

CLARTÉ ET PERFORMANCE, MÊME SOUS PRESSION

Mon protocole d'auto-hypnose pour allier
lucidité et résultat
en moins de 15 minutes



Aurélien Bonnardeau
Maître Hypnothérapeute certifié

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE?

Ce guide s'adresse aux dirigeants, entrepreneurs et cadres:

- qui évoluent dans des environnements **exigeants**,
- où les **décisions** comptent,
- où la **pression** est réelle,
- et où la **performance** ne peut pas se permettre l'approximation.

Si tu dois rester lucide, fiable et précis dans tes choix, même lorsque les enjeux sont élevés, alors ce guide a été conçu pour toi.

Note de lecture

Le tutoiement utilisé dans ce guide est volontaire.

En hypnose, le **langage direct** facilite l'accès aux mécanismes **inconscients** et permet une intégration plus fluide des consignes internes.

Ce guide s'adresse donc à la fois:

- à ta réflexion consciente,
- aux automatismes internes que tu souhaites faire évoluer.

Sommaire

- Comprendre ton vrai problème -> p. 4
- Sortir des idées reçues sur l'auto-hypnose -> p. 5
- Conscient, inconscient -> p. 6
- Les 3 règles d'or -> p. 7
- Avant de commencer -> p. 8
- Technique #1 – Stabiliser l'état interne -> p. 9
- Technique #2 – Libérer la pression accumulée -> p. 10
- Technique #3 – Ancrage clarté et performance -> p. 11
- Ma routine Sérénité Express -> p. 12
- Retours d'expérience -> p.13
- Qui suis-je, et d'où vient ce protocole? -> p. 14
- Si tu veux aller plus loin -> p. 15

Ton vrai problème

Pourquoi la pression dégrade la performance?

La pression n'est pas un problème en soi.

-> Elle fait partie du jeu.

Ce qui dégrade réellement la performance, c'est ce qui se passe à l'intérieur lorsque la pression s'installe:

- Le mental accélère,
- L'attention se disperse,
- Les décisions deviennent plus coûteuses en énergie.

Progressivement, la **fatigue** décisionnelle apparaît.

On réfléchit plus... mais on décide moins bien.

Ce guide ne cherche pas à supprimer la pression.

Il t'apprend à fonctionner correctement sous pression.

► À retenir:

La performance durable repose d'abord sur la clarté mentale.

Stop aux idées reçues

L'auto-hypnose, c'est de la **neuroscience** appliquée. C'est un état de conscience modifié que ton cerveau utilise naturellement pour s'auto-réguler. Tu le vis déjà plusieurs fois par jour sans le savoir : quand tu es « dans la lune », absorbé par un bon film ou que tu perds la notion du temps sur la route.

En appliquant ce protocole, tu ne fais pas que te relaxer : tu reprends le contrôle sur ta biologie.

Récupération ultra-rapide (Ondes Alpha & Thêta)

En basculant tes ondes cérébrales en mode Alpha ou Thêta via l'auto-hypnose, tu permets à ton système nerveux une récupération profonde:

15 minutes suffisent pour obtenir les bénéfices cognitifs de plusieurs heures de sommeil paradoxal.

Bénéfices: réduire le temps nécessaire pour retrouver clarté, calme et capacité de décision.

Barrière Neurobiologique (Baisse du Cortisol)

Le protocole active une réponse immédiate du système parasympathique.

Bénéfices: une chute mesurable du taux de cortisol (l'hormone du stress) pour stopper net l'érosion de tes capacités de jugement sous pression.

Reprogrammation des Schémas de Performance

Grâce à l'auto-hypnose, profite de la plasticité neuronale pour court-circuiter tes réactions automatiques limitantes et ancrer de nouveaux schémas de leadership directement dans ton inconscient.

Conscient/inconscient

Pourquoi « réfléchir plus fort » ne suffit pas?

Sous pression, le **réflexe** naturel est de forcer le mental :

-> analyser davantage, contrôler plus, anticiper encore.

Or, la décision ne dépend pas uniquement du **conscient**.

Une grande partie de nos choix repose sur des processus **inconscients**:

- régulation émotionnelle,
- accès à la créativité,
- perception globale, automatismes.

Lorsque ces processus sont saturés, la clarté disparaît.

