

*Yahn-Lou Renard*  
PROGRAMME

GUIDE  
D'ACCOMPAGNEMENT #3

**HYPNOSE**  
CONFIANCE EN SOI  
ESTIME DE SOI



*Yahn-Lou Renard*

SÉANCE 3 :  
OSER ÊTRE SOI

# Programme Confiance en Soi & Estime de Soi

## Guide d'accompagnement - Séance 3 : Oser Être Soi

Par Yahn-Loù Renard - Tous droits réservés

### 1. Présentation de la séance

#### Ce que cette séance travaille

C'est la dernière séance principale du programme, et c'est celle qui met tout en mouvement. En séance 1, vous avez retrouvé votre valeur. En séance 2, vous avez libéré votre voix et retiré vos masques. Aujourd'hui, vous passez à l'action : oser être vous-même dans le monde, concrètement, au quotidien.

Cette séance vous emmène à la rencontre de **votre soi confiant**, une version de vous-même qui a déjà intégré tout le travail des séances précédentes. Une version qui ose parler, agir, décider, prendre sa place, avec une assurance calme et naturelle.

#### Cette séance vous permet de :

- **Rencontrer votre soi confiant** : l'observer, lui parler, recevoir quelque chose de lui
- **Fusionner avec cette version de vous** : intégrer sa confiance, sa posture, sa présence
- **Vivre des scènes concrètes de votre vie** avec cette nouvelle confiance intégrée (futurisation)
- **Ancrer un troisième outil** (les pieds au sol) qui vient compléter les ancrages des séances 1 et 2
- **Récupérer votre souveraineté** : la certitude que vous avez le droit d'exister et d'agir tel que vous êtes

#### Pourquoi cette séance en dernier ?

Parce que la confiance en action repose sur tout ce qui a été construit avant. La valeur retrouvée (séance 1) est le socle. La libération du jugement (séance 2) dégage le chemin. Et cette troisième séance vous met en mouvement sur ce chemin dégagé, avec ce socle solide sous les pieds.

## 2. Comment écouter cette séance

### Fréquence recommandée

Écoutez cette séance tous les jours ou tous les deux jours pendant au moins une semaine. C'est la séance la plus tournée vers l'action concrète : chaque écoute permet à votre inconscient de "répéter" les situations où vous osez, ce qui renforce la confiance dans la vie réelle.

Après cette semaine, vous pouvez continuer à l'écouter aussi longtemps que vous le souhaitez, et alterner avec les séances 1 et 2 selon vos besoins.

### Avant l'écoute

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

### Pendant l'écoute

Pendant la futurisation (le moment où vous vivez des scènes de votre vie quotidienne avec votre nouvelle confiance), choisissez des situations réelles et concrètes. Plus les scènes sont précises et personnelles, plus le travail est efficace. Votre inconscient traite ces scènes comme des expériences vécues, ce qui prépare votre corps et votre esprit à réagir différemment dans la réalité.

### Après l'écoute

Prenez quelques minutes dans le calme. Notez vos impressions dans le journal de progression. Et soyez attentif dans les jours qui suivent : les changements liés à cette séance se manifestent souvent dans l'action, dans des moments où vous vous surprenez à oser quelque chose que vous auriez évité avant.

## Les séances précédentes en complément

Vous pouvez réécouter les séances 1 et 2 à tout moment :

- **Besoin de revenir aux fondations, de vous sentir reconnu dans votre valeur** → séance 1
- **La voix du critique revient, besoin de lâcher un masque** → séance 2
- **Besoin d'élan, de confiance pour une situation concrète** → séance 3

## 3. Exercices complémentaires

Ces exercices prolongent le travail de la séance et vous aident à transférer la confiance dans votre vie quotidienne.

### Exercice 1 — Le pas du jour

Chaque jour, choisissez une petite action qui vous demande un peu de courage. Ça peut être minuscule : dire bonjour à quelqu'un dans la rue, donner votre avis en réunion, refuser une invitation qui vous déplaît, envoyer un message que vous repoussez. Notez-la le matin, faites-la dans la journée, et notez le soir comment vous vous êtes senti.

Jour	Le pas que j'ai choisi	Est-ce que je l'ai fait ?	Comment je me suis senti
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

### Exercice 2 — Revivre la futurisation par écrit

Reprenez la scène que vous avez visualisée pendant la séance (ou choisissez-en une nouvelle) et écrivez-la en détail. Décrivez la situation, les personnes présentes, ce que vous dites, ce que vous faites, comment vous vous tenez, ce que vous ressentez. Écrivez au présent, comme si vous étiez en train de le vivre. Cet exercice prolonge le travail de la futurisation et renforce les connexions dans votre inconscient.

### Exercice 3 — Le bilan des trois séances

Prenez un moment calme et répondez à ces questions par écrit :

- Quelle croyance limitante identifiée en séance 1 a le plus perdu de son pouvoir ?
- Quel masque identifié en séance 2 portez-vous le moins souvent maintenant ?
- Quelle est la chose la plus courageuse que vous avez faite depuis le début du programme ?
- Comment décririez-vous votre relation avec vous-même aujourd'hui par rapport à avant le programme ?

Cet exercice vous permet de mesurer le chemin parcouru, même si les changements vous semblent encore subtils.

### Exercice 4 — Pratiquer les trois ancrages

Prenez un moment chaque jour pour activer vos trois ancrages, l'un après l'autre :

1. **L'objet de valeur** (séance 1) : posez votre main là où vous l'avez placé (cœur, ventre...) et retrouvez la sensation de votre valeur
2. **La main sur la clavicule + votre mot** (séance 2) : retrouvez la sensation de liberté et d'authenticité
3. **Les pieds ancrés au sol** (séance 3) : sentez la confiance monter depuis le sol

Faites-le dans des moments calmes pour renforcer les ancrages, et utilisez-les individuellement ou ensemble dans les moments où vous en avez besoin.

## 4. Journal de progression

Remplissez ce journal après chaque écoute.

Date	Ressenti avant	Ressenti après	Scène visualisée	Ce que le soi confiant m'a transmis	Observations

*Conseil : notez les scènes de futurisation que vous choisissez à chaque écoute. Vous pouvez varier les situations d'une écoute à l'autre pour couvrir différents domaines de votre vie (travail, relations, projets personnels...).*

## **5. Affirmations positives**

Répétez ces affirmations chaque jour. Choisissez celles qui résonnent le plus.

« J'ose. J'agis. Je prends ma place. »

« Ma confiance grandit chaque jour, à chaque pas. »

« J'ai le droit d'exister pleinement, tel que je suis. »

« Je suis en accord avec qui je suis, et ça se voit. »

« Chaque fois que j'ose, la confiance se renforce. »

« Ma souveraineté m'appartient. Je l'ai récupérée. »

« Le monde a besoin de la version authentique de moi. »

« Je sais ce que je veux dire, et je le dis. »

« Je préfère oser et apprendre, plutôt que reculer et regretter. »

« La confiance est en moi. Elle l'a toujours été. Maintenant, je le sais. »

## **6. Conseils pratiques**

### **La confiance est comme un muscle**

Les changements que vous vivez vont se renforcer avec le temps et avec la pratique. Chaque fois que vous osez quelque chose, même quelque chose de petit, vous renforcez le circuit de la confiance. Votre inconscient enregistre : "j'ai osé, et ça s'est bien passé." Et la prochaine fois, ce sera un peu plus facile.

Soyez patient avec vous-même. Il y aura des jours où la confiance sera là, solide, naturelle. Et il y aura des jours où les vieux réflexes reviendront. C'est normal. Ce qui compte, c'est la direction générale, et elle est la bonne.

## **Après le programme**

Ce programme est un outil que vous gardez à vie. Vous pouvez réécouter les séances à tout moment, selon vos besoins. Certaines personnes réécoute le programme entier une à deux fois par an, d'autres gardent une séance favorite qu'elles écoutent régulièrement. Trouvez ce qui vous convient.

Les PDF, les exercices, les affirmations et les ancrages sont également des outils permanents. Continuez à les utiliser aussi longtemps qu'ils vous sont utiles.

## **Si des émotions fortes remontent**

La rencontre avec son soi confiant peut déclencher des émotions inattendues : de la joie, du soulagement, mais aussi de la tristesse pour le temps passé à douter, ou de la colère pour les occasions manquées. Tout ça est légitime. Accueillez ces émotions, laissez-les passer, et rappelez-vous que le plus important, c'est maintenant.

## **7. Questions fréquentes**

**« Mon soi confiant n'avait pas de forme précise, c'est normal ? »**

Oui. Certaines personnes voient une image très nette, d'autres ressentent une présence, une énergie, une sensation de force. Votre inconscient communique à travers le canal qui vous est le plus naturel. Si vous avez ressenti quelque chose de solide, de calme, de puissant, le travail s'est fait. 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. Si vous vous endormez systématiquement, essayez d'écouter à un moment où vous êtes un peu moins fatigué, ou en position assise. Même en dormant, une partie du travail se fait, mais la futurisation (les scènes de vie) est plus efficace quand vous restez conscient.

**« Les scènes de futurisation me stressent »**

C'est possible, surtout si vous choisissez des situations chargées émotionnellement. Commencez par des scènes simples, à faible enjeu, et augmentez progressivement. Votre inconscient a besoin de vivre des réussites pour installer la confiance. Allez-y en douceur.

## « Est-ce que je dois réécouter les séances 1 et 2 ? »

Ce programme est conçu pour être écouté dans l'ordre (séance 1 → séance 2 → séance 3), mais une fois le parcours fait, vous pouvez réécouter les séances dans l'ordre que vous souhaitez selon vos besoins du moment. Les trois séances se complètent et se renforcent mutuellement.

## « J'ai terminé le programme, et maintenant ? »

Continuez à utiliser vos trois ancrages au quotidien. Pratiquez l'exercice du "pas du jour". Réécoutez les séances quand vous en ressentez le besoin. Et surtout, observez les changements : ils sont souvent plus nombreux et plus profonds que ce que vous imaginez. Si vous souhaitez aller plus loin, la séance bonus est là pour vous accompagner dans les moments ponctuels où vous avez besoin d'un coup de pouce rapide.

## « 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.

## Récapitulatif du programme

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
<b>Thème</b>	Retrouver sa valeur	Libérer la voix intérieure	Oser être soi
<b>Travail</b>	Estime de soi, croyances limitantes, enfant intérieur	Ego protecteur, masques, authenticité	Confiance en action, soi confiant, futurisation
<b>Ancrage</b>	Objet symbolique (cœur/ventre)	Main sur clavicule + mot	Pieds ancrés au sol
<b>Quand réécouter</b>	Doute sur sa valeur, vieille croyance	Critique intérieur, envie de masque	Besoin de courage, passage à l'action

*Prenez soin de vous.*

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

*Et souvenez-vous : vous avez de la valeur, vous avez le droit d'être vous-même, et vous avez le droit d'oser. Maintenant, vous le savez.*

**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