

*Yahn-Lou Renard*  
PROGRAMME

**GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #2**

**HYPNOSE**

**TRANSFORMEZ**  
votre relation  
au **STRESS**



*Yahn-Lou Renard*

**SÉANCE 2 :**

**REPROGRAMMATION  
DES RÉACTIONS AU  
STRESS**

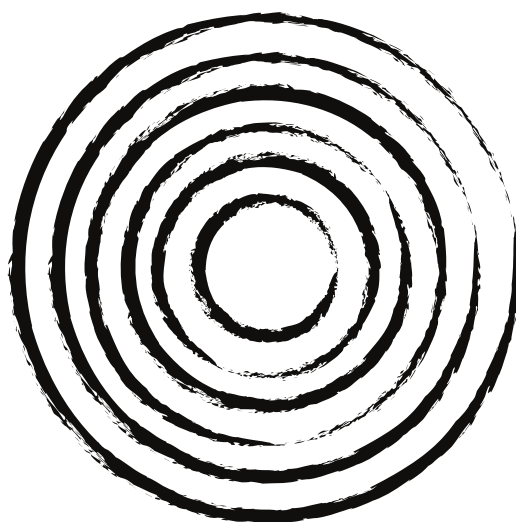
# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Séance 2 : Reprogrammation des réactions au stress

## OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette deuxième séance a été conçue pour vous permettre de :

- ✧ Développer une attention maîtrisée, capable de se focaliser où vous le décidez
- ✧ Transformer vos réflexes automatiques face aux situations stressantes
- ✧ Installer de nouveaux circuits neurologiques de calme et de sérénité
- ✧ Créer un programme personnalisé de réactions adaptées à votre vie
- ✧ Acquérir un objet de renforcement pour consolider ces nouvelles réponses



# COMMENT L'UTILISER

**Semaine 2 :** Écoutez tous les jours pour optimiser l'installation des nouveaux programmes

**Ensuite :** À chaque fois que vous souhaitez renforcer vos nouvelles réactions ou installer de nouveaux comportements

## Conditions d'écoute optimales :

- Moment calme, idéalement après avoir pratiqué la Séance 1 quelques fois
- Position confortable mais pas trop allongée (pour éviter l'endormissement pendant le processus de reprogrammation)
- Environnement sécurisant où vous ne serez pas interrompu(e)
- État d'esprit ouvert au changement

## Moments particulièrement favorables :

- ✓ Quand vous anticipez une période stressante (présentation, réunion importante, etc.)
- ✓ Après avoir vécu une situation où vos anciennes réactions vous ont déçu(e)
- ✓ Quand vous sentez que de vieux schémas de stress refont surface
- ✓ Pour préparer une transformation comportementale spécifique

# EXERCICES PRATIQUES

## 01 **La Focalisation d'urgence** (2 minutes)

**À utiliser dès que vous sentez le stress monter**

1. Portez immédiatement votre attention sur un point précis de votre corps (mains, pieds, respiration)
2. Concentrez-vous 30 secondes sur cette sensation uniquement
3. Demandez-vous intérieurement : "Comment la version sereine de moi réagirait-elle ?"
4. Laissez venir la première inspiration qui monte
5. Agissez depuis cette nouvelle perspective

## 02 **Le Scan des nouvelles réactions** (5 minutes)

**À utiliser dès que vous sentez des crispations**

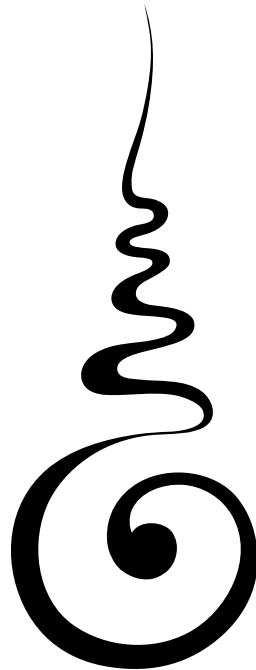
1. Fermez les yeux et respirez 3 fois profondément
2. Parcourez mentalement votre corps de la tête aux pieds
3. Identifiez les zones tendues
4. Envoyez votre respiration vers ces zones en imaginant qu'elles se détendent
5. Terminez par une respiration générale de tout le corps

## 03 Questions de reprogrammation (3 minutes)

### À faire le matin ou le soir

Posez-vous ces questions et laissez venir les réponses sans forcer :

- "Qu'est-ce que mon inconscient veut transformer aujourd'hui dans mes réactions ?"
- "Comment puis-je réagir différemment face à... (situation spécifique) ?"
- "Quelle nouvelle habitude bienveillante mon système nerveux souhaite-t-il installer ?"



## 04 AFFIRMATIONS SPÉCIALES REPROGRAMMATION

**À répéter particulièrement après l'écoute de la séance :**

"Mes nouvelles réactions au stress s'installent naturellement"

"Je choisis consciemment comment réagir dans chaque situation"

"Mon système nerveux apprend rapidement de nouveaux réflexes"

"Chaque jour, mes réponses deviennent plus sereines et adaptées"

"Je porte en moi la capacité de transformer mes automatismes"

"Ma première réaction est maintenant le calme et la réflexion"

"Je suis maître/maîtresse de mes réponses émotionnelles"

"Mes nouveaux programmes se renforcent à chaque utilisation"

# JOURNAL DE PROGRESSION Spécial Reprogrammation

Après la première écoute, notez :

**Date :**

**Avant la séance :**

- Situation stressante récente vécue :
- Ancienne réaction observée :
- Nouvelle réaction souhaitée :

**Après la séance :**

- Type de Centre de reprogrammation visualisé :
- Objet symbolique reçu :
- Sensation pendant l'installation des nouveaux programmes :
- Sensation de changement (1-10) :
- Confiance en les nouvelles réactions (1-10) :
- Clarté sur les nouveaux comportements :

## **Dans les jours suivants :**

- Situations où j'ai utilisé mes nouvelles réactions :
  
- Efficacité constatée :
  
- Réactions de l'entourage au changement :
  
- Utilisation de l'objet symbolique : oui/non - résultat :
  
- 3 nouvelles réactions installées :
  
- Situation où le changement a été le plus flagrant :
  
- Défis rencontrés :

# CONSEILS POUR OPTIMISER LA REPROGRAMMATION

## **Accélérer l'intégration des nouveaux programmes :**

- Répétition mentale : Visualisez vos nouvelles réactions 2-3 fois par jour
- Pratique physique : Adoptez consciemment la posture et la respiration de votre "nouveau vous"
- Ancrage verbal : Créez une phrase clé qui accompagne vos nouvelles réactions
- Renforcement positif : Félicitez-vous à chaque fois que vous utilisez vos nouveaux réflexes

## **En cas de "rechute" dans les anciens schémas :**

- Restez bienveillant(e) avec vous-même - c'est normal pendant la période d'installation
- Utilisez ces moments comme des opportunités d'apprentissage
- Réécoutez la séance pour renforcer la programmation
- Ajustez vos nouveaux programmes selon votre expérience

## **Personnaliser votre reprogrammation :**

- Identifiez vos 3 situations de stress les plus fréquentes
- Créez des "scénarios" spécifiques de nouvelles réactions pour chacune
- Pratiquez mentalement ces scénarios quotidiennement
- Testez et affinez selon les résultats obtenus

# PRÉPARATION À LA SÉANCE 3

La prochaine séance, "Création d'un refuge mental personnel", vous permettra de :

- ✧ **Construire un espace intérieur** permanent de ressourcement
- ✧ **Développer un accès instantané** au calme, même dans l'adversité
- ✧ **Créer votre "bouclier énergétique"** personnel contre le stress externe

Cette séance 3 viendra parfaire votre transformation en vous donnant les outils pour maintenir votre sérénité dans toutes les circonstances.

En attendant, continuez à pratiquer vos nouvelles réactions et à les renforcer par les exercices complémentaires.

Votre cerveau est en train de créer de nouveaux chemins neurologiques - encouragez-le par la répétition bienveillante !

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*