

Les 5 Exercices d'Auto-Hypnose pour Décider Sereinement

Réconciliez votre conscient et votre inconscient
pour
prendre des décisions alignées

Christine Barataud - Hypnothérapeute Certifiée

www.hypnodevessonne.fr

Vous tenez entre vos mains cinq outils puissants, testés et éprouvés,
qui vont transformer votre relation à la décision.
Soyez patient(e) avec vous-même : chaque petit pas compte sur le
chemin de l'harmonie intérieure.

Bienvenue dans votre parcours de réconciliation intérieure

Combien de fois vous êtes-vous trouvé(e) paralysé(e) face à une décision importante ? Cette indécision n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt le symptôme d'un conflit intérieur entre deux parts essentielles de vous-même : votre conscient (la raison, la logique) et votre inconscient (les émotions, les peurs, les désirs profonds).

Votre raison analyse, pèse le pour et le contre, établit des plans rationnels. Pendant ce temps, votre inconscient ressent, protège, alerte sur les dangers potentiels et garde précieusement vos valeurs profondes. Quand ces deux parts ne communiquent pas harmonieusement, cela crée des tensions, des doutes et cette fameuse paralysie décisionnelle.

L'auto-hypnose est le pont qui permet à ces deux parts de dialoguer. Elle crée un espace de rencontre où votre raison peut comprendre les besoins de vos émotions, et où vos émotions peuvent faire confiance à votre raison. Cette réconciliation intérieure transforme l'acte de décider : d'un combat épuisant, il devient un processus fluide et aligné.

Mode d'emploi de ce guide

Temps nécessaire : 5 à 15 minutes par exercice

Lieu : Un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e)

Fréquence : Utilisez ces exercices selon vos besoins, la régularité est plus importante que l'intensité

Attitude : Approchez ces exercices avec curiosité et bienveillance envers vous-même



Exercice 1 : La Technique des Deux Chaises

Objectif : Identifier et visualiser vos conflits intérieurs

Matériel : 2 chaises face à face

Durée : 10 minutes

Meilleur moment : Quand vous êtes partagé(e) sur une décision

Instructions détaillées

- 1 Installez deux chaises face à face dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e).
- 2 Asseyez-vous sur la première chaise : elle représente votre **RAISON**, votre part consciente et logique.
- 3 Exprimez à voix haute ce que votre raison pense, veut ou conseille. Par exemple : "Je devrais changer de travail pour évoluer professionnellement" ou "Il faut que j'arrête cette relation qui ne me convient plus".
- 4 Changez de chaise : elle représente maintenant votre **ÉMOTION** et votre subconscient.
- 5 Exprimez ce que vous ressentez vraiment, sans censure. Par exemple : "J'ai peur de l'inconnu, peur d'échouer" ou "J'ai peur de me retrouver seul(e), de faire de la peine".
- 6 Alternez 3 à 4 fois entre les deux chaises, en laissant chaque part s'exprimer librement.
- 7 Notez par écrit les deux points de vue qui émergent, sans jugement.

Ce que vous allez découvrir

Le conflit devient soudainement clair et concret. Vous comprenez pourquoi vous hésitez : ce ne sont pas des caprices ou de la faiblesse, mais deux besoins légitimes qui semblent incompatibles. Les besoins profonds de chaque part apparaissent : sécurité, reconnaissance, amour, liberté, accomplissement...

Conseil Pro de Christine

"Ne jugez aucune des deux voix. Chacune protège quelque chose d'important en vous. Votre raison protège vos objectifs et votre évolution, votre émotion protège votre sécurité et vos valeurs. Les deux sont nécessaires pour prendre des décisions équilibrées."

Mes notes personnelles

Espace pour noter vos découvertes après l'exercice...



Exercice 2 : La Respiration du OUI et du NON

Objectif : Créer un dialogue apaisant entre raison et émotion

Matériel : Endroit calme, possibilité de s'asseoir confortablement

Durée : 5 minutes

Meilleur moment : Avant de dormir ou au réveil

Instructions détaillées

- 1 Asseyez-vous confortablement, le dos droit mais détendu. Fermez doucement les yeux.
- 2 Respirez profondément 3 fois pour vous ancrer dans l'instant présent et apaiser votre système nerveux.
- 3 Amenez à votre conscience une décision qui vous bloque ou vous préoccupe actuellement.
- 4 À l'inspiration (lente et profonde), dites mentalement : "Ma raison dit..." et complétez spontanément avec ce qui vient.
- 5 À l'expiration (lente et libératrice), dites mentalement : "Mon émotion ressent..." et accueillez ce qui émerge.
- 6 Répétez ce cycle respiration/dialogue 10 fois, sans forcer ni analyser.
- 7 Après 10 cycles, posez cette question intérieurement : "De quoi chaque part a-t-elle vraiment besoin ?"
- 8 Restez en silence 2 minutes, dans une écoute bienveillante. Accueillez images, sensations ou intuitions sans les juger.

Que noter après l'exercice

- Les besoins profonds identifiés pour chaque part
- Les sensations corporelles ressenties (tensions, détente, chaleur...)
- Les images ou mots qui ont émergés spontanément
- Le niveau de clarté ou d'apaisement obtenu

Astuce pour approfondir

"Placez une main sur le cœur et l'autre sur le ventre pendant l'exercice. Cette connexion physique renforce le dialogue entre mental (main sur le cœur) et instinct (main sur le ventre). Sentez les deux parties communiquer à travers vos mains."

Mes découvertes

Notez ici vos besoins identifiés et vos sensations...



Exercice 3 : Le Contrat avec Soi-Même

Objectif : Négocier une solution gagnant-gagnant intérieure

Matériel : Papier, stylo

Durée : 15 minutes

Meilleur moment : Après avoir identifié le conflit (exercice 1 ou 2)

Instructions détaillées

- 1 Tracez deux colonnes sur une feuille de papier.
- 2 Colonne 1 : "Ce que ma RAISON veut" - Listez 3 à 5 objectifs ou actions que votre part rationnelle souhaite.
- 3 Colonne 2 : "Ce que mon ÉMOTION craint" - Listez toutes les peurs associées à ces objectifs.
- 4 Pour chaque peur identifiée, trouvez UNE réassurance/protection concrète et réalisable.
- 5 Rédigez votre contrat selon cette formule : "Je décide de [action précise] ET je m'engage à [réassurance/protection]".

Exemple concret

Situation : Hésitation à créer son entreprise

Colonne RAISON : "Je veux créer mon entreprise"

- Être indépendant(e) financièrement
- Développer mes talents
- Avoir plus de liberté
- Réaliser mes rêves

Colonne ÉMOTION : "Ce que je crains"

- Peur de manquer d'argent
- Peur de décevoir ma famille
- Peur de l'échec public
- Peur de perdre ma sécurité

Réassurances trouvées :

- Peur argent → "Je garde un filet de sécurité de 6 mois d'économies"
- Peur famille → "Je communique mes motivations clairement et régulièrement"
- Peur échec → "Je me donne le droit à 3 pivots avant d'abandonner"
- Peur sécurité → "Je commence à temps partiel"

CONTRAT FINAL :

"Je décide de créer mon entreprise à temps partiel d'ici 3 mois, ET je m'engage à conserver mon emploi actuel jusqu'à avoir 3 clients réguliers et 6 mois d'économies de côté."

✔ Comment valider votre contrat

1. Répétez votre contrat à voix haute, les yeux fermés
2. Respirez profondément et observez vos sensations corporelles
3. Une sensation de paix ou de soulagement indique un bon contrat
4. Si vous sentez encore de la résistance, ajustez les protections

🏠 Principe fondamental

"Un bon contrat apaise immédiatement les deux parts de vous-même. Si vous sentez encore de la résistance après avoir formulé votre engagement, c'est que votre émotion a besoin d'une protection supplémentaire. Écoutez-la et ajustez."

📄 Mon contrat personnel

Rédigez ici votre contrat final...



Exercice 4 : Le Test de la Décision Juste

Objectif : Vérifier si une décision est alignée avec tout votre être

Matériel : Rien

Durée : 5 minutes

Meilleur moment : Juste avant de finaliser une décision importante

Instructions de visualisation

- 1 Fermez les yeux et respirez profondément 5 fois pour entrer dans un état de réceptivité.
- 2 Visualisez-vous APRÈS avoir pris cette décision. Projetez-vous dans 1 mois, puis dans 6 mois.
- 3 Observez attentivement : Comment vous sentez-vous dans cette projection ? Léger(ère) et énergisé(e) ou lourd(e) et fatigué(e) ?
- 4 Scannez mentalement votre corps : Où se situent les tensions ? Où ressentez-vous de la détente ?
- 5 Posez cette question à votre inconscient : "Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir totalement en sécurité avec ce choix ?"
- 6 Attendez patiemment la réponse qui peut venir sous forme d'image, de mot, de sensation ou d'évidence soudaine.
- 7 Intégrez cette information précieuse à votre plan d'action avant de vous engager.

Interpréter vos sensations corporelles

Gorge serrée

→ Besoin d'exprimer quelque chose, de communiquer

Ventre noué

→ Peur, besoin de sécurité supplémentaire

Cœur léger

→ Signal d'alignement et de joie

Épaules détendues

→ Confiance et absence de charge mentale

Mâchoires crispées

→ Stress, besoin de lâcher le contrôle

Respiration fluide

→ Paix intérieure et acceptation

Les 3 signaux d'une décision alignée

1. **Sensation de paix ou de soulagement** : Même si la décision implique des défis, vous ressentez une forme de justesse profonde.
2. **Corps détendu** : Absence de tensions chroniques, respiration libre, muscles relâchés.
3. **Clarté mentale** : Fin des ruminations obsessionnelles, capacité à envisager les étapes concrètes.

Principe de navigation

"Une bonne décision ne génère pas d'anxiété prolongée. Un inconfort passager lié au changement est normal et même sain, mais une peur paralysante ou une anxiété qui persiste indique qu'un élément important n'a pas été pris en compte."



Exercice 5 : Méditation de Réconciliation Intérieure

Objectif : Harmoniser durablement conscient et subconscient

Matériel : Lieu calme, possibilité de s'allonger ou s'asseoir

Durée : 10-15 minutes

Meilleur moment : le matin ou le soir

Fréquence : 3-4 fois par semaine pendant 3 semaines minimum

Cette méditation guidée reprogramme en profondeur votre dialogue intérieur. Vous pouvez la lire lentement ou l'enregistrer avec votre voix pour la réécouter.

Script complet de méditation guidée

"Installez-vous confortablement, assis ou allongé, dans une position où vous pouvez rester détendu(e) pendant plusieurs minutes... Fermez doucement les yeux, comme des rideaux qui se tirent sur le monde extérieur..."

"Prenez trois grandes respirations conscientes... À chaque expiration, laissez votre corps devenir plus lourd, plus détendu... Relâchez les épaules, détendez la mâchoire, laissez vos mains reposer naturellement..."

"Maintenant, portez votre attention sur votre tête, votre front, la zone de vos pensées... Imaginez une lumière bleue apaisante qui naît dans cette région... Cette lumière bleue représente votre conscient, votre raison... Elle est calme, structurée, bienveillante... Observez cette lumière bleue qui pulse doucement au rythme de vos pensées claires..."

"Portez maintenant votre attention sur votre cœur et votre ventre, la zone de vos émotions et de vos instincts... Imaginez une lumière violette chaleureuse qui s'épanouit dans cette région... Cette lumière violette représente votre subconscient, vos émotions, votre sagesse intuitive... Elle est douce, protectrice, aimante... Sentez cette lumière violette qui rayonne avec la tendresse d'une mère..."

"Observez ces deux lumières dans votre corps... Elles peuvent sembler séparées pour l'instant, chacune dans sa zone... C'est parfaitement normal... Elles ont simplement besoin d'apprendre à se rencontrer..."

"À votre prochaine inspiration, imaginez que la lumière bleue descend légèrement vers votre cœur... À l'expiration, la lumière violette monte délicatement vers votre tête... Elles se rapprochent progressivement, sans précipitation, en respectant le rythme de votre respiration..."

"Continuez à respirer en conscience... Les deux lumières se rencontrent maintenant au niveau de votre cœur... Elles ne se combattent pas, elles ne cherchent pas à dominer l'une sur l'autre... Elles dansent ensemble dans un ballet harmonieux... Elles créent un nouveau mélange de sagesse, à la fois rationnelle et intuitive..."

"Répétez maintenant intérieurement, comme une vérité profonde : 'Ma raison et mon émotion travaillent ensemble pour mon bien-être'... Laissez cette phrase résonner en vous... Répétez-la une deuxième fois... Et une troisième fois, en sentant qu'elle s'ancre dans chaque cellule de votre être..."

"Imaginez maintenant une décision que vous avez à prendre dans votre vie... Voyez cette situation, cette décision, baignée par les deux lumières maintenant harmonisées... Observez ce que vous ressentez face à cette décision quand vos deux parts travaillent ensemble... Accueillez toute information, toute clarté qui émerge naturellement..."

"Restez dans cet état d'unité intérieure quelques instants encore... Savourez cette paix, cette sensation d'être enfin réconcilié(e) avec vous-même... Votre raison honore vos émotions, vos émotions font confiance à votre raison..."

