LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT DE TA SÉANCE D'HYPNOSE

HYPNOÉTIQUE. LE PODCAST

Ce livret prolonge la séance **"Et si j'avais peur d'aller bien ?"**, issue du podcast **HYPNOÉTIQUE**.

Il vous accompagne à explorer, avec honnêteté et douceur, ce que signifie "aller bien" pour vous.
Chaque page vous invite à entrer en dialogue avec les résistances et les parts de vous encore hésitantes, pour traverser les anciens schémas et vous rencontrer.

Ici, vous n'avez rien à prouver, rien à réussir, juste à vous écouter, en confiance.
Avec coeur,
Caroline de la Garanderie

SOMMAIRE

1. Ce que cette séance peut éveiller en vous
2. Recommandations pour l'écoute
3. Exercice 1 – Écriture introspective
4. Exercice 2 – Mouvement d'ouverture corporelle
5. Exercice 3 – Création intuitive
6. Exercice 4 – Dialogue intérieur
7. Exercice 5 – Rituel de projection
8. Suivi personnel
9. Ressources et remerciements

Tous droits réservés.
Ce livret est destiné à un usage personnel uniquement.
Toute reproduction, diffusion ou utilisation à des fins commerciales, même partielle, est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice.

Je suis **Caroline de la Garanderie**, ma voix et ma plume vous accompagnent avec douceur et délicatesse, sans jugement et dans le respect.

Je suis la créatrice du podcast **HYPNOÉTIQUE** qui vous propose toutes les 2 semaines, le mardi à 11H, des **séances d'hypnose guidée et poétique** : autour d'une thématique féminine ou transgénérationnelle, un conte hypnotique, un échange avec une experte ou une femme au parcours inspirant.

Je propose également des **ateliers et accompagnements en ligne et en présentiel**. Vous pouvez explorer et réserver votre place ici : https://calendly.com/caroline-delagaranderie

1. Ce que cette séance peut éveiller en vous

- Une prise de conscience de vos ressources intérieures
- Une ouverture à la possibilité d'un mieux-être
- Une reconnexion avec votre capacité à avancer
- Un apaisement face aux résistances au changement

2. Recommandations pour l'écoute

- Choisissez un moment calme où vous ne serez pas dérangé(e).
- Utilisez des écouteurs pour une immersion optimale.
- Après l'écoute, prenez un temps pour vous, sans précipitation.
- Laissez émerger ce qui vient, avec douceur envers vous-même et sans jugement.

3. EXERCICE 1 – ÉCRITURE INTROSPECTIVE : « ET SI J'ALLAIS BIEN… »

Cet exercice vise à libérer la parole interne et à faire émerger des croyances ou désirs inconscients.

- **Installez-vous** dans un endroit et un moment calmes.
- Afin de vous mettre dans les meilleures conditions pour cet exercice, **laissez-vous porter par une musique douce et apaisante**, comme par exemple celle de Gemma Casimaty.
- **Programmez votre minuteur** sur 10 minutes. Lorsque le temps est écoulé, vous posez le crayon.
- Sans vouloir faire de belles phrases, sans vous censurer, simplement en accueillant ce que vous percevez et ressentez, même si cela semble incohérent ou surprenant, écrivez librement en complétant la phrase :

« Et si j'allais bien, alors je… / alors ma vie… »

PISTES DE RÉFLEXION ISSUES DE L'ÉCRITURE

- Qu'est-ce qui m'a surprise dans ce que j'ai écrit ?
- Quelles peurs sont apparues ?
- Quelle part de moi semble prête à avancer ?

MES NOTES

_____

_____

_____

4. Exercice 2 – Mouvement d'ouverture corporelle

Cet exercice vise à favoriser une sensation d'ouverture et de disponibilité au changement.

1. En position debout ou assise, **les pieds ancrés au sol**.
2. **Visualisez une ligne de stabilité** entre votre souffle et la terre.
3. **Inspirez** en levant lentement les bras au-dessus de la tête.
4. **Expirez** en abaissant doucement les bras, en imaginant ouvrir un espace devant vous.
5. Répétez ce mouvement **5 fois**, en synchronisant respiration et geste.

Temps de réflexion

- Comment me suis-je sentie pendant cet exercice ?
- Ai-je ressenti une ouverture, une résistance, une émotion ?
- Qu'est-ce que ce mouvement a changé dans ma posture ou ma respiration ?

Mes notes

_____

_____

_____

5. EXERCICE 3 – CRÉATION INTUITIVE : LA CARTE DU TERRITOIRE INTÉRIEUR

Cet exercice vise à représenter votre état intérieur comme un territoire à explorer, pour mieux comprendre ce qui, en vous, est prêt à aller bien et ce qui résiste encore.

Dans ce temps de création, il ne s'agit pas d'être réaliste ni "beau", mais juste **authentique et libre**. Laissez venir intuitivement ce qui se présente.

- Prenez une feuille blanche. **Imaginez** que votre vie intérieure est un territoire, un paysage.
- **Dessinez** sur votre carte imaginaire :
  - Les **zones fertiles** (envies, forces, ressources)
  - Les **zones d'ombre** (peurs, doutes, blocages)
  - Les **ponts**, **sentiers**, **sources**, **tempêtes**, **abris**…
- **Ajoutez** des mots-clés, des symboles, des couleurs selon ce qui vous vient.

LECTURE SYMBOLIQUE : CE QUE J'AI EXPRIMÉ SANS MOTS

- Quelles parties de moi sont visibles sur cette carte ?
- Où se trouvent les zones de passage ? Celles de repli ?
- Y a-t-il des zones inexplorées ou absentes ?
- Si je me déplaçais dans cette carte, où irais-je d'abord ? Pourquoi ?
- Quels éléments dominent dans mon dessin ?
- Quelles émotions me traversent en le regardant ?
- Qu'est-ce que cela me dit sur ma façon d'imaginer le mieux-être ?

Cette carte peut évoluer avec le temps. Gardez-la précieusement.

6. EXERCICE 4 – DIALOGUE INTÉRIEUR : CELLE QUI DOUTE & CELLE QUI AVANCE

Cet exercice vise à mettre en lumière les différentes parts de vous-même et favoriser un dialogue intérieur constructif.

- Divisez une feuille en **3 colonnes**.
- Dans celle de gauche, **donnez la parole à la part de vous qui doute** : ses peurs, ses réticences, ses objections, ses freins.
- Dans celle de droite, **exprimez la voix de celle qui souhaite avancer** : ses motivations, ses espoirs, ses forces, ce qu'elle pressent comme possible.
- Dans la colonne centrale, écrivez une phrase qui pourrait créer un lien entre les deux : une passerelle, un compromis, ou un simple premier pas de rencontre.

Laissez-vous surprendre par ce qui émerge. Il ne s'agit pas d'avoir raison, mais de faire place à deux vérités qui coexistent en vous.

MES NOTES

_____

_____

_____

7. Exercice 5 – Rituel de projection : franchir un seuil intérieur

Cet exercice vise à ancrer l'élan de mieux-être par un geste simple, incarné et conscient.

- Trouvez un espace où vous pouvez faire quelques pas (à l'intérieur ou à l'extérieur).
- Tracez mentalement (ou symboliquement) une ligne au sol : elle représente **le seuil entre ce qui a été et ce vers quoi vous souhaitez aller.**
- **Prenez un temps pour respirer** avant de la franchir.
    - À gauche de la ligne : ce que vous laissez derrière vous.
    - À droite : ce que vous vous autorisez à vivre.
- Quand vous vous sentez prête, **franchissez cette ligne en conscience**, en douceur.
- Après le pas, posez vos deux pieds, fermez les yeux un instant, et accueillez ce que vous ressentez.

Temps d'intégration

- Comment me suis-je sentie avant de faire ce pas ?
- Qu'ai-je ressenti en franchissant ce seuil ?
- Est-ce qu'une partie de moi a résisté ? Laquelle ?
- Qu'est-ce que je choisis d'emporter avec moi dans ce nouveau territoire ?
- Qu'est-ce que je choisis de laisser derrière moi ?
- Comment je me sens maintenant ?

Mes notes

_____

_____

_____

8. SUIVI PERSONNEL : GARDER UNE EMPREINTE POUR NE PAS OUBLIER

Date	Ressenti après la séance	Prise de conscience	Intention pour la suite

MES NOTES

_____

_____

_____

9. Ressources et remerciements

- Retrouvez les séances du podcast **HYPNOÉTIQUE** sur les plateformes habituelles.

- **Si cette séance vous a fait du bien, pensez à vous abonner au podcast, à le partager, à laisser des étoiles, une note ou un commentaire sur votre plateforme d'écoute. Je vous en remercie de tout coeur.**

Merci pour votre confiance et votre engagement envers vous-même.
Prenez soin de vous, et à bientôt, pour un prochain voyage.

Caroline 💜