L'auto-hypnose permet d'agir:

- là où la réflexion seule ne suffit plus,
- en restaurant un état interne plus stable et plus fonctionnel.

À retenir:

L'efficacité du protocole repose sur la collaboration entre le conscient et l'inconscient.

Les 3 Règles d'Or pour parler à ton Inconscient

Les fondations du protocole

Ce protocole repose sur trois principes simples, qui conditionnent son efficacité.

1. Le présent

L'inconscient fonctionne dans l'instant.

Ce qui est vécu ici et maintenant s'intègre plus rapidement.

-> "Je suis calme" (pas "je serai")

2. Le positif

On oriente l'attention vers ce que l'on souhaite activer,
pas vers ce que l'on veut éviter.

-> Dis "Je me sens serein" plutôt que "Je ne veux plus stresser"

3. Le sensoriel

Plus une expérience est vécue de manière sensorielle,
plus elle est intégrée efficacement.

-> Les mots ne suffisent pas, tu dois ressentir l'émotion associée
intensément

👉 Ces principes servent de base aux trois techniques qui suivent.

La première peut être utilisée seule, puis complétée si nécessaire par la deuxième et/ou la 3ème.

Avant de commencer

Ta préparation (30 secondes)

- **Le lieu** : un endroit calme, téléphone en silencieux,
- **L'intention** : stabiliser ton état interne et retrouver de la clarté,
- **Le contrôle** : tu restes conscient et maître du processus à tout moment. Tu ne peux pas rester “coincé” en auto-hypnose.

► À retenir:

La pratique régulière est plus déterminante que l'intensité ponctuelle.

Technique #1

Stabiliser l'état interne – base du protocole

LA SPIRALE SENSORIELLE

Si tu ne devais utiliser qu'une seule technique de ce guide, ce serait celle-ci: Elle permet de désactiver le mental analytique et de ramener l'attention dans l'instant présent.

Les "3"

Concentre toi sur:

- 3 choses que tu vois,
- 3 sons,
- 3 sensations physiques (contact, température...).

Les "2"

continue avec:

- 2 choses que tu vois,
- 2 sons,
- 2 sensations physiques.

Le "1"

porte toute ton attention sur:

- 1 chose que tu vois,
- 1 son,
- 1 sensation physique.

La descente

Si ce n'est pas déjà fait, ferme les yeux et imagine maintenant descendre un escalier. À chaque marche, la pression diminue.

Descends jusqu'au niveau qui te semble juste et confortable et reste-là, le temps qu'il te faut.

Technique #2

Libérer la pression accumulée

NETTOYAGE ÉMOTIONNEL

Une fois l'état interne stabilisé (Technique #1), tu peux libérer ce qui parasite la clarté.

1. Scanner mentalement ton corps de la tête aux pieds, repérer la ou les zone(s) de tension,
2. Matérialiser la tension (forme, couleur, texture),
3. La faire migrer jusque dans la main, puis fermer le poing,
4. Jeter violemment la tension,
5. La remplacer par une sensation apaisante.

Technique #3

Stabiliser durablement un état de clarté et de performance

SANCTUAIRE & ANCRAGE

Le sanctuaire

Imagine un lieu réel ou imaginaire, où tu te sens calme, en sécurité et lucide.

Observe:

- ce que tu vois,
- ce que tu entends,
- et ce que tu ressens.

Laisse cet état s'installer.

L'ancrage

1. Choisis un geste discret,
(par exemple : toucher le pouce et l'auriculaire)
2. Fais ce geste pendant que tu ressens pleinement l'état que tu viens d'atteindre,
3. Répète l'association deux à trois fois.

Tu sens monter la pression? (réunion, décision, imprévu)

-> Refais ce geste pour accéder rapidement à ton état de clarté.

Ma routine “sérénité expresse”

Intégrer clarté et performance au quotidien

Le matin — Activation (3 à 5 minutes)

- Spirale sensorielle rapide,
- Projection positive courte,
- Intention claire, exemple:
« Aujourd’hui, je reste clair et stable. Je décide avec précision. »

Bénéfices: activer la clarté mentale en quelques minutes.

Le soir — Décompression (8 à 10 minutes)

Enchaîne les 3 techniques dans l’ordre:

Spirale sensorielle → Nettoyage émotionnel → Sanctuaire

Bénéfices: déposer la pression de la journée.