"Quand vous vous sentez prêt(e), commencez à ramener doucement votre conscience à votre respiration naturelle... Bougez lentement vos doigts, vos orteils, comme pour saluer votre corps... Ouvrez les yeux en douceur, en gardant cette sensation d'harmonie intérieure..."

"Prenez un moment pour noter mentalement ou par écrit ce que vous avez ressenti, découvert ou compris pendant cette méditation... Ces informations sont précieuses pour vos décisions futures..."

★ **Bénéfices à long terme**

- **Décisions plus fluides** : Moins d'hésitations, plus de clarté spontanée
- **Réduction des ruminations** : Fin des pensées en boucle épuisantes
- **Confiance accrue** : Vous savez que vos décisions prennent en compte tous vos besoins
- **Meilleure connaissance de soi** : Vous comprenez vos mécanismes intérieurs
- **Paix intérieure durable** : Moins de conflits internes au quotidien

🌀 **Conseil d'intégration**

"Cette méditation reprogramme progressivement votre dialogue intérieur. La régularité est plus importante que la durée : mieux vaut 5 minutes tous les jours que 30 minutes une fois par semaine. Votre inconscient apprend par répétition bienveillante."

Votre boîte à outils décisionnelle

Félicitations ! Vous venez d'acquérir une véritable boîte à outils pour transformer votre relation à la décision. Chaque exercice a sa spécificité et son moment d'utilisation optimal :

Exercice	Quand l'utiliser	Fonction
1. Deux chaises	Quand vous êtes bloqué(e)	IDENTIFIER le conflit
2. Respiration	Usage quotidien, apaisant	DIALOGUER en douceur
3. Contrat	Décision importante	NÉGOCIER une solution
4. Test	Validation finale	VÉRIFIER l'alignement
5. Méditation	Harmonisation globale	UNIFIER durablement

♥ Message personnel de Christine

"Vous avez maintenant entre les mains 5 outils puissants pour transformer votre relation à la décision. Soyez patient(e) et bienveillant(e) avec vous-même. Chaque petit pas compte sur le chemin de l'harmonie intérieure.

Ces exercices vous aident déjà ? Imaginez ce qu'un accompagnement personnalisé pourrait faire... En séance d'hypnothérapie, nous allons plus loin, plus vite, en travaillant directement avec votre subconscient pour résoudre les blocages profonds et transformer les croyances limitantes qui freinent vos décisions.

Je serais honorée de vous accompagner dans votre chemin vers des décisions alignées et sereines. Votre épanouissement personnel mérite cet investissement en vous-même."

Prêt(e) pour un accompagnement personnalisé ?

À propos de Christine Barataud

Je suis Christine Barataud, hypnothérapeute certifiée installée en Essonne. Forte d'une expérience solide et d'une approche à la fois bienveillante et professionnelle, j'accompagne mes clients vers plus de clarté, de confiance et d'alignement intérieur. Mon cabinet est un espace sécurisant où vous pouvez explorer vos blocages en toute confiance.


Mes spécialités d'accompagnement

- ✓ Prise de décision et clarté mentale
- ✓ Confiance et affirmation de soi
- ✓ Gestion des émotions et du stress
- ✓ Arrêt du tabac et accompagnement des addictions
- ✓ Transformation des croyances limitantes
- ✓ Préparation mentale aux changements de vie

☀️ Réservez votre Appel découverte ☀️

But : Savoir comment l'hypnose peut vous accompagner jusqu'à votre objectif

 **Mes coordonnées**

 **Site web** : www.hypnodevessonne.fr

 **Email** : contact@hypnodevessonne.fr

 **Téléphone** : 06 47 57 33 75

 **Cabinet** : 46 Allée des Libellules 91830 Le Coudray-Montceaux

 **Parking** : Gratuit sur place

Suivez-moi sur les réseaux sociaux :

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[LinkedIn](#)

"Christine est une personne extraordinaire. Chaque séance est une découverte de soi. Nous avons mis fin à des troubles compulsifs qui m'empoisonnaient la vie. L'hypnose m'a appris à faire la paix avec moi-même et à prendre des décisions justes pour mon bien-être."

- Sophie, 34 ans

© Christine Barataud - Hypnothérapie Essonne |
www.hypnodevessonne.fr

Document gratuit - Reproduction autorisée avec mention de la source

"Votre bien-être mérite un accompagnement professionnel et bienveillant"