

# LES CLÉS DE L'AUTO- HYPNOSE

Le guide simple pour accéder aux  
ressources de votre inconscient  
et transformer votre vie

Guide  
Gratuit!

Annie Beraguas

Hypnothérapeute – Formatrice  
Créatrice de la méthode TMR®



WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

*Cet ouvrage est une création originale d'Annie Beraguas.*

*Merci de respecter le travail et la propriété intellectuelle de l'auteure.*

*Copyright © 2026 Annie Beraguas – Tous droits réservés.*

*Toute reproduction ou diffusion, même partielle, est interdite sans autorisation écrite de l'auteure, conformément au Code de la propriété intellectuelle.*

*Première édition : 2026*

*« L'esprit possède un pouvoir immense lorsque nous apprenons à l'écouter et à le guider. »*

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

1

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Sommaire

Page 3 Qui suis-je?

Page 4 Introduction

Page 5 Préparation à l'auto-hypnose

Page 6 Choisissez l'objectif de votre séance

Page 7 Votre première expérience d'auto-hypnose

Page 8 Induction par la respiration

Page 9 Utilisez vos sens pour entrer en état d'auto-hypnose

Page 10 Ils ont découvert le pouvoir de l'auto-hypnose

Page 11 Et si vous alliez encore plus loin ?

Page 12 Conclusion

Page 13 Nous contacter

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

2

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE



## Qui suis-je?

**Si vous lisez cet ebook entre vos mains, ce n'est probablement pas un hasard... une partie de vous ressent l'envie de changer quelque chose dans votre vie...**

**de retrouver plus de sérénité, de confiance ou de clarté intérieure.**

Je m'appelle Annie Beraguas.

Je suis hypnothérapeute et formatrice, fondatrice de Hypnose Académie, et créatrice de la méthode TMR® – Transe Métamorphique Reprogrammative®. Depuis plusieurs années, j'accompagne des personnes qui souhaitent se libérer de leurs blocages, retrouver leur équilibre intérieur et accéder à leurs ressources profondes.

Au fil de ma pratique, j'ai observé une chose essentielle :

**Beaucoup de personnes veulent changer...**

**mais se heurtent à des résistances inconscientes** qui freinent leur évolution.

C'est à partir de cette observation qu'est née la méthode TMR®.

Une approche douce et profonde qui permet de contourner ces résistances et d'accéder plus facilement aux ressources de l'inconscient pour créer des changements durables.

Mon approche repose sur des valeurs qui me sont essentielles :

- la sécurité émotionnelle
- la bienveillance
- l'autonomie
- et le respect du rythme de chacun.

Je crois profondément que chaque personne possède en elle les ressources nécessaires pour évoluer et transformer sa vie.

Mon rôle n'est pas d'imposer une direction, mais de vous transmettre des outils simples et efficaces pour vous reconnecter à vous-même et avancer vers un mieux-être durable.

À travers mes formations et mes accompagnements, mon intention est toujours la même :

vous aider à accéder à votre potentiel intérieur et à activer vos propres ressources de transformation.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

3

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Introduction

**Et si une grande partie des réponses que vous cherchez se trouvait déjà à l'intérieur de vous simplement en attente d'être activée ?**

L'auto-hypnose est une pratique puissante qui permet d'explorer les profondeurs de l'esprit et d'accéder aux ressources souvent inexploitées de l'inconscient.

Que vous souhaitiez **améliorer votre bien-être, dépasser certains blocages émotionnels ou atteindre des objectifs personnels importants**, l'auto-hypnose peut devenir un véritable levier de transformation intérieure.

Dans cet ebook, je vais vous guider dans les bases de l'auto-hypnose et vous transmettre des outils simples pour commencer votre propre exploration.

Que vous soyez totalement novice ou déjà curieux de l'hypnose, ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans la découverte de cette pratique fascinante.

Nous allons d'abord explorer les fondements de l'auto-hypnose, en démystifiant certaines idées reçues et en clarifiant les concepts essentiels.

Vous découvrirez comment l'auto-hypnose fonctionne et comment **elle peut influencer votre état d'esprit**, votre comportement et même votre **bien-être global**.

A N N I E

MEDITATION-HYPNOSE

B E R A G U A S

4

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Préparation à l'auto-hypnose

Avant de commencer une séance d'auto-hypnose, il est important de **créer un environnement propice** à la relaxation et à la concentration.

Voici quelques éléments simples qui peuvent vous aider :

- choisissez un **endroit calme** où vous ne serez pas dérangé
- adoptez une **position confortable**
- **tamisez la lumière** si possible
- prenez quelques **respirations profondes** pour vous détendre

Ces petites préparations permettent à votre esprit de se relâcher plus facilement et favorisent l'entrée dans un état de transe agréable et naturel.



⚠ Note importante :  
L'auto-hypnose ne remplace pas un avis ou un traitement médical. En cas de problème de santé, consultez toujours un professionnel de santé qualifié.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

5

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Choisissez l'objectif de votre séance

- Prenez quelques instants pour définir clairement l'objectif de votre séance.
- Formulez votre objectif de manière positive et précise.
- Visualisez votre objectif comme s'il était déjà atteint.
- Ressentez les émotions et les bénéfices associés.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

6

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Votre première expérience d'auto- hypnose

Et maintenant, je vous propose de vivre votre première expérience d'auto-hypnose.

Cet exercice simple va vous permettre d'entrer naturellement dans un état de relaxation profonde.

Prenez quelques minutes pour vous installer confortablement et laissez-vous simplement guider

Étape 1 : définissez votre intention  
Notez sur une feuille l'objectif de votre séance.

Fermez ensuite les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.

Étape 2 : respirez profondément  
Prenez de profondes inspirations par le nez, puis expirez lentement par la bouche.

À chaque expiration, laissez les tensions quitter votre corps.

Étape 3 : laissez la détente s'installer  
Imaginez une vague de détente qui se propage dans votre corps.  
Elle relâche chaque muscle et vous plonge dans un état de calme profond.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

7

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

copyright © Annie Beraguas 2026



# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Induction par la respiration

Fermez doucement les yeux.

Sentez l'air entrer par vos narines et remplir vos poumons.

Puis expirez lentement, en relâchant toutes les tensions.

À chaque inspiration, imaginez que vous inspirez le calme et la sérénité.

À chaque expiration, laissez partir les préoccupations et les pensées agitées. Votre respiration devient lente, régulière et apaisante.

Laissez votre corps se détendre de plus en plus profondément.

Quelques instants suffisent pour sentir votre esprit s'apaiser et votre corps se relâcher.

Prenez encore quelques respirations profondes... et savourez cet état de calme intérieur.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

8

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Utilisez vos sens pour entrer en état d'auto-hypnose

La visualisation est un moyen puissant d'induire un état de relaxation profonde. Fermez les yeux et imaginez un endroit qui vous inspire la détente :

une plage, une forêt, un jardin paisible...

Visualisez les couleurs, imaginez les sons et les sensations de cet endroit.

Sentez la chaleur du soleil sur votre peau ou écoutez le bruit des vagues.

Imaginez les parfums de cet endroit.

Laissez votre esprit s'immerger doucement dans ce paysage intérieur.

Si vous avez du mal à visualiser, concentrez-vous simplement sur les sensations : les sons, les odeurs ou les impressions corporelles.

Peu à peu, votre esprit se calme et votre corps se détend.

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S

9

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Ils ont découvert le pouvoir de l'auto-hypnose

### Témoignage client



Avant de suivre la formation, je me sentais constamment sous pression. Mon mental ne s'arrêtait jamais, surtout le soir. Je dormais mal et j'avais du mal à lâcher prise. J'avais déjà essayé des méditations, mais je n'arrivais pas à être régulière.

La structure progressive de la formation m'a beaucoup aidée. Les vidéos sont claires et rassurantes. J'ai particulièrement apprécié les séances guidées et les fiches pratiques, qui m'ont permis de m'organiser sans me sentir dépassée.

Aujourd'hui, je pratique quelques minutes presque tous les jours. Je m'endors plus facilement, je gère mieux les situations stressantes au travail et je me sens plus stable intérieurement. Je n'aurais jamais cru que quelques minutes par jour pouvaient faire une telle différence.

— Salwa M.

### Témoignage client



Je ne connaissais rien à l'auto-hypnose avant de suivre la formation d'Annie. Les explications sont simples et très accessibles. En quelques semaines, j'ai réussi à mieux gérer mon stress et à retrouver un sommeil plus paisible. Cette formation est devenue un vrai outil dans mon quotidien. Merci Annie !

— Marc, 50 ans

### Témoignage client



J'ai toujours été très timide, surtout avec les filles. Rien que l'idée d'aller parler à quelqu'un me paralysait. Grâce à la formation, j'ai appris à me calmer, à utiliser l'ancrage de confiance et à me parler différemment. Petit à petit, j'ai osé faire des petits pas.

Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus à l'aise. Je ne suis plus bloqué par la peur, et je vais vers les filles avec plus de naturel et de confiance 😊

— Lucas B.

### Témoignage client



Je manquais énormément de confiance en moi. J'avais tendance à me dévaloriser et à douter avant chaque décision importante. Cela freinait mes projets personnels et professionnels.

La séance sur la confiance intérieure a été un déclic pour moi. Le fait d'ancrer une ressource et d'avoir un geste simple à utiliser au quotidien m'a donné un outil concret. Le workbook m'a aussi permis de formuler mes propres suggestions, ce qui a été très puissant.

Aujourd'hui, je me sens plus affirmée. Je prends davantage la parole, je pose mes limites et je ressens moins cette peur constante de mal faire. Je ne suis pas devenue une autre personne, mais une version plus alignée de moi-même.

— Claire D.

### ACTIVE TON SUPER POUVOIR AVEC L'AUTO-HYPNOSE

Une formation complète avec Annie Beraguas



Vous souhaitez vous aussi découvrir le pouvoir de l'auto-hypnose?

ANNIE  
MÉDITATION-HYPNOSE  
BERAGUAS



10

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Et si vous alliez encore plus loin ?

Vous venez de découvrir quelques clés simples pour entrer dans un état de relaxation et expérimenter les premiers effets de l'auto-hypnose.

- Même avec ces exercices très accessibles, vous avez peut-être déjà ressenti un apaisement intérieur
- Un relâchement du corps
- Une sensation de calme et de recentrage

Et pourtant... ce que vous venez d'expérimenter n'est qu'un premier aperçu.

L'auto-hypnose est un outil extrêmement puissant qui permet d'agir beaucoup plus profondément sur :

- Le stress
- La confiance en soi
- Les blocages émotionnels
- Les habitudes limitantes
- Et le développement de votre potentiel intérieur.

C'est précisément pour cela que j'ai créé ma formation :

### **ACTIVE TON SUPER POUVOIR AVEC L'AUTO-HYPNOSE**

La bonne nouvelle : vous pouvez commencer dès aujourd'hui.

#### **Découvrir la formation complète**

Dans cette formation, je vous accompagne pas à pas pour apprendre à :

- entrer facilement en auto-hypnose
- utiliser des techniques puissantes de transformation intérieure
- reprogrammer vos croyances limitantes
- développer votre confiance et votre sérénité
- et accéder à vos ressources profondes.

Cette formation est conçue pour être simple, accessible et profondément transformatrice, même si vous n'avez jamais pratiqué l'hypnose auparavant.

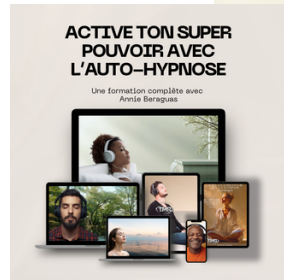
Si vous souhaitez découvrir tout le potentiel de l'auto-hypnose et apprendre à l'utiliser dans votre vie quotidienne :

#### **Découvrir la formation complète**

A N N I E  
MEDITATION-HYPNOSE  
B E R A G U A S



11



# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Conclusion

Félicitations d'avoir découvert les premières clés de l'auto-hypnose.

Vous avez maintenant compris que cette pratique peut vous aider à :

- apaiser votre esprit
- renforcer votre confiance
- libérer votre potentiel intérieur

Mais ce que vous venez de découvrir n'est qu'un premier aperçu.

Si vous souhaitez apprendre à :

- entrer facilement en auto-hypnose
- utiliser des techniques puissantes de transformation intérieure
- reprogrammer vos croyances limitantes
- développer votre sérénité et votre confiance

👉 je vous invite à découvrir ma formation complète :

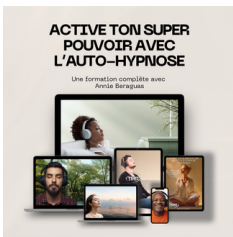
### **ACTIVE TON SUPER POUVOIR AVEC L'AUTO-HYPNOSE**

La bonne nouvelle vous pouvez commencer dès aujourd'hui!

👉  [Cliquez ici pour accéder à la formation complète](#)

🌟 Une formation simple, accessible et profondément transformatrice.

👉  [Cliquez ici pour accéder à la formation complète](#)



ANNIE  
MEDITATION-HYPNOSE  
BERAGUAS



12

WWW.HYPNOSE-ACADEMIE.COM

# LES CLÉS DE L'AUTO-HYPNOSE

## Nous contacter



[www.hypnose-academie.com](http://www.hypnose-academie.com)

[www.monrenouveau.com](http://www.monrenouveau.com)



0646821440



[annieberaguas@hypnose-academie.com](mailto:annieberaguas@hypnose-academie.com)



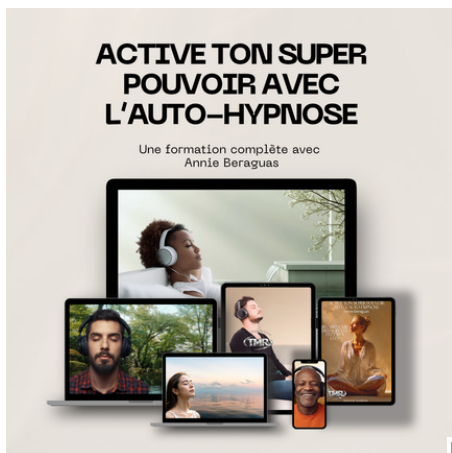
[https://www.facebook.com/annie  
.beraguas](https://www.facebook.com/annie_beraguas)



[Annie Beraguas](#)

Si cet ebook vous a aidé, imaginez ce que  
vous pourriez accomplir avec la  
formation complète?

**[Découvrir la formation complète maintenant](#)**



ANNIE  
MEDITATION-HYPNOSE  
BERAGUAS



13