

Yahn-Lou Renard
PROGRAMME

**GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #BONUS**

HYPNOSE
CONFIANCE EN SOI
ESTIME DE SOI



Yahn-Lou Renard

SÉANCE BONUS 1:

**MÉDITATION
MATINALE**

Programme Confiance en Soi & Estime de Soi

Guide d'accompagnement - Méditation Matinale Confiance en Soi

Par Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés

1. Présentation de la séance

Ce que cette séance vous apporte

Cette méditation matinale est votre rituel de confiance. Elle est conçue pour être écoutée au réveil ou avant un moment important de votre journée. Son objectif : réveiller la sensation de confiance dans votre corps et visualiser votre journée avec cette confiance activée.

Le principe est simple : votre corps connaît déjà la confiance. Il l'a déjà vécue, même brièvement, même rarement. Cette séance vous apprend à retrouver cette sensation à volonté, en vous posant une seule question : "**Comment je me sens, quand je me sens pleinement en confiance ?**"

Cette question devient un outil que vous pouvez utiliser à tout moment, même sans réécouter la séance.

Ce que cette séance travaille

- **Reconnecter votre corps à la sensation de confiance** : posture, respiration, ressenti physique
- **Amplifier cette sensation** pour qu'elle s'installe pleinement avant de commencer votre journée
- **Futuriser votre journée** : vivre mentalement les moments importants avec cette confiance activée
- **Créer un réflexe** : la question "comment je me sens quand je me sens pleinement en confiance ?" comme déclencheur instantané

Quand l'écouter ?

- Chaque matin comme rituel de démarrage
- Avant un rendez-vous, un entretien, une réunion, une prise de parole
- Avant toute situation qui vous demande un peu de courage
- Les jours où vous sentez que la confiance a besoin d'un coup de pouce

Elle fonctionne en complément des trois séances principales et peut être écoutée à n'importe quelle étape du programme.

2. Comment écouter cette séance

Fréquence recommandée

Aussi souvent que vous le souhaitez. Tous les matins si ça vous convient, ou ponctuellement avant les moments importants. Il y a pas de limite. Plus vous l'écoutez, plus la connexion à la sensation de confiance deviendra rapide et naturelle.

Préparation

- **Téléchargez la séance** sur votre téléphone, puis **passer en mode avion**
- Installez-vous **assis de préférence**, le dos droit, les pieds au sol, les mains sur les cuisses
- La position assise est recommandée pour cette séance : elle maintient un état d'éveil actif, en cohérence avec le fait que vous allez ensuite passer à l'action
- Un casque audio est idéal mais pas indispensable

Pendant l'écoute

Quand la question "comment je me sens quand je me sens pleinement en confiance ?" arrive, laissez la réponse venir du corps, pas de la tête. Cherchez la sensation physique : la chaleur, la solidité, l'ouverture, la posture qui change. C'est ce ressenti corporel qui est l'outil le plus puissant.

Pendant la futurisation, choisissez des scènes réelles de votre journée à venir. Plus c'est concret et personnel, plus c'est efficace.

Après l'écoute

Levez-vous et passez à l'action. Cette séance est conçue pour vous mettre en mouvement. Emportez la sensation avec vous.

3. Exercices complémentaires

Exercice 1 — La question du matin

Même les jours où vous n'écoutez pas la séance, posez-vous la question au réveil : "Comment je me sens, quand je me sens pleinement en confiance ?" Fermez les yeux 30 secondes, laissez votre corps vous répondre, et commencez votre journée avec cette sensation. C'est un exercice de quelques secondes qui peut changer la tonalité de toute votre journée.

Exercice 2 — Scanner de confiance express

Avant une situation qui vous demande du courage, faites un scan rapide de votre corps :

- **Pieds** : sont-ils bien posés au sol ?
- **Ventre** : est-ce qu'il y a de la solidité ou du creux ?
- **Poitrine** : est-elle ouverte ou fermée ?
- **Épaules** : sont-elles remontées ou détendues ?
- **Regard** : est-il fuyant ou stable ?

Ajustez ce qui peut l'être. Posez les pieds, ouvrez la poitrine, détendez les épaules, stabilisez le regard. Votre posture influence directement votre état intérieur.

Exercice 3 — Le carnet de confiance du soir

Chaque soir, notez une chose que vous avez osée dans la journée. Même quelque chose de petit. Et notez comment vous vous êtes senti en le faisant. Ce carnet deviendra la preuve concrète que votre confiance grandit, jour après jour.

Date	Ce que j'ai osé	Comment je me suis senti

4. Affirmations positives

Ces affirmations sont particulièrement adaptées au matin. Choisissez-en une ou deux chaque jour.

« Aujourd'hui, je suis prêt. »

« La confiance est déjà en moi. Je la laisse s'exprimer. »

« Je sais ce que je veux, et j'agis en conséquence. »

« Cette journée est la mienne. Je la vis pleinement. »

« J'ose, j'agis, j'avance. »

« Mon corps connaît la confiance. Je le laisse me guider. »

« Chaque matin est une nouvelle opportunité d'être moi-même. »

« Je choisis la confiance. Maintenant. »

5. Questions fréquentes

« Je n'arrive pas à ressentir la confiance dans mon corps »

C'est fréquent au début. La connexion corps-sensation se développe avec la pratique. Si la confiance ne vient pas directement, essayez de vous souvenir d'un moment précis où vous vous êtes senti en confiance, même brièvement. Replongez dans ce souvenir et cherchez ce que vous ressentiez physiquement. C'est cette piste que votre corps va suivre. Vous pouvez même imaginer un moment où vous êtes en pleine confiance, ça fonctionne tout aussi bien.

« Est-ce que je peux l'écouter allongé ? »

La position assise est préférable pour cette séance car elle vous prépare à l'action. Allongé, vous risquez de vous rendormir ou de basculer dans un état trop passif. L'idée est de rester dans un état d'éveil calme et confiant, prêt à passer à votre journée.

« Je n'ai pas encore fait les autres séances, je peux quand même l'écouter ? »

Tout à fait. Cette séance fonctionne de manière autonome. Elle sera encore plus puissante après avoir fait les séances 1, 2 et 3, car vous aurez davantage de ressources intérieures à mobiliser, mais elle apporte déjà des bénéfices dès la première écoute.

« Combien de temps avant que ça devienne automatique ? »

Chaque personne est différente. Certaines personnes ressentent la connexion dès la première écoute, d'autres ont besoin de quelques jours de pratique. En général, après une à deux semaines d'écoute régulière, la question "comment je me sens quand je me sens pleinement en confiance ?" déclenche la sensation de plus en plus rapidement, jusqu'à devenir un réflexe.

« 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 n'a pas pour vocation de le remplacer. Si vous traversez une période difficile ou si les émotions qui remontent semblent trop intenses, consultez un professionnel de santé.

*Chaque matin est un nouveau départ.
Et chaque matin, la confiance vous attend...*

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