

Programme – 3 Jours pour Se Libérer des Acouphènes

🌿 Programme Bien-Être Naturel

3 Jours pour Se Libérer des Acouphènes Par Tiana

✨ Qui suis-je ?

Bonjour,
Je m'appelle Tiana.

Je suis une femme profondément guidée par la **guérison naturelle**, la **douceur intérieure** et la **transformation par l'amour de soi**. Je suis **Hypno - Energéticienne**

J'ai moi-même vécu une période d'acouphènes particulièrement éprouvante...

Et c'est en revenant à **l'écoute de mon corps**, à **la foi en ma capacité de me régénérer**, et à des pratiques simples, que j'ai retrouvé le silence...

En seulement 3 jours intenses et transformateurs ont permis d'enclencher le processus de guérison, naturellement, sans médicament.

Aujourd'hui, je ressens l'élan de transmettre cette méthode à ceux et celles qui, comme moi, souhaitent retrouver la paix auditive, mais aussi la paix intérieure.

Ce programme est le fruit de mon expérience personnelle, et je te le transmets avec tout mon cœur 🧡

Crois en toi.

Ton corps sait guérir.

Tu es guidé.e et soutenu.e.



www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimanantsoa

Avec toute ma bienveillance,
Tiana

Allumer l'intention de guérison

CE QUE JE CROIS POSSIBLE DEVIENT
RÉEL. MON CORPS M'ÉCOUTE.

J'ai le pouvoir

Mon histoire : Comment je me suis guérie naturellement des acouphènes

L'été 2022, alors que je conduisais sur la route des vacances avec mon fils de 5 ans, **un bruit sourd a surgi dans mes oreilles**, sans prévenir.

Au début, j'ai cru que c'était la musique, mais en coupant le son, les bourdonnements se sont intensifiés. Je percevais les sons du moteur de manière amplifiée, comme si tout résonnait à l'intérieur de ma tête.

J'ai demandé à mon fils s'il entendait quelque chose... il n'entendait rien.

Moi seule entendais ce bruit.

Les jours suivants, les acouphènes étaient omniprésents, encore plus dérangeants la nuit, quand tout était silencieux. Je ne pouvais plus dormir correctement.

Les vertiges se sont ajoutés. J'ai consulté un médecin, qui m'a prescrit des gouttes... Les vertiges sont partis, mais **le bourdonnement restait**.

Et puis cette phrase est revenue :

"Les acouphènes, il faut apprendre à vivre avec."

Mais **je ne pouvais pas accepter ça**.

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

Je me suis dit : “J’ai pratiqué l’auto-guérison depuis 2018, j’ai déjà surmonté tant de choses. Pourquoi pas ça ?”

Alors j’ai décidé de **mettre toutes mes ressources en action**.

Voici ce que j’ai fait pendant 3 jours :

✨ 1. Respiration avec intention de guérison

Je me suis concentrée sur **mon oreille droite** (celle affectée).

À chaque inspiration, je me disais :

« J’inspire l’ouïe parfaite... »

Et à chaque expiration :

« J’expire la gêne auditive. »

Je faisais cela en respirant profondément, **même en faisant autre chose**, comme le ménage ou la cuisine. Je ne m’isolais pas.

C’était simple... mais puissant.

🎧 2. Écoute du bruit blanc

Je diffusais un bruit blanc en continu toute la journée (et parfois la nuit).

Avec un casque audio pour renforcer l’effet.

Ce son neutre apaisait mon mental, et m’aidait à **reprogrammer l’espace sonore dans mon cerveau**.

🌀 3. Auto-hypnose intuitive + méthode personnelle

J’ai utilisé une **pratique d’auto-guérison** que j’ai moi-même créée et que j’utilise depuis des années pour accompagner mon bien-être.

Je m’étais même enregistrée en train de dire les affirmations, pour pouvoir les écouter encore et encore.

Pendant ces 3 jours, **j’avais la foi**.

Je n’espérais pas. **Je savais** que j’allais guérir.

Et quelques jours plus tard...

Je me suis réveillée...

et le silence était revenu.

🌟 Depuis, **je n’ai jamais rechuté**.

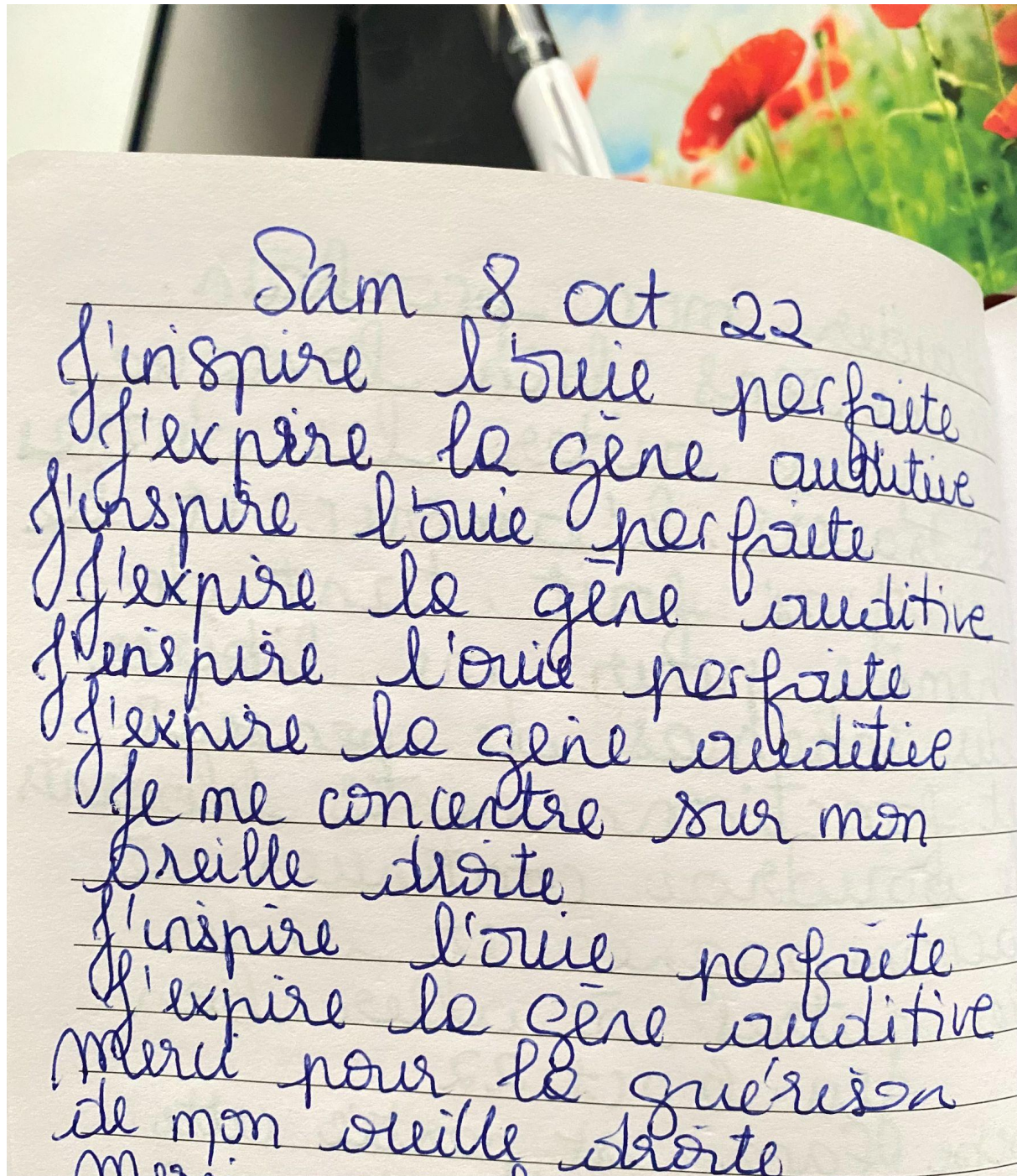
Mon oreille est restée paisible.

Je vis sans acouphène. Naturellement.

Aujourd'hui, c'est ce **chemin de guérison** que je te transmets, dans cette version claire, guidée et accessible.

Toi aussi, tu peux retrouver le silence.

Toi aussi, tu peux **reprendre le pouvoir sur ton corps et ton bien-être**.



✨ **Pourquoi commencer ici ?**

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

La guérison naturelle commence par un **alignement intérieur**. Avant toute technique, il y a une **décision énergétique** : celle d'accueillir le silence, de faire confiance à ton corps, et de te libérer du bruit avec amour.

Ce que tu vas faire pendant 3 jours

1. ✨ Poser ton intention de guérison

Chaque matin, dis à voix haute (ou intérieurement si tu préfères) :

« Je me libère des acouphènes. Je suis en chemin vers l'ouïe parfaite. »

Crois-y. Même si au début, ça te semble fragile ou incertain. L'intention est la graine. La foi est le soleil qui la fait germer.

2. 🎧 Le bruit blanc : ton allié guérisseur

Pendant ces 3 jours, remplace ta musique habituelle par le bruit blanc.

👉 Tu peux l'écouter **à tout moment** :

- en travaillant, en cuisinant, en marchant
- même pendant ton sommeil

🧠 **Et pour un effet plus impactant, je te recommande de l'écouter avec un casque audio.**

Cela crée une immersion profonde et une résonance directe avec ton système auditif.

🔗 Voici le lien du **bruit blanc** que j'ai utilisé moi-même pendant ma guérison : 👉 [**Écouter sur YouTube**](#)

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

💬 **Pendant l'écoute**, répète ou pense en rythme avec ta respiration :

« **J'inspire l'ouïe parfaite... J'expire la gêne auditive.** »

Ce que je faisais :

- à chaque inspiration, je murmurais « **J'inspire l'ouïe parfaite** »
- à l'expiration : « **J'expire la gêne auditive** »
- tout en me concentrant sur **mon oreille droite**

✨ Car comme tu le sais :

« *L'énergie va là où l'on porte toute son attention.* »

Pas besoin de rester immobile. Le bruit blanc agit en arrière-plan...
pendant que tu vis.

3. 🧘 **Respiration consciente + visualisation**

Fais cette pratique 2 à 3 fois par jour (3 à 5 minutes) :

- Inspire en disant : « **J'inspire l'ouïe parfaite** »
 - Expire en disant : « **J'expire la gêne auditive** »
 - Visualise à chaque expiration :
une **énergie sombre** qui quitte ton oreille droite
et à l'inspiration : une **lumière dorée** qui y entre doucement
-

4. 🧡 Avoir la foi

C'est l'ingrédient invisible... mais fondamental.

Ne surveille pas si tu es "guéri·e" : **ressens simplement que la guérison est déjà en cours.**

Crois profondément que ton corps sait faire.

Et laisse la vie te surprendre.

🌿 Bonus : mantra d'ancrage quotidien

« Mon ouïe est parfaite. Mon esprit est calme. Mon corps retrouve son harmonie naturelle. »



1. 🌀 Jour 1 – J’ancore mon intention de guérison

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

Aujourd'hui, tu poses une intention claire : celle de **te libérer des acouphènes**.

Offre-toi un moment de présence, même bref, pour **te reconnecter à ton corps** et à ton pouvoir de guérison.

Répète plusieurs fois dans la journée, avec douceur :

👉 « **J'inspire l'ouïe parfaite... j'expire la gêne auditive** »

Laisse cette phrase t'accompagner naturellement, comme un souffle.

Tu peux la murmurer ou simplement la penser, en l'associant à ta respiration, tout en **focalisant ton attention sur ton oreille concernée**.

🌟 Ce simple geste te ramène à l'instant présent, et active en silence les mécanismes profonds de guérison.

Ton intention devient vibration. Ta vibration devient transformation.

✍️ *Tu disposes d'une fiche journalière à remplir chaque jour, pour t'aider à **observer l'évolution du bruit et prendre conscience des petits progrès** sur ton chemin de guérison.*



2. 💡 Jour 2 – Je réinforme mon corps avec l'hypnose

Aujourd'hui, tu entres dans une étape précieuse : celle de **réinformer ton corps** en profondeur.

L'audio d'hypnose que tu vas écouter est conçu pour **parler directement à ton subconscient**, là où les vrais changements s'opèrent.

🎧 [Écoute : « Vers le silence intérieur »](#)

Tu n'as pas besoin de t'arrêter ou de t'isoler.

Tu peux le diffuser en fond sonore pendant que tu vis ta journée : en marchant, en cuisinant, en rangeant, ou simplement en respirant.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'écouter.

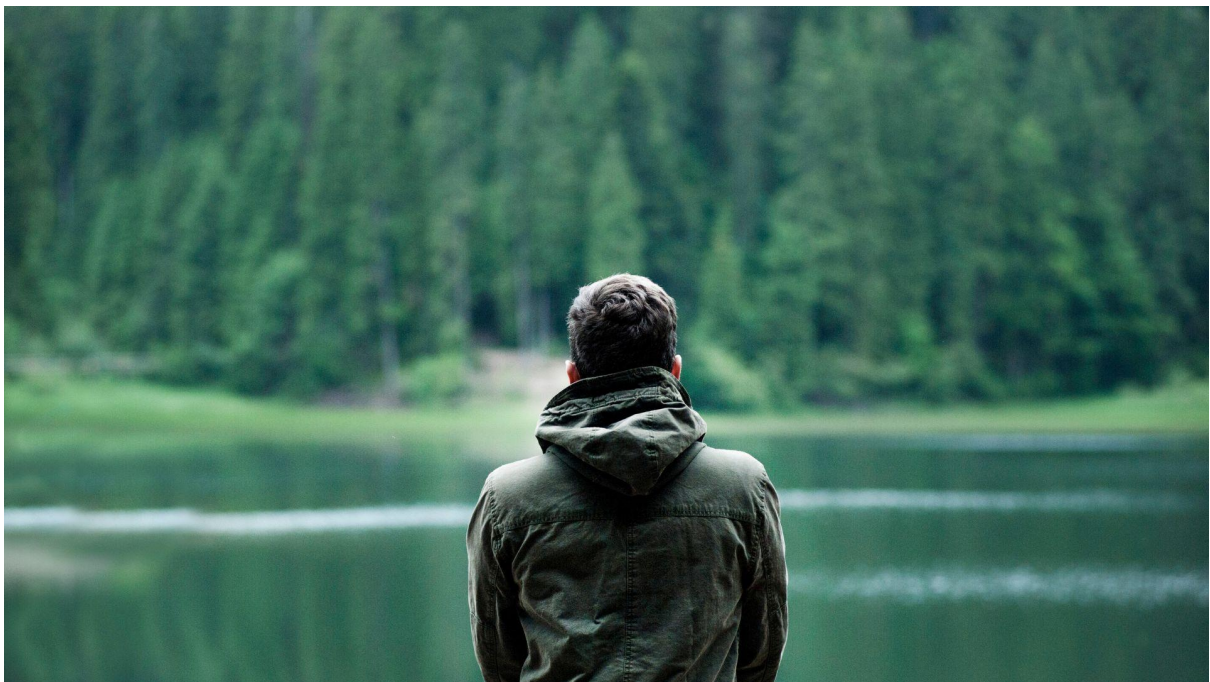
Et il n'y a **aucune limite** : tu peux l'écouter une fois, plusieurs fois... ou le laisser tourner doucement dans l'espace.

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimanantsoa

🌟 Laisse les mots t'envelopper.
Fais confiance à ton corps, à ton énergie, à ton inconscient.
Ils savent exactement quoi faire.

📝 *Tu disposes d'une fiche journalière à remplir chaque jour, pour t'aider à **observer l'évolution du bruit et prendre conscience des petits progrès** sur ton chemin de guérison.*



3. 🌿 **Jour 3 – J'intègre le calme et je libère ce qui ne m'appartient plus**

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

Aujourd'hui, tu n'as rien à forcer.

Tu entres simplement dans l'intégration... celle du calme, du relâchement et de la confiance retrouvée.

Exercice de respiration consciente :

- Inspire lentement par le nez (4 secondes)
- Retiens doucement ta respiration (4 secondes)
- Expire longuement par la bouche (6 secondes)
 - Répète ce cycle 3 fois, en te concentrant sur ton oreille
 - Et ressens ton corps s'ouvrir à l'apaisement

✨ Tu peux accompagner cette pratique d'une intention de libération :

Prière douce :

« Que le calme s'installe en moi, que le silence soit mon refuge.

Je rends au monde ce qui ne m'appartient plus. »

💛 Fais confiance. L'énergie du calme est déjà en train de s'installer en toi.

 Tu disposes d'une fiche journalière à remplir chaque jour, pour t'aider à **observer l'évolution du bruit et prendre conscience des petits progrès sur ton chemin de guérison.**

✨ **Tu viens de traverser un passage sacré**

Durant ces 3 jours, tu as fait bien plus qu'appliquer une méthode.
Tu as choisi de t'écouter.
Tu as choisi de croire en toi.
Et tu as permis à ton corps de retrouver sa mémoire naturelle : celle du calme, du silence, de l'équilibre.

🌟 Ce n'est peut-être pas spectaculaire...
Mais ce que tu viens d'activer est profond, subtil, et durable.

Même si les résultats ne sont pas immédiats ou visibles, sache ceci :
Chaque jour, ton corps se réajuste.
Chaque respiration t'ancre un peu plus dans la guérison.

Continue à te relier à ton oreille, à ton souffle, à ta paix intérieure.
Et rappelle-toi :

🌿 **Tu es capable de te guérir. Tu l'as déjà commencé.**



4. Affirmations de soutien

- 👉 J'écoute uniquement ce qui me nourrit.
- 👉 Mon ouïe retrouve l'harmonie.
- 👉 Le silence intérieur est mon nouvel espace sacré.

5. Tu as tout en toi

Merci d'avoir suivi ce programme avec foi et douceur.
Ta guérison est en chemin... et ton corps t'écoute.
Tu peux recommencer ce processus dès que tu en ressens le besoin.

Note personnelle de Tiana :

Dans mon cas, ma guérison s'est installée complètement en **8 jours**.
Mais ce sont les **3 premiers jours** d'ancrage, de pratiques et de foi profonde qui ont tout enclenché.

Ce programme est donc basé sur ces **3 piliers** essentiels, que tu peux pratiquer et **répéter aussi souvent que nécessaire**.
Chaque corps a son propre rythme... fais-lui confiance 

Et après ?

Bravo pour avoir traversé ces 3 jours de reconnexion à ton silence intérieur.

Peut-être as-tu déjà ressenti un mieux-être.
Peut-être que le processus est encore en cours.
Dans tous les cas... **tu as enclenché un mouvement de guérison**.

Et ce chemin ne s'arrête pas là ✨

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimantsoa

✉ **Je t'invite à rester en lien avec moi** pour continuer à grandir, à guérir et à vibrer haut.

➡📱 Rejoins-moi sur Instagram :

[@eveil_conscience](https://www.instagram.com/eveil_conscience)

Tu y trouveras :

- des affirmations positives
- des messages inspirants
- des pratiques de libération émotionnelle
- et des annonces de mes prochaines offres bien-être

🌿 Tu veux aller plus loin dans ton chemin de transformation ?
D'autres programmes, soins énergétiques et accompagnements
t'attendent sur :

www.grandir-et-guerir.com

www.tianaweb.com

✨ Tu n'es pas seul·e.

Tu es guidé·e.

Et ton corps sait retrouver l'harmonie, à chaque instant.

Avec gratitude,

Tiana 🧡

www.grandir-et-guerir.com

Tiana Hobimanantsoa