SOS pression — Régulation rapide (2 minutes)

- Active ton ancrage,
- Trois respirations lentes (expiration 2 fois plus longue que l’inspiration),
- Reviens à l’action avec une consigne simple :
« Une chose à la fois. La prochaine décision utile. »

Bénéfices: retrouver très vite un état de clarté mentale pour faire face à la situation présente.

Retours d'expérience

Par celles et ceux qui appliquent déjà ma méthode

« J'ai retrouvé une clarté décisionnelle que je pensais avoir perdue sous pression. J'ai pu découvrir l'hypnose librement avant de démarrer l'accompagnement personnalisé. »

Sophie C. — Dirigeante PME industrie

« Un outil que j'utilise désormais avant des décisions importantes. »

Vincent L. — Cadre bancaire

« Simple, rapide et surtout applicable dans des journées très chargées. »

Stéphanie P. — Entrepreneuse TPE

« Le protocole est devenu un rituel pour moi, matin et soir. Je switche entre les différents "modes" mentaux adaptés aux exigences de mes journées . »

Sébastien B. — Freelance web design

Corinne PONCET	★★★★★	Thérapeute professionnel et humain, les échanges sont pertinents pour définir le protocole adéquat. J'ai constaté des résultats dès la 1ère séance (insomnies) et durables. Je recommande.
Philippe Camus	★★★★★	Après ma 4e séance d'hypnose, j'ai maintenant mon avis sur M. Aurélien Bonnardeau (mon thérapeute). Il vous écoute, prend des notes, vous explique, vous propose un parcours, vous suit. Les choses sont claires; d'où une mise en confiance. Il est très pro, et personnellement, il me permet d'avancer.
Khadidja Djelil	★★★★★	J'ai eu une excellente expérience avec Monsieur Bonnardeau. Dès le premier rendez-vous, il a su créer un climat de confiance et d'écoute bienveillante. Sa méthode en hypnose est à la fois structurée et efficace, et j'ai ressenti un vrai changement après quelques séances. Je recommande vivement ce thérapeute à toute personne en quête de mieux-être ou de développement personnel.

Qui suis-je, et d'où vient ce guide?



Je suis Aurélien Bonnardeau,
Maître hypnothérapeute.

je t'aide à libérer ta pression
mentale pour activer ta pleine
performance grâce à l'hypnose sur
mesure (**en visio ou au cabinet**).

Avant l'accompagnement, j'ai évolué durant 20 ans dans des environnements bancaires exigeants.

J'y ai connu la pression, les délais courts, la responsabilité, et la nécessité de rester lucide, même quand tout s'accélère.

Ce guide est né d'un constat simple :

La pression mentale n'est pas un manque de compétence, mais un **excès de sollicitations internes** dans des contextes où la décision doit rester claire.

Ce protocole a été conçu pour cette réalité.

Pas pour se détendre, mais pour **préserver clarté et performance** là où la pression est constante.

Il s'appuie sur des principes issus de l'hypnose moderne, de la préparation mentale et du travail sur l'attention.

Ils ont été **simplifiés volontairement** pour être utilisables, rapidement, en autonomie.

Si tu veux aller plus loin, je t'accompagne

La session "Clarté et déclic"

Ce guide te permet déjà de retrouver clarté et performance sous pression.

Lorsque les enjeux sont élevés, un travail **individualisé** et **personnalisé** fait la **différence**.

La session "Clarté et déclic" est un échange stratégique et individuel de 30 minutes destiné à :

- **faire un point précis** sur ta situation et tes attentes,
- **identifier** les leviers prioritaires,
- **déterminer** si ma méthode te correspond.

-> Cet échange, je te l'offre.

Ainsi, tu auras toutes les clefs en main pour **décider** si tu souhaites bénéficier de mon accompagnement.

Cette session est proposée dans la limite de mes disponibilités actuelles.

Que tu choisisses de travailler avec moi ou non, tu repartiras déjà avec **mon expertise et une ligne directrice claire**, alignée avec le changement que tu souhaites.

Je n'accompagne qu'un **nombre limité** de personnes à la fois, afin de garantir un travail réellement sur mesure (**en visio ou au cabinet**).



À très bientôt,

Aurélien