nouveaux circuits de réaction plus sereins
- ✧ Renforcer votre résistance naturelle au stress

En attendant, continuez à pratiquer avec cette première séance et les exercices complémentaires. Vous construisez jour après jour votre nouvelle relation au stress et à la détente.

Je vous souhaite d'excellents voyages au plus profond de vous-même, ainsi qu'une belle rencontre avec votre véritable essence...

Yahn-Loù Renard
Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique

