

Yahn-Lou Renard
PROGRAMME

GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #2

HYPNOSE
CONFIANCE EN SOI
ESTIME DE SOI



Yahn-Lou Renard

SÉANCE 2 :

LIBÉRER LA VOIX
INTÉRIEURE

Programme Confiance en Soi & Estime de Soi

Guide d'accompagnement - Séance 2 : Libérer la voix intérieure

Par Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés

1. Présentation de la séance

Ce que cette séance travaille

Lors de la première séance, vous avez retrouvé votre valeur profonde en nettoyant les croyances limitantes héritées du passé. Vous avez nettoyé votre miroir et accueilli votre enfant intérieur.

Cette deuxième séance s'attaque à ce qui vous empêche d'exprimer cette valeur au quotidien : **votre ego protecteur** et les **masques** que vous portez pour vous protéger du regard des autres.

L'ego protecteur, c'est cette voix intérieure qui commente, qui juge, qui anticipe le pire. Elle est apparue un jour pour vous protéger d'une blessure, d'un rejet, d'une douleur. Et elle a fait de son mieux avec les outils qu'elle avait. Mais avec le temps, cette protection est devenue un frein.

Cette séance vous emmène dans un voyage intérieur pour :

- **Rencontrer votre ego protecteur** : lui donner une forme, l'observer, comprendre son histoire
- **Reconnaître son rôle** : il vous a protégé du mieux qu'il pouvait
- **Transformer votre relation avec lui** : qu'il devienne un allié plutôt qu'un gardien de prison, un conseiller plutôt qu'un juge
- **Retirer vos masques** : celui qui dit "tout va bien", celui qui se fait petit, celui qui en fait trop pour être accepté...
- **Retrouver votre vrai visage** : le même que celui retrouvé dans le miroir en séance 1
- **Ancrer un geste et un mot** pour faire taire le critique quand il se manifeste dans la vie quotidienne

Pourquoi cette séance maintenant ?

Parce que retrouver sa valeur (séance 1) est une chose, mais oser l'exprimer en est une autre. Tant que l'ego protecteur crie trop fort et que les masques restent en place,

la valeur reste cachée. Cette séance libère le passage entre ce que vous êtes vraiment à l'intérieur et ce que vous montrez au monde.

2. Comment écouter cette séance

Fréquence recommandée

Écoutez cette séance **tous les jours ou tous les deux jours** pendant une semaine, avant de passer à la séance 3. Chaque écoute approfondit le travail. Vous remarquerez peut-être que l'ego protecteur change de forme ou d'attitude d'une écoute à l'autre, c'est le signe que la transformation se poursuit.

Avant l'écoute

- **Téléchargez la séance** sur votre téléphone, puis **passez en mode avion**
- Choisissez un moment calme où vous êtes tranquille pendant environ 40 minutes
- Installez-vous confortablement avec un **casque audio** si possible
- Ajustez la température, la lumière, les couvertures

Pendant l'écoute

Laissez-vous guider. L'ego protecteur peut prendre des formes surprenantes : une ombre, un personnage, un clone de vous-même, une masse abstraite... Tout est juste. Faites confiance à ce que votre inconscient vous montre.

De même pour les masques : leur nombre, leur apparence, ce qu'ils représentent... tout cela vous appartient. Prenez le temps de les observer avant de les retirer.

Après l'écoute

Prenez quelques minutes dans le calme. Buvez un verre d'eau. Notez vos impressions dans le journal de progression. Et soyez particulièrement attentif dans les heures et les jours qui suivent : les changements liés à cette séance se manifestent souvent dans les interactions avec les autres.

La séance 1 en complément

Vous pouvez continuer à réécouter la séance 1 de temps en temps si vous en ressentez le besoin. Les deux séances se complètent et se renforcent mutuellement.

3. Exercices complémentaires

Ces exercices prolongent le travail de la séance entre les écoutes. Faites-les à votre rythme.

Exercice 1 — Observer le critique

Pendant la semaine, chaque fois que vous entendez la voix du critique intérieur, au lieu de la subir, observez-la. Notez ce qu'elle dit, dans quelle situation elle se manifeste, et ce qu'elle essaie de protéger. Le simple fait de l'observer change déjà la dynamique : vous passez de "je suis nul" à "tiens, le critique me dit que je suis nul".

Ce que la voix dit	Situation / Moment	Ce qu'elle essaie de protéger

Exercice 2 — L'inventaire des masques

Prenez un moment calme et faites la liste des masques que vous portez au quotidien. Pour chacun, notez dans quelles situations vous le mettez, et ce qui se passerait si vous ne le mettiez plus. Par exemple :

- Le masque du "tout va bien" → au travail, en famille → si je l'enlève, les gens verront que je doute parfois, et c'est humain
- Le masque de la perfection → dans mes projets → si je l'enlève, j'oserai montrer des choses imparfaites, et je serai plus libre

Cet exercice permet de prendre conscience de l'énergie que vous dépensez à maintenir ces masques en place.

Exercice 3 — Dialogue avec l'ego protecteur

Prenez un carnet et écrivez une lettre à votre ego protecteur. Remerciez-le pour ce qu'il a fait. Expliquez-lui que vous avez grandi. Dites-lui quel rôle vous aimeriez qu'il

prenne maintenant. Cet exercice peut sembler étrange au début, mais il prolonge très efficacement le travail de la séance.

Exercice 4 — Pratiquer l'ancrage

Plusieurs fois par jour, même dans des moments calmes, posez votre main sous votre gorge au niveau de la clavicule et répétez votre mot-ancrage (celui que vous avez choisi pendant la séance). Plus vous l'utiliserez en dehors des moments de stress, plus il sera puissant quand vous en aurez vraiment besoin.

4. Journal de progression

Remplissez ce journal après chaque écoute.

Date	Ressenti avant	Ressenti après	Forme de l'ego protecteur	Masques identifiés	Observations

Conseil : pour le ressenti, utilisez une note de 1 à 10 ou décrivez votre état en quelques mots. Notez aussi si la forme de l'ego protecteur évolue d'une écoute à l'autre, c'est un bon indicateur de progression.

5. Affirmations positives

Répétez ces affirmations chaque jour, de préférence le matin ou le soir. Choisissez celles qui résonnent le plus.

« J'ai le droit d'être moi-même, sans masque et sans filtre. »

« La voix du critique perd de sa force chaque jour un peu plus. »

« C'est moi qui décide. C'est moi qui choisis. »

« Mon ego protecteur est devenu mon allié. »

« Le regard des autres m'appartient de moins en moins. »

« Je choisis l'authenticité, même quand c'est inconfortable. »

« Ma voix mérite d'être entendue. »

« Je suis en sécurité quand je suis moi-même. »

« Chaque masque retiré me rapproche de qui je suis. »

« Je préfère être vrai qu'être approuvé. »

6. Conseils pratiques

Votre ancrage : la main sur la clavicule + votre mot

Pendant la séance, vous avez créé un ancrage : la main posée sous la gorge au niveau de la clavicule, associée à un mot choisi par votre inconscient, et à la vibration de ce mot. Utilisez-le dans la vie quotidienne :

- Avant une situation où vous sentez que vous allez remettre un masque
- Quand la voix du critique se manifeste
- Quand vous hésitez à dire quelque chose d'authentique
- Simplement pour vous recentrer dans la journée

Plus vous l'utilisez, plus il devient puissant.

L'ego protecteur va revenir, et c'est normal

Le travail de transformation est progressif. La vieille voix du critique va revenir, surtout dans les situations de stress ou d'enjeu. La différence, c'est que maintenant vous pouvez la reconnaître : "Ah, c'est toi." Et choisir de l'écouter ou de passer votre chemin. Chaque fois que vous faites ce choix conscient, vous renforcez la nouvelle dynamique.

Les masques dans le quotidien

Après cette séance, vous allez peut-être commencer à repérer vos masques en temps réel. Dans une conversation, en réunion, en famille... Vous allez sentir le moment où vous êtes tenté de le remettre. C'est déjà énorme. Vous pouvez choisir de le garder si la situation le demande, ou de le poser. L'important, c'est que ce soit un choix conscient.

Si des émotions fortes remontent

Rencontrer son ego protecteur peut remuer des choses profondes. Des souvenirs de rejet, de honte, de solitude peuvent refaire surface. C'est le signe que le travail se fait. Accueillez ces émotions, laissez-les passer, et soyez doux avec vous-même. Si l'intensité semble trop forte, faites une pause et reprenez quand vous vous sentez prêt.

7. Questions fréquentes

« Mon ego protecteur n'a pris aucune forme, c'est normal ? »

Oui. Certaines personnes voient des images très nettes, d'autres ressentent plutôt une présence, une sensation, une énergie. Votre inconscient communique à travers le canal sensoriel qui vous est le plus naturel. Si vous avez simplement "senti" quelque chose, c'est tout aussi valable qu'une image précise. Avec les écoutes répétées, la perception se précise souvent.

« 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 où vous êtes un peu moins fatigué, ou en position assise. Cela dit, même en dormant, 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.

« J'ai ressenti de la colère envers mon ego protecteur »

C'est une réaction fréquente et légitime. Après des années à être freiné par cette voix, la colère est naturelle. Accueillez-la. Avec les écoutes suivantes, cette colère se transforme souvent en compréhension, puis en acceptation. Le but est la réconciliation, et ça prend le temps que ça prend.

« J'ai du mal à retirer les masques »

Certains masques sont là depuis tellement longtemps qu'ils semblent faire partie de vous. Si un masque résiste, respectez-le. Peut-être qu'il a encore besoin d'être là pour l'instant. Avec les écoutes répétées et le travail au quotidien, il tombera quand vous serez prêt. Le programme respecte votre rythme.

« Est-ce que je peux réécouter la séance 1 en même temps ? »

Tout à fait. Vous pouvez alterner selon vos besoins. Par exemple, écouter la séance 2 un jour et la séance 1 le lendemain. Les deux séances se renforcent mutuellement.

« 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.

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