

*Yahn-Lou Renard*  
PROGRAMME

GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #3

# HYPNOSE

TRANSFORMEZ  
votre relation  
au **STRESS**



*Yahn-Lou Renard*

SÉANCE 3 :

CRÉATION D'UN  
REFUGE MENTAL  
PERSONNEL

+ SÉANCE S.O.S.

# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Séance 3 : Création d'un refuge mental personnel

## OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette troisième séance a été conçue pour vous permettre de :

- ✧ Créer votre refuge mental permanent, accessible en toutes circonstances
- ✧ Développer un espace sacré intérieur où aucun stress ne peut pénétrer
- ✧ Acquérir un mot magique d'accès pour retrouver instantanément cet état de paix
- ✧ Installer un objet symbolique porteur de l'essence de votre refuge
- ✧ Disposer d'un sanctuaire évolutif qui s'enrichit à chaque visite



# COMMENT L'UTILISER

## Fréquence d'écoute recommandée :

**Semaine 3 :** Écoutez tous les jours ou tous les deux jours pour bien ancrer votre refuge

**Ensuite :** Une fois de temps en temps pour enrichir et renforcer votre sanctuaire intérieur

## Conditions d'écoute optimales :

- Moment de tranquillité absolue pour cette création importante
- Position très confortable (cette séance peut créer une détente profonde)
- Environnement sécurisant et chaleureux
- Intention claire de créer quelque chose de beau pour vous

## Moments particulièrement indiqués :

- ✓ Quand vous traversez une période difficile ou instable
- ✓ Avant une phase de changements importants dans votre vie
- ✓ Quand vous ressentez le besoin d'un "chez-vous" intérieur
- ✓ Pour renforcer votre sentiment de sécurité personnelle

# EXERCICES PRATIQUES

## 01 **Accès express au refuge** (30 secondes)

**À utiliser plusieurs fois par jour**

1. Fermez les yeux où que vous soyez
2. Prononcez mentalement votre mot magique
3. Visualisez ou ressentez votre objet symbolique
4. Laissez la sensation de paix vous envahir
5. Rouvrez les yeux en conservant cette sérénité

## 02 **Enrichissement du refuge** (5 minutes)

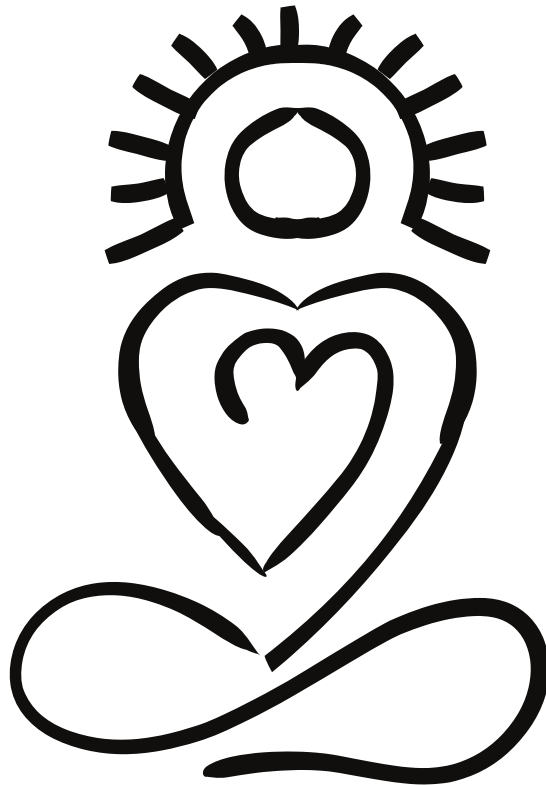
**1-2 fois par semaine**

1. Fermez les yeux et accédez à votre refuge avec votre mot magique
2. Observez s'il y a des nouveautés depuis votre dernière visite
3. Ajoutez consciemment un élément qui vous ferait plaisir (plante, objet, couleur...)
4. Testez ce nouvel ajout : vous apporte-t-il plus de bien-être ?
5. Mémorisez cette version enrichie

## 03 **Partage du refuge** (3 minutes)

### **Quand vous en ressentez le besoin**

1. Entrez dans votre refuge mental
2. Invitez mentalement une personne chère (vivante ou décédée)
3. Partagez avec elle ce lieu et cette paix
4. Échangez en silence ou à voix basse
5. Remerciez-la avant qu'elle reparte



## 04 AFFIRMATIONS SPÉCIALES REFUGE MENTAL

**À répéter en pensant à votre refuge :**

"Je porte en moi un sanctuaire de paix permanent"

"Mon refuge me protège et me ressource à tout moment"

"Mon mot magique me connecte instantanément à ma sérénité"

"Dans mon refuge, je retrouve toujours ma véritable essence"

"Mon sanctuaire intérieur grandit et s'embellit chaque jour"

"Je suis chez moi partout car je porte mon refuge en moi"

"Mon objet symbolique contient toute la paix dont j'ai besoin"

"Mon refuge est mon territoire sacré, inviolable et nourrissant"

# JOURNAL DE PROGRESSION

## Spécial refuge

Après chaque écoute, notez :

**Date :**

**Avant la séance :**

État émotionnel (1-10) :

Besoin de sécurité ressenti (1-10) :

Attentes pour cette création :

**Après la séance :**

Description de votre refuge :

Matériaux/couleurs/ambiance :

Mot magique choisi :

Objet symbolique reçu :

Sensation ressentie dans le refuge :

État émotionnel (1-10) :

Sentiment de sécurité (1-10) :

Clarté du refuge mémorisé (1-10) :

Confiance en l'accès futur :

## **Dans les jours suivants :**

Utilisation du mot magique :

Fréquence et efficacité :

Moments où le refuge vous a été utile :

Évolutions ou enrichissements spontanés :

## **Suivi hebdomadaire de votre refuge**

### **Semaine 3, après plusieurs séances :**

Mon refuge s'est-il modifié ? :

Quels éléments me plaisent le plus ? :

Dans quelles situations l'ai-je utilisé ? :

# CONSEILS POUR OPTIMISER VOTRE REFUGE

## Développer l'accès à votre sanctuaire :

### Entraînement quotidien :

- Utilisez votre mot magique 3-5 fois par jour, même 10 secondes
- Ancrage physique : Associez votre mot magique à un geste (main sur le cœur, par exemple)
- Renforcement visuel : Placez des rappels de votre refuge dans votre environnement
- Evolution naturelle : Laissez votre refuge évoluer selon vos besoins du moment

### Personnaliser selon vos besoins :

- Pour l'anxiété : Renforcez les aspects sécurisants (murs épais, lumière protectrice)
- Pour la fatigue : Ajoutez des éléments énergisants (sources d'eau vive, lumière dorée)
- Pour la solitude : Invitez des présences bienveillantes ou des animaux totems
- Pour la confusion : Créez un espace de clarté (bibliothèque, salle lumineuse)

### Utilisation avancée de votre refuge :

- Prise de décisions : Consultez votre sagesse intérieure dans ce lieu
- Résolution de problèmes : Déposez vos questions et laissez les réponses émerger
- Guérison émotionnelle : Invitez des énergies de guérison dans votre sanctuaire
- Créativité : Utilisez ce lieu comme atelier de création et d'inspiration

# PRÉPARATION À LA SÉANCE BONUS S.O.S.

Vous disposez maintenant de votre Séance Bonus : "Calme instantané", une séance courte (15 min) pour les moments d'urgence émotionnelle.

## **Cette séance bonus vous permettra de :**

- 🌱 Retrouver rapidement votre calme en situation de crise
- 🌱 Utiliser des techniques d'apaisement express
- 🌱 Accéder à vos ressources intérieures en quelques minutes

Votre refuge créé dans cette Séance 3 sera l'une de vos ressources principales dans cette séance d'urgence.

En attendant, continuez à enrichir votre refuge et à pratiquer l'accès par votre mot magique. Plus vous l'utiliserez, plus il deviendra puissant et facilement accessible.

Félicitations pour avoir créé votre sanctuaire personnel ! Vous avez maintenant un chez-vous intérieur permanent, accessible partout et en toutes circonstances.

Je vous remercie de m'avoir accordé votre confiance...  
Je vous souhaite le meilleur...

Yahn-Loù Renard  
*Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique*