

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

GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #3



HYPNOSE

Le Chemin Vers Soi

**RETROUVEZ
VOTRE POIDS
DE FORME**

SÉANCE 3 :

**INCARNER SON
POIDS DE FORME**

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

SÉANCE 3 : "INCARNER SON POIDS DE FORME"

Programme "Le Chemin vers Soi"

Retrouver son poids de forme par l'Hypnose Voyage Onirique

De Yahn-Loù Renard

BIENVENUE DANS LA SÉANCE FINALE

Félicitations ! Vous voici arrivé à la dernière étape de ce programme transformateur. Après avoir fait la paix avec votre corps (Séance 1) et compris les racines émotionnelles de la faim (Séance 2), vous êtes maintenant prêt pour l'étape la plus puissante : incarner dès aujourd'hui la personne que vous êtes en train de devenir.

Cette séance est un voyage initiatique vers votre futur, une rencontre avec votre identité profonde, et un ancrage puissant de vos nouvelles habitudes naturelles.

OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

Cette séance vise à :

- **Voyager dans votre futur** : rencontrer la version de vous à votre poids de forme
- **Ressentir dans votre corps** : expérimenter la légèreté, l'énergie, la vitalité
- **Observer vos nouvelles habitudes** : déjà intégrées, automatiques, naturelles
- **Recevoir un symbole/mantra personnel** : votre ancrage de transformation
- **Télécharger cette nouvelle identité** : ramener le futur dans le présent
- **Commencer à ÊTRE** : incarner dès maintenant qui vous êtes vraiment

Principe clé : Votre poids de forme n'est pas un objectif lointain à atteindre par la volonté. C'est une identité à incarner dès maintenant, et votre corps suivra naturellement.

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. **Choisissez un moment inspirant** où vous vous sentez ouvert aux possibilités
4. **Installez-vous confortablement** : allongé de préférence
5. **Ayez de quoi écrire** à proximité : vous voudrez peut-être noter votre symbole/mantra au réveil
6. **Créez une ambiance** : cette séance est spéciale, honorez-la (bougie, encens, lumière douce)

Fréquence d'écoute recommandée

Semaine 3 (cette semaine) :

- Écoutez cette séance **1 fois** minimum
- Idéalement : **tous les jours ou tous les 2 jours**
- Plus vous l'écoutez, plus vous ancrez profondément cette nouvelle identité

Après les 3 semaines :

- Cette séance devient votre **séance de rappel et d'ancrage**
- Réécoutez-la **1 fois par semaine** pendant le premier mois
- Puis **1 fois par mois** pour maintenir l'ancrage
- Et chaque fois que vous avez besoin de vous reconnecter à votre vision

En parallèle :

- Continuez la **séance BONUS** pour le sommeil si vous en ressentez le besoin
- Réécoutez les **Séances 1 et 2** selon vos besoins spécifiques

EXERCICES COMPLÉMENTAIRES

Ces exercices vont vous aider à incarner concrètement votre nouvelle identité.

Exercice 1 : Le rituel matinal du futur soi (quotidien)

Quand : Chaque matin au réveil (5-10 minutes)

Comment faire :

1. **AVANT de prendre votre téléphone, AVANT de vous lever**
2. **Fermez les yeux** et reconnectez-vous à la sensation de votre voyage

3. **Posez-vous la question :** "Comment mon futur moi se réveillerait-il ce matin ?"
4. **Ressentez :** l'énergie, la gratitude, la légèreté, la joie
5. **Décidez :** "Aujourd'hui, je SUIS cette personne"
6. **Levez-vous EN ÉTANT** cette personne (posture, énergie, intention)

Mini-actions du futur soi au réveil :

- Boire un grand verre d'eau (hydratation)
- S'étirer avec plaisir
- Se regarder dans le miroir avec bienveillance
- Prendre un petit-déjeuner en conscience

Objectif : Commencer chaque journée dans l'identité du futur soi, pas dans l'identité ancienne.

Exercice 2 : La question magique (plusieurs fois par jour)

Quand : Avant chaque décision concernant votre alimentation, votre mouvement, votre repos

Comment faire :

Au moment de prendre une décision, arrêtez-vous et posez-vous cette question :

"Que ferait mon futur moi dans cette situation ?"

Exemples concrets :

Situation : Envie de grignoter devant la télé

Question : Que ferait mon futur moi ?

Réponse possible : Il se demanderait d'abord "Est-ce que j'ai vraiment faim ?" et si non, il choisirait une autre alternative.

Situation : Envie de rester au lit plutôt que de bouger

Question : Que ferait mon futur moi ?

Réponse possible : Il se demanderait "De quoi ai-je besoin maintenant ? Repos ou mouvement ?" et agirait en conséquence.

Objectif : Faire vos choix depuis votre nouvelle identité, pas depuis vos anciens schémas.

Exercice 3 : L'ancrage du symbole/mantra (quotidien)

Quand : Plusieurs fois par jour, surtout dans les moments de doute

Comment faire :

Pendant la séance, vous avez reçu un symbole, un objet, ou un mot/phrase. C'est votre ancrage personnel.

Étapes pour activer cet ancrage :

- 1. Fermez les yeux**
- 2. Visualisez ou prononcez** votre symbole/mantra
- 3. Respirez profondément** 3 fois
- 4. Ressentez instantanément** la reconnexion avec votre futur soi
- 5. Agissez** depuis cette énergie

Moments clés pour utiliser l'ancrage :

- Avant les repas
- Dans les moments de tentation émotionnelle
- Quand le doute surgit
- Avant de vous peser (si vous le faites)
- Dans les situations sociales avec nourriture

Renforcez l'ancrage :

- Écrivez votre mantra sur des post-its (miroir, frigo, bureau)
- Dessinez votre symbole dans un carnet
- Créez un fond d'écran avec votre mot-clé
- Portez un objet qui représente votre symbole

Objectif : Créer un déclencheur instantané pour revenir dans l'état de votre futur soi.

Exercice 4 : Le journal d'incarnation (hebdomadaire)

Quand : 1 fois par semaine (idéalement le dimanche soir ou lundi matin)

Comment faire :

Répondez à ces questions dans votre journal :

1. Cette semaine, quels moments ai-je vraiment incarné mon futur moi ?

- Décrivez les situations concrètes
- Comment vous êtes-vous senti ?

2. Dans quelles habitudes je me suis naturellement glissé ?

- Alimentation consciente ?
- Mouvement joyeux ?
- Écoute corporelle ?
- Gestion émotionnelle ?

3. Quels anciens schémas sont encore apparus ?

- Sans jugement, juste observer
- Qu'est-ce qui les a déclenchés ?

4. Comment mon futur moi aurait-il géré ces moments difficiles ?

- Apprendre de la différence

5. Qu'est-ce que je célèbre cette semaine ?

- Même les plus petites victoires comptent

6. Mon intention pour la semaine prochaine :

- Un engagement depuis votre futur soi

Objectif : Suivre votre évolution et renforcer progressivement votre nouvelle identité.

JOURNAL DE PROGRESSION

Après chaque écoute, notez :

Date : ____ / ____ / _____

1. Avant la séance :

- Comment je me sens par rapport à mon objectif :
- Mon niveau de confiance (1-10) :

2. Pendant la séance :

- Ai-je réussi à visualiser/ressentir le voyage ? (1-10) :
- Comment mon futur moi est-il apparu ?
- Quelle était son énergie dominante ?
- Quelles habitudes spécifiques ai-je observées ?
- Quel message principal ai-je reçu ?
- Quel symbole/mantra/objet m'a-t-il offert ?
- Comment ai-je ressenti la fusion avec mon futur moi ?

3. Après la séance :

- Comment je me sens maintenant (énergie, clarté, certitude) :
- Ce qui a le plus résonné en moi :
- Ma plus grande prise de conscience :

4. Dans les jours suivants :

- Ai-je utilisé la question "Que ferait mon futur moi ?" :
- Moments où je me suis senti ÊTRE cette personne :

- Changements observés dans mes comportements :
- Utilisation de mon ancrage (symbole/mantra) :

AFFIRMATIONS POSITIVES

Répétez ces affirmations plusieurs fois par jour, en vous connectant à la sensation de votre futur soi :

- **"Mon corps suit naturellement l'identité que j'incarne."**
- **"Chaque jour, j'INCARNE qui je suis vraiment."**
- **"Mes nouvelles habitudes sont naturelles, automatiques, joyeuses."**
- **"Je n'attends pas d'être à mon poids de forme pour être heureux, je suis heureux maintenant."**
- **"Mon futur n'est pas loin devant, il est ici, maintenant, en moi."**
- **"Je fais confiance au processus naturel de mon corps."**

Variante puissante : Dites ces affirmations en utilisant votre symbole/mantra comme déclencheur.

CONSEILS PRATIQUES

Pour renforcer l'incarnation quotidienne :

1. Adoptez le "agir comme si"

- Même si votre corps n'a pas encore changé physiquement, agissez **COMME SI**
- Bougez comme votre futur soi
- Parlez comme votre futur soi (bienveillance, confiance)
- Choisissez comme votre futur soi

2. Créez des rappels visuels

- Citations qui résonnent avec votre nouvelle identité
- Votre symbole/mantra partout où vous le voyez

3. Entourez-vous de l'énergie du futur

- Fréquentez des personnes alignées avec qui vous devenez
- Lisez des livres, écoutez des podcasts qui nourrissent cette identité

- Créez un environnement physique qui reflète votre futur (rangement, beauté, soin)

4. Célébrez CHAQUE signe de changement

- Ne focalisez PAS sur la balance
- Observez : plus d'énergie ? Meilleur sommeil ? Vêtements plus confortables ? Plus de légèreté émotionnelle ?
- Tous ces signes montrent que la transformation est EN COURS

5. Pratiquez la patience bienveillante

- Le corps physique suit l'identité énergétique, mais avec son propre timing
- Continuez d'incarner, même si les changements physiques prennent du temps
- Faites confiance : votre inconscient travaille 24h/24

6. Le mouvement comme célébration

- Ne bougez plus pour "brûler des calories" ou "perdre du poids"
- Bougez parce que votre corps AIME bouger, parce que c'est un plaisir, une célébration
- Dansez, marchez, nagez, jouez – bougez avec JOI

7. Mangez en étant votre futur soi

- Avant chaque repas, connectez-vous 3 secondes à votre futur soi
- Puis mangez depuis cette identité : avec conscience, plaisir, écoute
- Votre futur soi ne se prive pas, il se nourrit justement

QUESTIONS FRÉQUENTES & DÉPANNAGE

"Je n'ai pas réussi à voir clairement mon futur moi"

Encore une fois, vous n'avez PAS besoin de voir des images HD !

Ce qui compte :

- Avez-vous ressenti une ÉNERGIE différente ? ✓
- Avez-vous eu une IMPRESSION de légèreté ? ✓
- Avez-vous "SU" quelque chose sans image ? ✓
- Avez-vous reçu un message ou une sensation ? ✓

Tout cela EST la rencontre avec votre futur soi.

L'inconscient travaille avec les informations qu'il a, même floues. La transformation se fait quand même.

Solution : Réécoutez la séance. Souvent, les images se précisent avec les réécoutes. Mais même sans image, faites confiance au processus.

"Mon futur moi ressemblait à quelqu'un d'autre (célébrité, ami, etc.)"

C'est normal et c'est OK !

Pourquoi ça arrive :

- Votre inconscient utilise parfois des références connues pour vous montrer l'ÉNERGIE
- Cette personne représente des qualités que vous admirez
- C'est un symbole de ce que vous incarnez

Ce qui compte :

- Pas l'apparence physique exacte
- Mais l'ÉNERGIE, la POSTURE, l'ESSENCE de cette personne
- Identifiez les qualités (confiance ? joie ? légèreté ?) et incarnez-les

"Je n'ai pas reçu de symbole/mantra clair"

Aucun problème ! Le symbole peut venir :

- Pendant la séance (objet, mot, image)
- Après la séance (dans un rêve, une intuition)
- Progressivement (se préciser avec les réécoutes)

Solutions :

- Réécoutez en étant particulièrement attentif au moment du cadeau
- OU choisissez consciemment un mot/symbole qui résonne avec votre expérience
- OU demandez à votre inconscient avant de dormir de vous le révéler en rêve

Exemples de symboles possibles :

- Une plume (légèreté)
- Une clé (libération)
- Un rayon de soleil (énergie)
- Le mot "CONFIANCE", "LIBERTÉ", "FLUIDITÉ"
- Une couleur (or, bleu, vert)

Choisissez ce qui résonne pour VOUS.

"Je ne me sens pas différent après la séance"

Les transformations profondes sont souvent subtiles au début.

Ce qui se passe réellement :

- Votre inconscient a enregistré toutes les informations
- L'intégration se fait en arrière-plan
- Les changements deviennent visibles dans les jours/semaines qui suivent

Ce qu'il faut observer :

- Pas une sensation spectaculaire immédiate
- Mais des CHOIX différents dans votre quotidien
- Des moments où vous agissez "naturellement" comme votre futur soi
- Une facilité nouvelle dans certaines situations

Soyez patient : Le cerveau a besoin de temps pour recâbler les circuits neuronaux.

"J'ai peur de décevoir mon futur moi en ne changeant pas assez vite"

Excellent signe que vous avez vraiment connecté avec cette version de vous !

Vérité importante :

- Votre futur soi ne vous juge PAS
- Il vous aime inconditionnellement, tel que vous êtes MAINTENANT
- Il n'a pas d'attente de perfection ou de rapidité

Ce que veut votre futur soi :

- Que vous soyez bienveillant avec vous-même
- Que vous avanciez à VOTRE rythme
- Que vous célébriez chaque petit pas
- Que vous ne vous punissiez pas pour les "erreurs"

Rappelez-vous : Le chemin EST la destination. Chaque jour où vous choisissez consciemment, vous ÊTES déjà votre futur soi.

"Dois-je arrêter de me peser ?"

Question personnelle, mais voici des pistes :

Problème avec la balance :

- Elle mesure le poids, pas la composition corporelle
- Elle ne montre pas l'énergie, la vitalité, le bien-être
- Elle peut créer de l'obsession ou de la déception

Alternative :

- Focalisez sur les sensations corporelles (énergie, légèreté, aisance)
- Observez comment vos vêtements sont
- Notez votre niveau de vitalité
- Prenez des photos mensuelles (pas hebdomadaires) si vous voulez un visuel

Si vous vous pesez :

- Maximum 1 fois par semaine (même heure, même conditions)
- Ne laissez PAS le chiffre définir votre valeur ou votre réussite
- C'est juste UN indicateur parmi beaucoup d'autres

Conseil : Pendant les 3 premières semaines du programme, évitez la balance. Focalisez sur l'incarnation de votre nouvelle identité.

"Combien de temps avant de voir des résultats physiques ?"

La question que tout le monde se pose !

Vérité :

- Chaque corps est différent
- Certains voient des changements en 2-3 semaines
- D'autres en 2-3 mois
- L'important n'est pas la vitesse mais la durabilité

Ce qui influence la vitesse :

- Votre métabolisme de base
- Votre historique de régimes (le yoyo ralentit le métabolisme)
- Votre niveau de stress
- Votre sommeil
- Votre cohérence dans l'incarnation

Signe que ça fonctionne (AVANT les changements physiques) :

- Vous faites des choix différents naturellement
- Vous ressentez plus d'énergie
- Vous dormez mieux
- Vous êtes plus en paix avec vous-même
- Vous ne pensez plus obsessionnellement à la nourriture/poids

Ces signes prouvent que la transformation identitaire est en cours. Le corps suivra.

"Que faire si je retombe dans mes anciens schémas ?"

C'est NORMAL. Attendez-vous à ça.

Comprendre :

- Les anciens schémas ont été là pendant des années/décennies
- Ils ne disparaissent pas en 3 semaines
- Le cerveau revient aux vieux circuits quand il est fatigué, stressé, débordé

Quand ça arrive :

1. **NE PAS vous juger** - C'est le plus important
2. **Observer** - "Tiens, je suis revenu à l'ancien schéma. Qu'est-ce qui s'est passé ?"
3. **Reconnecter** - Utilisez votre ancrage (symbole/mantra)
4. **Revenir** - "OK, je reviens dans mon futur soi maintenant"
5. **Continuer** - Sans dramatiser

Vérité : Même si vous "rechutez" 10 fois, ce n'est pas un échec. C'est 10 occasions de pratiquer le retour à votre nouvelle identité.

Avec le temps : Les moments où vous incarnez votre futur soi deviendront de plus en plus longs, et les rechutes de plus en plus courtes et espacées.

"Est-ce que je dois réécouter les 3 séances régulièrement ?"

Excellente stratégie !

Programme d'entretien suggéré :

Mois 1 après les 3 semaines :

- Séance 3 : 1 fois par semaine (ancrage principal)
- Séance 1 : Si besoin de bienveillance envers votre corps
- Séance 2 : Si vous remarquez beaucoup de faim émotionnelle
- Bonus : Chaque soir si vous en ressentez le besoin

Mois 2-3 :

- Séance 3 : 2 fois par mois
- Autres séances : Selon besoins spécifiques

Après 3 mois :

- Séance 3 : 1 fois par mois (rappel et réalignement)
- Autres séances : Quand vous sentez que c'est nécessaire

CE QUI VOUS ATTEND MAINTENANT

Vous avez terminé les 3 séances principales du programme. Bravo !

Votre parcours ne s'arrête pas ici. Il commence vraiment.

Dans les semaines et mois qui viennent :

- Continuez d'incarner quotidiennement votre futur soi
- Utilisez votre ancrage (symbole/mantra) régulièrement
- Pratiquez les exercices du guide
- Réécoutez la Séance 3 pour maintenir l'ancrage
- Soyez patient et bienveillant avec vous-même

Vous avez maintenant tous les outils :

- Une relation de paix avec votre corps (Séance 1)
- La compréhension de vos faims émotionnelles (Séance 2)
- L'identité de votre futur soi ancrée en vous (Séance 3)
- Des exercices pratiques quotidiens
- La séance BONUS pour le sommeil et le métabolisme

Il ne vous reste plus qu'à VIVRE cette transformation, un jour à la fois.

UN PETIT MOT FINAL

Vous voici arrivé au terme de ce programme. Mais en réalité, vous êtes au début d'un nouveau chapitre de votre vie.

Ce que vous avez accompli ces 3 dernières semaines n'est pas anodin. Vous avez planté des graines profondes dans votre inconscient. Vous avez rencontré des parties de vous que vous aviez peut-être oubliées ou rejetées. Vous avez voyagé dans votre futur et ramené cette sagesse dans votre présent.

Maintenant, il s'agit de continuer à arroser ces graines. Chaque jour. Avec patience. Avec bienveillance. Avec confiance.

Votre poids de forme n'est pas une destination lointaine. C'est un état d'être que vous incarnez dès maintenant, et que votre corps va naturellement refléter.

Certains jours, ce sera facile. D'autres jours, vous aurez l'impression de revenir en arrière. C'est normal. C'est le chemin. Soyez doux avec vous-même.

Rappelez-vous : vous n'êtes pas seul sur ce chemin. Votre futur soi est toujours là, à un symbole de distance, à une respiration de distance. Vous pouvez vous reconnecter à cette énergie à tout moment.

Je suis fier de vous. Fier du courage que vous avez eu d'entreprendre ce voyage. Fier de votre engagement envers vous-même.

Continuez...

Incarnez...

Vivez...

Vous êtes déjà sur le bon chemin...

Yahn-Loù Renard

Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique