

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

**GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #BONUS**

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



*Yahn-Lou Renard*

**SÉANCE BONUS 2 :**

**SOMMEIL &  
REPROGRAMMATION  
DE L'INCONSCIENT**

# Programme Confiance en Soi & Estime de Soi

## Guide d'accompagnement - Sommeil et Reprogrammation de l'inconscient

Par Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés

### 1. Présentation de la séance

#### Ce que cette séance vous apporte

Cette séance est différente des autres séances du programme. Elle est conçue pour être écoutée au moment du coucher, dans votre lit, prêt à dormir. C'est une séance de **reprogrammation de l'inconscient** : pendant que vous dormez, votre inconscient reçoit des suggestions, des métaphores et des affirmations qui travaillent en profondeur sur la confiance en soi et l'estime de soi.

Le sommeil est un moment privilégié pour ce type de travail. Le mental est au repos, les résistances sont absentes, et l'inconscient est pleinement disponible pour recevoir et intégrer de nouvelles informations. C'est pendant le sommeil que le cerveau consolide les apprentissages, réorganise les expériences et restructure les schémas intérieurs. Cette séance utilise ce processus naturel pour y déposer des graines de confiance et de valeur.

#### Comment fonctionne cette séance

La séance se déroule en plusieurs phases :

- **Une induction progressive** qui vous accompagne vers un état de relaxation profonde
- **Un voyage onirique** rempli de métaphores et de symboles liés à la confiance et à la valeur, qui vous accompagne vers le sommeil
- **Une phase de reprogrammation** avec des suggestions positives, des affirmations et des boucles hypnotiques qui continuent pendant que vous dormez
- **Pas de phase de réveil** : la séance se termine en douceur et vous restez dans votre sommeil

## Quand l'écouter ?

- Chaque soir au moment du coucher, pendant une période de votre choix
- En complément des trois séances principales du programme
- Les soirs où vous sentez que le doute ou le manque de confiance a été particulièrement présent dans la journée
- Aussi souvent que vous le souhaitez, il y a pas de limite

Cette séance est disponible dès le début du programme. Vous pouvez l'intégrer à votre routine dès la première semaine, en complément de la séance 1.

## 2. Comment écouter cette séance

### Préparation

- **Téléchargez la séance** sur votre téléphone, puis **passer en mode avion**
- Installez-vous dans votre lit, dans votre position de sommeil habituelle
- Utilisez un **casque audio** confortable si possible (il existe des bandeaux de sommeil avec écouteurs intégrés, très pratiques pour ce type de séance)
- Éteignez la lumière
- **Laissez la séance tourner jusqu'au bout**, même si vous vous endormez rapidement

### Pendant l'écoute

Laissez-vous porter. Votre seul objectif est de vous détendre et de laisser le sommeil venir. Vous pouvez suivre le voyage onirique ou laisser votre esprit vagabonder, les deux fonctionnent. Si vous vous endormez au bout de cinq minutes ou au bout de trente minutes, c'est parfait dans les deux cas. Votre inconscient continue de recevoir les suggestions pendant votre sommeil.

### Le lendemain matin

Soyez attentif à votre état au réveil. Vous remarquerez peut-être une sensation différente, quelque chose de plus calme, de plus solide, de plus confiant. Certaines personnes rapportent aussi des rêves en lien avec la confiance ou la valeur personnelle. Notez vos impressions dans le journal de progression.

### 3. Journal de progression

Remplissez ce journal le matin, après avoir écouté la séance la veille au soir.

Date	Qualité du sommeil (1-10)	Ressenti au réveil	Rêves en lien avec la confiance ?	Changements observés dans la journée

*Conseil : les effets de la reprogrammation nocturne sont souvent cumulatifs. Les premiers jours, vous remarquerez peut-être peu de changements. Après une à deux semaines d'écoute régulière, les effets deviennent plus visibles : plus de calme intérieur, des réactions différentes face au doute, une posture qui change, des mots qui sortent plus facilement.*

### 4. Affirmations positives

Ces affirmations prolongent le travail de reprogrammation nocturne. Vous pouvez en lire quelques-unes avant de lancer la séance, pour "amorcer" le travail de votre inconscient.

« Pendant que je dors, mon inconscient travaille pour moi. »

« J'ai de la valeur. Mon inconscient le sait. Mon corps le sait. »

« Je me transforme, même dans mon sommeil. »

« Les vieilles croyances perdent leur emprise, nuit après nuit. »

« Ma valeur grandit en moi comme un arbre qui pousse, naturellement. »

« Le doute appartient au passé. La confiance s'installe au présent. »

« Je suis suffisant. Cette certitude s'enracine en moi chaque nuit. »

« Demain, je serai un peu plus proche de qui je suis vraiment. »

## **5. Conseils pratiques**

### **Fréquence idéale**

Pour un effet optimal, écoutez cette séance **au moins trois soirs par semaine pendant trois semaines consécutives**. C'est le temps nécessaire pour que la reprogrammation s'installe durablement. Après cette période, vous pouvez continuer à ce rythme ou passer à une à deux fois par semaine selon votre ressenti.

### **Le volume**

Réglez le volume à un niveau confortable, suffisamment bas pour accompagner le sommeil, mais suffisamment audible pour que les mots restent perceptibles. Si vous utilisez un casque, un volume bas est préférable.

### **Si vous vous endormez très vite**

C'est très bien. Votre inconscient reçoit les suggestions même pendant le sommeil. Avec les écoutes répétées, vous remarquerez peut-être que vous restez conscient un peu plus longtemps, ou que certaines phrases de la séance apparaissent dans vos rêves. C'est le signe que l'intégration se fait.

### **Si vous restez éveillé longtemps**

C'est très bien aussi. Profitez du voyage onirique et des suggestions en pleine conscience. Le travail est tout aussi efficace, voire plus, dans cet état entre veille et sommeil. Le sommeil viendra naturellement.

### **Cette séance et l'insomnie**

Cette séance aide à trouver le sommeil grâce à l'induction progressive et au voyage onirique. Si vous avez des difficultés d'endormissement, elle peut devenir un rituel apaisant qui facilite la transition vers le sommeil. Cependant, si vous souffrez d'insomnie chronique, consultez un professionnel de santé.

## **6. Questions fréquentes**

**« Est-ce que mon inconscient reçoit vraiment les suggestions pendant le sommeil ? »**

Le cerveau continue de traiter les informations auditives pendant le sommeil, en particulier pendant les phases de sommeil léger. Les suggestions hypnotiques utilisent un langage qui parle directement à l'inconscient, ce qui facilite l'intégration. C'est le même principe que lorsqu'on se réveille en ayant "résolu" un problème pendant la nuit : le cerveau a travaillé pendant le sommeil. Ceci dit, les études ne sont pas encore unanimes sur le sujet... Donc même si les témoignages vont généralement dans le bon sens, nous ne parlerons pas ici d'une certitude mais d'une hypothèse de travail.

**« Je peux l'écouter en boucle toute la nuit ? »**

C'est possible, mais une seule écoute par nuit est suffisante. Le cerveau a besoin de phases de sommeil profond sans stimulation auditive pour se régénérer pleinement. Laissez la séance se terminer naturellement.

**« Je peux l'écouter en même temps que mon partenaire ? »**

Oui, à condition que le volume soit confortable pour les deux. Cependant, un casque audio reste l'idéal pour une immersion optimale et pour éviter de perturber le sommeil de l'autre personne.

**« Au bout de combien de temps je vais voir des résultats ? »**

Chaque personne est différente. Certaines personnes remarquent des changements dès les premières nuits (rêves significatifs, sensation différente au réveil), d'autres après une à deux semaines. Les effets sont cumulatifs : plus vous écoutez, plus les résultats se renforcent.

**« Je peux l'écouter même si je n'ai pas encore fait les autres séances du programme ? »**

Tout à fait. Cette séance fonctionne de manière autonome. Elle sera encore plus puissante en combinaison avec les séances principales du programme, mais elle apporte déjà des bénéfices par elle-même.

**« 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 nuit est une opportunité de transformation.  
Laissez votre inconscient travailler pour vous...*

**Yahn-Loù Renard**

*Votre Agent de Voyage Intérieur*

© 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