

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

**GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #1**



**HYPNOSE**

*Le Chemin Vers Soi*

**RETROUVEZ  
VOTRE POIDS  
DE FORME**

**SÉANCE 1 :**

**RÉCONCILIATION  
AVEC SON CORPS**

[VOYAGESONIRIQUES.COM](http://VOYAGESONIRIQUES.COM)

# GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

## SÉANCE 1 : "RÉCONCILIATION AVEC SON CORPS"

### Programme "Le Chemin vers Soi"

*Retrouver son poids de forme par l'Hypnose Voyage Onirique*

*De Yahn-Loù Renard*

## BIENVENUE

Félicitations d'avoir franchi ce premier pas vers une relation plus harmonieuse avec votre corps ! Cette première séance est la fondation de votre transformation : elle vous invite à passer d'une relation de lutte à une relation d'alliance avec votre corps.

## OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette séance vise à :

- **Transformer votre regard** sur votre corps : passer du jugement à la bienveillance
- **Libérer les mémoires douloureuses** : moqueries, rejets, critiques intériorisées
- **Créer une nouvelle alliance** : votre corps devient un allié, non un adversaire
- **Établir un espace sacré intérieur** : un lieu de reconnexion que vous pourrez revisiter
- **Recevoir un message** de votre corps sur ses véritables besoins

**Principe clé** : On ne peut pas prendre soin de ce qu'on rejette. Cette séance pose les bases d'une écoute authentique de votre corps.

## COMMENT UTILISER CETTE SÉANCE

### Préparation avant l'écoute

1. **Téléchargez la séance** sur votre appareil
2. **Activez le mode avion** pour éviter les interruptions
3. **Trouvez un moment calme** où vous ne serez pas dérangé pour toute la durée de la séance

4. **Installez-vous confortablement** : allongé de préférence, ou assis dans un fauteuil
5. **Prévoyez une couverture** : la température corporelle peut baisser pendant la relaxation
6. **Évitez d'écouter** : en conduisant, en faisant une activité nécessitant de l'attention

## Fréquence d'écoute recommandée

### Semaine 1 (cette semaine) :

- Écoutez cette séance **1 fois** minimum
- Idéalement : **tous les jours ou tous les 2 jours** selon vos disponibilités
- Plus vous l'écoutez, plus le message s'ancre profondément

### Après avoir reçu la Séance 2 :

- Vous pouvez réécouter cette Séance 1 de temps en temps selon vos besoins
- Particulièrement utile si vous ressentez de nouveau de la critique envers votre corps

La séance **BONUS** est déjà disponible et peut être écoutée au coucher autant que nécessaire.

## EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Ces exercices entre les séances vont renforcer le travail effectué en hypnose.

### Exercice 1 : L'écoute corporelle quotidienne (5 minutes/jour)

**Quand** : Au réveil ou avant de dormir

#### Comment faire :

1. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement
2. Posez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre
3. Fermez les yeux et prenez 3 grandes respirations
4. Posez intérieurement la question : "Comment te sens-tu aujourd'hui ?"
5. Écoutez... sans jugement, sans analyse
6. Remerciez votre corps pour ce qu'il vous partage

**Objectif** : Recréer quotidiennement ce dialogue avec votre corps, cultiver l'écoute.

## **Exercice 2 : Le miroir bienveillant (2 fois/semaine)**

**Quand :** Devant votre miroir, habillé ou non selon votre confort

**Comment faire :**

1. Regardez votre reflet dans les yeux
2. Respirez profondément
3. Dites à voix haute (ou dans votre tête) :
  - "Merci d'être là"
  - "Je choisis de t'écouter"
  - "Tu mérites ma tendresse"
4. Si des pensées critiques surgissent, observez-les sans vous y accrocher, puis revenez à la bienveillance

**Objectif :** Reprogrammer votre dialogue intérieur face au miroir.

**Note :** Cet exercice peut être inconfortable au début. C'est normal. Allez-y progressivement, avec douceur.

## **Exercice 3 : Les "mercis corporels" (quotidien)**

**Quand :** Plusieurs fois par jour, dans des moments de routine

**Comment faire :**

Identifiez 5 moments de votre journée où vous pouvez dire merci à votre corps :

- **Le matin au réveil :** "Merci mes jambes de me porter aujourd'hui"
- **En mangeant :** "Merci mon système digestif de transformer cette nourriture en énergie"
- **En marchant :** "Merci mes pieds d'être là"
- **En respirant :** "Merci mes poumons de m'offrir la vie"
- **Le soir :** "Merci mon corps pour cette journée"

**Objectif :** Cultiver la gratitude envers votre corps dans les gestes du quotidien.

## **JOURNAL DE PROGRESSION**

Tenir un journal vous permet d'observer les changements subtils qui s'opèrent. Notez vos réponses après chaque écoute de la séance.

**Après chaque écoute, notez :**

**Date :** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**1. Avant la séance :**

- Comment je me sentais dans mon corps :
- Mon état émotionnel :
- Mes pensées sur mon corps :

**2. Pendant la séance :**

- Ai-je réussi à me détendre ? (1-10) :
- Ai-je vu/ressenti quelque chose de particulier ?
- Quelle forme a pris mon corps dans le voyage symbolique ?
- Quel message ai-je reçu de mon corps ?
- Quel cadeau symbolique ai-je reçu ?

**3. Après la séance :**

- Comment je me sens maintenant :
- Ce qui a changé dans ma relation à mon corps :
- Une prise de conscience importante :

**4. Dans les jours suivants :**

- Ai-je remarqué des changements dans ma façon de voir/toucher/parler à mon corps ?
- Des situations où j'ai été plus bienveillant envers moi-même ?

# AFFIRMATIONS POSITIVES

Répétez ces affirmations plusieurs fois par jour, idéalement devant un miroir ou une main sur le cœur :

- **"Mon corps est mon allié, pas mon ennemi."**
- **"J'écoute les messages de mon corps avec bienveillance."**
- **"Je mérite de m'aimer tel que je suis, maintenant."**
- **"Mon corps sait ce dont il a besoin, et je lui fais confiance."**
- **"Je suis en paix avec mon corps."**
- **"Chaque jour, ma relation avec mon corps s'améliore."**
- **"Je nourris mon corps avec amour et respect."**
- **"Mon poids de forme se révèle naturellement quand j'écoute mon corps."**

**Astuce :** Écrivez votre affirmation préférée sur un post-it et collez-le sur votre miroir !

## CONSEILS PRATIQUES

**Pour renforcer les effets de la séance :**

### 1. Hydratation

- Buvez un grand verre d'eau après la séance
- L'hypnose mobilise beaucoup d'énergie, l'hydratation aide l'intégration

### 2. Mouvement doux

- Après la séance, étirez-vous doucement
- Marchez quelques minutes en conscience
- Le mouvement aide à ancrer les changements dans le corps

### 3. Auto-massage

- Massez-vous les mains, les pieds, le visage avec douceur
- Chaque toucher est un message d'amour à votre corps

### 4. Créez un rituel

- Écoutez la séance toujours au même moment si possible
- Créez une ambiance apaisante (lumière douce, bougie, encens)

- Les rituels renforcent l'efficacité de l'hypnose

## **5. Soyez patient**

- Les transformations profondes prennent du temps
- Certaines personnes ressentent des changements dès la première écoute, d'autres après plusieurs
- Faites confiance au processus

## **QUESTIONS FRÉQUENTES & DÉPANNAGE**

### **"Je n'arrive pas à visualiser"**

C'est une préoccupation très courante ! Sachez que nous avons tous des sens privilégiés différents :

- **Les visuels** : voient des images claires (environ 20% des gens)
- **Les auditifs** : entendent des sons, des mots, des voix intérieures
- **Les kinesthésiques** : ressentent des sensations, des émotions, des impressions corporelles

**Ce qui est important** : Vous n'avez PAS besoin de voir des images claires pour que l'hypnose fonctionne ! Si vous ressentez, si vous avez juste une impression, une intuition, c'est parfait. Votre inconscient travaille à sa manière.

**Conseil** : Ne forcez pas. Laissez venir ce qui vient, sous la forme que ça vient. Certaines personnes "savent" juste sans voir ni ressentir clairement, et c'est tout aussi valide.

### **"Je m'endors pendant l'écoute"**

C'est très fréquent, surtout au début ! Voici ce qu'il faut comprendre :

**L'idéal** : Se situer entre la veille et le sommeil, dans cet état de transe hypnotique où vous êtes conscient mais très détendu.

**Si vous vous endormez** :

- C'est un signe que votre corps avait besoin de repos
- Votre inconscient capte certaines suggestions même en sommeil léger
- MAIS l'effet est moins optimal qu'en restant en transe consciente

### **Solutions :**

- Écoutez la séance assis plutôt qu'allongé
- Choisissez un moment où vous n'êtes pas épuisé
- Ouvrez légèrement les yeux si vous sentez que vous basculez
- Avec la pratique, vous apprendrez à rester dans cet état de transe consciente

**Note :** Si vous vous endormez systématiquement, ce n'est pas grave mais essayez d'écouter la séance à un autre moment de la journée.

### **"Je ne ressens rien de particulier"**

Pas de panique ! Tout le monde ne vit pas l'hypnose de la même manière.

### **Les effets peuvent être :**

- Subtils et progressifs (vous remarquez des changements dans votre quotidien sans avoir "senti" quelque chose de fort pendant la séance)
- Immédiats et intenses pour certains
- Différés : vous intégrez dans les jours qui suivent

**Conseil :** Ne cherchez pas à "performer" en hypnose. Laissez-vous porter par la voix, sans attente. Les transformations se font souvent en coulisses, dans l'inconscient.

### **"J'ai du mal à me concentrer, mon mental est très actif"**

C'est normal, surtout les premières fois !

**Comprendre :** Le mental aime contrôler. Quand vous entrez en hypnose, il peut résister en produisant plein de pensées parasites.

### **Solutions :**

- Ne combattez pas ces pensées, observez-les passer comme des nuages
- Ramenez doucement votre attention sur la voix, encore et encore
- Avec la pratique, le mental apprend à se calmer plus facilement
- Pratiquez l'exercice d'écoute corporelle quotidienne pour entraîner votre attention

## **"J'ai ressenti des émotions fortes pendant la séance"**

C'est un signe que le travail thérapeutique est en cours !

### **Ce qui peut remonter :**

- De la tristesse (pour la relation passée avec votre corps)
- De la colère (envers ceux qui vous ont jugé, ou envers vous-même)
- Du soulagement (enfin être écouté, accueilli)
- De la joie (la reconnexion)

**C'est bon signe !** Laissez ces émotions circuler, pleurer si besoin. C'est une libération.

**Conseil :** Gardez un mouchoir près de vous pendant l'écoute. Accueillez les émotions avec bienveillance, c'est une partie du processus de guérison.

## **"Je n'ai pas vu de forme symbolique claire pour mon corps"**

Pas de souci ! Votre inconscient travaille à sa façon.

### **Possibilités :**

- Vous avez eu juste une "impression" ou une "sensation" de présence
- Une couleur, une lumière est apparue
- Un mot ou un son vous est venu
- Vous avez "su" quelque chose sans image claire

**C'est parfait !** Faites confiance à ce qui vient. Parfois les symboles se précisent avec les réécoutes.

## **"Le message de mon corps n'était pas clair"**

Le dialogue avec le corps s'affine avec la pratique.

### **Ce qui compte :**

- Avoir posé la question et être resté à l'écoute
- Même un message flou ou une simple sensation est un début de communication
- Certains messages deviennent clairs dans les jours suivants (dans un rêve, une intuition soudaine, etc.)

**Conseil :** Notez dans votre journal même les impressions vagues. Elles prendront peut-être sens plus tard.

## **"Puis-je écouter plusieurs séances dans la même journée ?"**

**Pour ce programme :** Il est préférable de respecter la progression semaine par semaine.

**Raison :** Chaque séance travaille sur une couche différente. Votre inconscient a besoin de temps pour intégrer avant de passer à l'étape suivante.

**Exception :** La séance BONUS peut être écoutée en plus, autant que nécessaire, car elle a une fonction différente (sommeil réparateur).

## **UN PETIT MOT**

Vous venez de poser la première pierre de votre transformation.

Soyez fier de vous d'avoir franchi ce pas. Certaines personnes passent leur vie entière en guerre contre leur corps. Vous avez choisi un autre chemin : celui de l'alliance, de l'écoute, de la paix.

Dans les jours qui viennent, observez avec bienveillance les petits changements. Peut-être un regard différent dans le miroir. Peut-être une façon de toucher votre peau plus douce. Peut-être une envie de bouger différemment. Tous ces signes, même subtils, sont précieux.

Votre corps vous parle depuis toujours. Maintenant, vous commencez à l'écouter vraiment.

Bravo pour ce courage, et bonne continuation sur votre Chemin vers Soi.

*Yahn-Lou Renard*

*Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique*