

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

**GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #1**

**HYPNOSE**  
**CONFIANCE EN SOI**  
**ESTIME DE SOI**



*Yahn-Lou Renard*

**SÉANCE 1 :**

**RETROUVER SA  
VALEUR**

# Programme Confiance en Soi & Estime de Soi

## Guide d'accompagnement - Séance 1 : Retrouver sa valeur

Par Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés

### 1. Présentation de la séance

Bienvenue dans cette première étape de votre programme **Confiance en Soi / Estime de Soi**

Cette première séance « **Retrouver sa valeur** » est le point de départ de tout le travail que nous allons faire ensemble. Avant de pouvoir oser, agir, s'affirmer, il faut d'abord revenir aux fondations : la manière dont vous vous percevez en profondeur, la valeur que vous vous accordez, même quand personne ne vous regarde.

### Ce que cette séance travaille

L'estime de soi se construit dès l'enfance, à travers les mots qu'on entend, les regards qu'on reçoit, les attitudes qu'on perçoit autour de soi. Certaines phrases, certains comportements se sont inscrits en vous et ont façonné l'image que vous avez de vous-même, souvent sans que vous en ayez conscience.

**Cette séance vous emmène dans un voyage intérieur pour :**

- Identifier les **croyanances limitantes** qui se sont inscrites en vous (ces voix qui disent « tu n'es pas assez », « tu n'es pas capable »...)
- Libérer l'empreinte émotionnelle de ces mots et de ces regards
- **Nettoyer** symboliquement l'image déformée que vous avez de vous-même
- **Retrouver votre reflet véritable**, celui qui a toujours été là sous les couches de doutes
- **Vous reconnecter à votre enfant intérieur** pour réparer ce qui a besoin de l'être
- Ancrer un **symbole de votre valeur retrouvée** que vous garderez en vous

## **Pourquoi commencer par là ?**

Parce que la confiance en soi repose sur l'estime de soi. Si les fondations sont fragiles, tout ce qu'on construit dessus reste instable. Cette première séance vient consolider ces fondations. Les séances suivantes s'appuieront sur ce socle pour vous aider à vous libérer du jugement (séance 2) puis à oser agir et vous affirmer (séance 3).

## **2. Comment écouter cette séance**

### **Fréquence recommandée**

Écoutez cette séance tous les jours ou tous les deux jours pendant une semaine, selon vos disponibilités et votre ressenti. Plus vous l'écoutez, plus votre inconscient intégrera le travail en profondeur. Chaque écoute est différente, vous remarquerez peut-être de nouvelles sensations, de nouvelles images ou de nouvelles émotions à chaque fois.

### **Avant l'écoute : préparer votre espace**

- Choisissez un moment calme où vous êtes certain de pouvoir être tranquille pendant 45 minutes
- Téléchargez la séance sur votre téléphone, puis passez en mode avion pour éviter toute interruption
- Installez-vous dans un endroit confortable et sécurisant : lit, canapé, fauteuil...
- Utilisez un casque audio si possible, pour une immersion optimale
- Ajustez la température, la lumière, les couvertures... tout ce qui vous permet de vous sentir bien
- Évitez d'écouter cette séance en conduisant ou en faisant une activité qui demande votre attention

## **Pendant l'écoute**

Laissez-vous guider. Votre seul rôle est d'accueillir ce qui vient : des images, des sensations, des émotions, des souvenirs... Tout est bienvenu. Si votre esprit s'égare, c'est normal, laissez-le faire, il reviendra naturellement vers la voix.

## **Après l'écoute**

Prenez quelques minutes avant de vous lever. Restez dans la sensation. Vous pouvez noter vos impressions dans le journal de progression (page suivante). Buvez un verre d'eau. Et soyez doux avec vous-même pour le reste de la journée.

## **3. Exercices complémentaires**

Ces exercices sont là pour prolonger et renforcer le travail de la séance d'hypnose entre les écoutes. Faites-les à votre rythme, sans obligation ni pression.

### **Exercice 1 — Le miroir bienveillant**

Chaque matin, prenez 30 secondes devant votre miroir. Regardez-vous dans les yeux, et dites-vous une phrase positive. Ça peut être simplement « j'ai de la valeur » ou « je mérite d'être là ». Au début, ça peut sembler étrange ou artificiel. C'est normal. Continuez. Votre inconscient enregistre, même quand votre mental résiste.

### **Exercice 2 — Identifier les croyances limitantes**

Pendant la semaine, observez les pensées automatiques qui traversent votre esprit, surtout dans les moments de doute ou de stress. Notez-les telles quelles : « je suis nul », « je vais échouer », « les autres sont mieux que moi »... Le simple fait de les écrire permet de les sortir de l'ombre. Vous pouvez utiliser le tableau ci-dessous : La croyance que j'ai repérée Situation / Moment D'où vient-elle ?

### **Exercice 3 — Lettre à votre enfant intérieur**

Prenez un moment calme et écrivez une lettre à l'enfant que vous étiez. Dites-lui ce que vous auriez aimé entendre à l'époque. Ce que vous savez aujourd'hui et que vous auriez voulu savoir plus tôt. Dites-lui qu'il a de la valeur, que ce qu'on lui a dit était faux, que vous êtes là maintenant. Écrivez librement, sans vous censurer. Cette lettre est pour vous.

## 4. Journal de progression

Date	Ressenti avant	Ressenti après	Images / sensations marquantes	Croyance identifiée

Remplissez ce journal après chaque écoute. Il vous permettra de suivre votre évolution au fil de la semaine et de prendre conscience des changements, même subtils.

*Conseil : pour le ressenti, vous pouvez utiliser une note de 1 à 10 (1 = mal-être, 10 = plein bien-être) ou simplement décrire votre état en quelques mots.*

## 5. Affirmations positives

Répétez ces affirmations chaque jour, de préférence le matin ou le soir. Vous pouvez les lire à voix haute ou simplement les lire dans votre tête. Choisissez celles qui résonnent le plus en vous, ou utilisez-les toutes en les alternant.

- « J'ai de la valeur, exactement comme je suis. »
- « J'ai le droit d'être là et de prendre ma place. »
- « Je suis suffisant. Je l'ai toujours été. »
- « Les mots du passé perdent leur pouvoir sur moi, un peu plus chaque jour. »
- « Je me regarde avec douceur et bienveillance. »
- « Ma valeur est inaltérable. Elle fait partie de moi. »
- « Je mérite le respect, à commencer par le mien. »
- « Chaque jour, je me rapproche un peu plus de qui je suis vraiment. »
- « Je choisis de me voir tel que je suis, et ce que je vois a de la valeur. »
- « Je suis en chemin, et c'est déjà beaucoup. »

## **6. Conseils pratiques**

### **Si des émotions fortes remontent**

C'est le signe que le travail se fait en profondeur. Ces émotions étaient là, stockées, et la séance leur donne un espace pour s'exprimer. Accueillez-les du mieux que vous pouvez. Pleurez si vous en avez besoin. Respirez profondément. Et rappelez-vous que ces émotions passent, elles sont en mouvement, elles sont en train de se libérer.

Si l'intensité vous semble trop forte, faites une pause dans les écoutes et prenez soin de vous. Vous pouvez reprendre quand vous vous sentez prêt. Le programme est là pour vous accompagner, à votre rythme.

### **Comment utiliser votre ancrage**

Pendant la séance, vous avez reçu un objet symbolique que vous avez placé quelque part en vous (dans votre cœur, votre ventre, ou ailleurs). C'est votre ancrage.

Dans la vie quotidienne, chaque fois que vous sentez le doute ou le manque de confiance revenir, posez simplement votre main à cet endroit. Respirez. Et laissez la sensation de valeur revenir. Plus vous l'utiliserez, plus il deviendra puissant. Pensez également à nourrir cet ancrage positivement à chaque fois que vous vous sentez confiant(e), ou que vous sentez que votre estime de vous est positive.

### **Intégrer les bénéfices au quotidien**

- Observez les petits changements : un mot que vous osez dire, un compliment que vous acceptez, un moment où vous vous surprenez à être plus doux envers vous-même
- Célébrez chaque petit pas, même les plus discrets
- Quand une vieille croyance revient (et elle reviendra), remarquez-la simplement, comme un vieux réflexe, et rappelez-vous qu'elle appartient au passé
- Utilisez vos affirmations comme un contrepoids à ces moments de doute

## 7. Questions fréquentes

### « Je n'arrive pas à visualiser, c'est normal ? »

Tout le monde a un sens privilégié différent. Certaines personnes voient des images très nettes, d'autres ressentent plutôt des sensations dans le corps, d'autres encore perçoivent des sons ou des impressions vagues. Tout ça fonctionne.

L'hypnose parle à votre inconscient à travers le canal qui vous est le plus naturel. Si vous voyez des images, c'est bien. Si vous ressentez des sensations, c'est bien aussi. Si vous avez simplement des impressions diffuses, c'est tout aussi valable. Faites confiance à votre manière de percevoir.

### « Je m'endors pendant l'écoute »

L'idéal est de rester dans cet état entre veille et sommeil, là où l'inconscient est le plus réceptif.

Si vous vous endormez systématiquement, essayez d'écouter à un moment de la journée où vous êtes un peu moins fatigué, ou en position assise plutôt qu'allongé. Cela dit, même si vous vous endormez, une partie du travail se fait. Mais pour tirer le maximum de la séance, visez cet état de relaxation profonde où vous restez conscient de la voix, même de loin.

### « Je n'ai rien senti de particulier »

C'est fréquent, surtout lors des premières écoutes. Votre inconscient travaille à son rythme, et les effets peuvent se manifester de manière décalée : dans vos rêves, dans votre comportement au quotidien, dans une réaction que vous avez et qui vous surprend.

Continuez les écoutes. Le travail se fait, même quand vous avez l'impression qu'il ne se passe rien.

### « Des émotions fortes sont remontées, est-ce que c'est normal ? »

Oui, et c'est même un très bon signe. Ça signifie que la séance a touché quelque chose de profond, quelque chose qui avait besoin de sortir. Ces émotions étaient déjà là, la séance leur donne simplement la permission de se libérer. Accueillez-les, laissez-les passer, et soyez doux avec vous-même après l'écoute.

### « Est-ce que je peux écouter la séance tous les jours ? »

Oui, tout à fait. Vous pouvez l'écouter tous les jours ou tous les deux jours selon vos envies et votre emploi du temps. Chaque écoute renforce le travail de la précédente. L'important est de rester à l'écoute de votre ressenti : si vous sentez le besoin de faire une pause, faites-la.

### **« La séance peut-elle remplacer un suivi thérapeutique ? »**

Ce programme est un outil d'accompagnement au mieux-être. Il peut compléter un suivi thérapeutique mais il a pour vocation de le remplacer.

Si vous traversez une période difficile ou si les émotions qui remontent vous semblent trop intenses, consultez un professionnel de santé.

*Prenez soin de vous...*

*Ce programme est votre espace, votre rythme, votre chemin...*

**Yahn-Loù Renard**

*Votre agent de voyages intérieurs*

© Yahn-Loù Renard — Tous droits réservés.

Ce document est un support d'accompagnement du programme « Confiance en Soi / Estime de Soi ». Son contenu est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion, copie ou partage, en tout ou en partie, par quelque moyen que ce soit, est strictement interdit sans l'autorisation écrite de l'auteur. Ce guide est destiné à un usage strictement personnel dans le cadre du programme. Il ne constitue en aucun cas un avis médical ou psychologique et ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel de santé.

© Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés