LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT DE TA SÉANCE D'HYPNOSE

HYPNOÉTIQUE. LE PODCAST

Ce livret prolonge la séance **"Et si je me choisissais pour une fois ?"**, issue du podcast **HYPNOÉTIQUE** (épisode 2).

Il vous accompagne à explorer, avec honnêteté et douceur, ce que signifie « se prioriser » pour vous.
Chaque page vous invite à sentir ce qui se joue en vous, à faire le tri et à apprendre, peu à peu, à **faire votre part**.
Ni plus. Ni moins.

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 : « QUAND JE M'OUBLIE. QUAND JE ME CHOISIS »

Cet exercice vise à une prise de conscience, à libérer la parole intérieure, éclairer les mécanismes automatiques et faire émerger vos besoins profonds.

- **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 ou un silence agréable.**
- **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 :

1- Je m'oublie quand…

(Écrivez en laissant parler la mémoire du corps et du cœur)

2- Je me choisis quand…

(Laissez émerger les instants, les gestes, les micro-choix qui vous reconnectent à vous-même)

PISTES DE RÉFLEXION ISSUES DE L'ÉCRITURE

- Que remarquez-vous ?
- Quels sont les gestes, les contextes, les automatismes qui vous éloignent de vous ?
- Et ceux qui vous rapprochent ?

4. Exercice 2 – Mouvement d'ouverture corporelle : « Je fais de la place. »

Cet exercice vise à mobiliser le corps pour sortir de la contraction liée au stress ou au surmenage et créer une ouverture physique et symbolique, invitant à la présence, à l'ancrage et à l'alignement.

1. **Installez-vous debout, pieds nus si possible**, les jambes légèrement écartées, les bras détendus. Sentez vos appuis.
2. Prenez trois grandes respirations, en relâchant un peu plus à chaque expiration.
3. Puis, **à l'inspiration, levez lentement les bras au-dessus de votre tête**, en étirant doucement le haut du corps vers le ciel.
4. **À l'expiration, ouvrez les bras en grand de chaque côté**, comme si vous dessiniez un grand cercle autour de vous et ramenez-les doucement contre votre cœur.
5. Répétez ce mouvement 5 fois, **au rythme de votre souffle**, avec attention et douceur.
6. Laissez ensuite votre corps vous proposer **un mouvement libre** : un étirement, une torsion douce, une rotation du bassin, un balancier.
7. **Terminez par un moment d'immobilité** debout ou assise, les yeux fermés, les mains sur le cœur ou posées sur le ventre.

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 ?
- Quel mot pourrait résumer cette sensation ?

5. EXERCICE 3 – CRÉATION INTUITIVE : CE QUI EST JUSTE ET PRÉSENT

Cet exercice vise à donner forme, par le geste créatif, à une sensation, un élan ou une transformation intérieure, permettre à l'inconscient de s'exprimer autrement que par les mots et ancrer dans la matière ce que vous êtes en train de réintégrer en vous.

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, des crayons, collage et tout ce qui vous inspire**.
- **Fermez les yeux quelques instants.**
  Revenez à votre souffle, à ce que vous ressentez ici et maintenant.
  Reconnectez-vous à ce colibri intérieur. À cette part de vous qui choisit la justesse, la présence.
- **Lancez-vous sans réfléchir.**
  Sur la feuille, laissez votre main aller, sans chercher à dessiner quelque chose de précis.
  Laissez émerger des formes, des couleurs, des lignes, un mot peut-être.
  Suivez l'élan du moment, même s'il vous semble étrange, incompréhensible ou flou.
- **Laissez la création se faire.**
  Pendant 10 à 15 minutes, laissez-vous porter par le geste. Ne jugez rien.
  Ce n'est pas une œuvre d'art, c'est un **reflet intérieur**, une empreinte.

TEMPS DE REFLEXION : CE QUE J'AI EXPRIMÉ SANS MOTS

Prenez ensuite quelques minutes pour observer votre création, sans chercher à tout comprendre.
Laissez-la vous parler. Et notez simplement :

- Que ressens-je en regardant cette création ?
- Y a-t-il un symbole, une forme ou une couleur qui attire mon attention ?
- Est-ce que cela m'évoque un besoin, un désir, un message ?
- Quel titre intuitif pourrais-je donner à cette création ?

6. EXERCICE 4 – DIALOGUE INTÉRIEUR ENTRE LES PARTS DE MOI

Cet exercice vise à créer un espace de médiation entre deux parts de soi : celle qui s'oublie, et celle qui aspire à se prioriser et à rétablir un dialogue constructif et respectueux, en donnant la parole à chacune de ces parts.

- Prenez une feuille, et tracez au centre une ligne verticale.
  Sur la **colonne de gauche**, donnez la parole à **la part de vous qui s'oublie** : celle qui en fait trop, qui se met de côté, qui dit oui alors qu'elle pense non, qui s'épuise à vouloir bien faire.

- Sur la **colonne de droite**, donnez la parole à **la part de vous qui se choisit** : celle qui veille sur ses besoins, qui sait poser des limites, qui ose dire non ou prendre du temps pour elle.

- **Laissez ces deux parts dialoguer.**
  Commencez par écrire une phrase de **la part de vous qui s'oublie**, puis répondez depuis **la part de vous qui se choisit**. Et ainsi de suite.
  Ne cherchez pas à équilibrer ou à arbitrer. Laissez chaque part s'exprimer dans sa langue, avec ses émotions, ses limites, ses envies.
  Écrivez entre **8 à 12 échanges**.

Vous pouvez commencez par ces phrases :

Part de vous qui s'oublie	**Part de vous qui se choisit**
« Je me sens obligée de… »	« Et si tu n'avais pas à tout porter ? »
« Si je ne le fais pas, qui le fera ? »	« Tu as le droit de te reposer. »
« Je ne veux pas décevoir… »	« Ce que tu ressens est important. »

Temps de réflexion

- Quelle voix est la plus familière pour moi ?
- Quelle part est la plus écoutée au quotidien ?
- Laquelle me semble plus légitime ? Plus fragile ?
- Qu'aimerais-je dire à ces deux parts maintenant que je les ai entendues ?

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.

7. EXERCICE 5 – RITUEL DE PROJECTION : FRANCHIR UN SEUIL INTÉRIEUR

Cet exercice vise à ancrer dans un geste concret et symbolique l'engagement à faire « sa part » et se projeter dans un quotidien plus aligné, en installant un repère fort et incarné qui accompagne la transformation.

1- **Choisissez un objet simple**. Quelque chose de petit, que vous pouvez garder avec vous ou poser dans un endroit qui compte pour vous. Cela peut être :

- Un galet, un coquillage, un caillou ou une plume ramassé en marchant.
- Une perle ou un bijou.
- Une image, un marque-page, une carte postale, un mot.
- Ou un objet que vous créez vous-même.

2- **Prenez un temps pour tenir cet objet entre vos mains**. Respirez profondément. Fermez les yeux.

3- **Visualisez-vous dans un futur proche**, en train de vous choisir.

- Vous vous affirmez doucement.
- Vous vous accordez du repos, de la douceur, de l'espace.
- Vous écoutez vos besoins, et vous les honorez.

4- **Visualisez un geste, une scène, un moment précis où vous faites votre part**, sans pour autant vous oublier. Sentez ce que cela change dans votre corps, dans votre respiration, dans votre manière d'être.

5- Puis, soufflez doucement sur votre objet. Comme pour **y déposer cette énergie nouvelle**. Ce que vous venez d'imaginer s'y imprime, doucement. Il devient un témoin, un rappel, une trace.

TEMPS D'INTÉGRATION

- Que représente cet objet pour moi ?
- Que vais-je en faire ? Où vais-je le déposer?
- Que vient-il symboliser dans mon cheminement ?

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 💜