



ETINCELLE DE VIVRE
HYPNOSE INTÉGRATIVE
THÉRAPIES

Les 5 clés pour tirer le meilleur parti d'une séance d'hypnose

Guide pratique offert par Corinne – Thérapeute



**Préparez votre esprit, ouvrez votre cœur,
laissez la transformation commencer.**



Mot de la thérapeute

Depuis des années, j'accompagne des personnes en quête de mieux-être, parfois épuisées d'avoir tout essayé, souvent fatiguées de porter seules leurs blessures. L'hypnose est pour moi bien plus qu'une technique : c'est une rencontre avec soi-même, un espace où l'on peut déposer ses fardeaux et se reconnecter à ce qui compte vraiment.

À travers ces enregistrements, j'ai voulu créer des séances profondes et accessibles, qui vous guident, pas à pas, vers un changement durable.

Ce guide est là pour vous permettre de vivre chaque expérience hypnotique pleinement.

C'est le début d'un voyage intérieur, et je suis honorée de pouvoir vous accompagner sur ce chemin.



1

Créez votre bulle de tranquillité

Avant une séance d'hypnose, votre cerveau doit sentir qu'il peut baisser la garde. L'environnement joue un rôle essentiel : un téléphone qui sonne, une porte qui claque, et le voyage intérieur s'interrompt.

Prenez le temps de créer un espace rassurant, doux, rien qu'à vous.

Plus vous ressentez de sécurité extérieure, plus votre inconscient ose voyager à l'intérieur.

Exercice : Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux et écoutez les sons autour de vous. À chaque inspiration, répétez mentalement : "Je m'installe dans la tranquillité."



2

Accueillez sans chercher à contrôler

**L'hypnose n'est pas une performance.
Vous n'avez rien à réussir.**

**Laissez venir les images, sensations, émotions,
même étranges.**

**Elles sont le langage de votre inconscient, et il parle
au-delà des mots.**

Le saviez-vous ?

**La simple fermeture des yeux et la focalisation sur la
respiration diminuent l'activité du contrôle volontaire et
favorisent le passage en ondes Alpha, puis Theta.**



Répétez pour ancrer les changements

Une hypnose agit comme une graine: elle pousse dans le temps.

Chaque écoute est un arrosage.

Écoutez la séance plusieurs jours d'affilée, puis revenez-y régulièrement.

Les changements se consolident ainsi naturellement.

Astuce :

Notez dans un carnet vos ressentis après chaque séance. Vous verrez l'évolution de vos émotions et prises de conscience.



4

**Soyez bienveillant(e)
avec vous-même**

Le changement profond prend parfois du temps.

**Certaines transformations sont immédiates,
d'autres mûrissent en silence.**

**Remerciez-vous pour chaque avancée, même
minime.**

**Le travail intérieur continue même lorsque vous
n'en avez pas conscience.**

Conseil :

**Offrez-vous des moments de douceur après chaque écoute
(balade, thé, temps calme...).**



5

Ouvrez-vous à l'après-séance

Une séance ne s'arrête pas au dernier mot.

Prenez quelques minutes après l'écoute pour ressentir les effets.

Écrivez vos intuitions, vos images marquantes, vos émotions.

Cette intégration post-séance amplifie les bienfaits et facilite l'ancrage des nouveaux comportements.

Exercice :

Prenez 5 minutes après chaque écoute pour noter 3 sensations ou idées qui vous ont marqué. Relisez-les régulièrement.



Neurosciences et états de conscience

En hypnose, l'esprit accède souvent à l'état Theta (ondes cérébrales entre 4 et 7 Hz).

Cet état favorise la créativité, la reprogrammation émotionnelle et la connexion avec des ressources profondes.

Les séances audio intègrent aussi des sons Alpha, Beta et Delta pour accompagner chaque phase du processus. Ils ont chacun une fonction agissant sur le corps.

Ne les écoutez pas dissociés du reste, écoutez l'ensemble d'une seule "voix" sans distinction.



**Constante,
volonté,
répétition**

Le cerveau a deux hémisphères : gauche (analytique, contrôlant, mental rationnel) et droit (imagination, émotionnel, sensitif, inconscient).

Le cerveau a une plasticité cérébrale qui est modulable et transformable. L'ADN a lui aussi son langage propre, qui peut se modifier par la répétition. Rien n'est immuable, rien n'est définitif.

Ecouter régulièrement une séance permet un changement progressif et durable, qui va s'ancrer profondément en vous, pour faire des messages transmis un nouveau programme, et la capacité de l'inconscient à délivrer ce qui était enfoui pour le libérer et le transmuter si nécessaire...



Fréquences vibratoires & sons thérapeutiques

Chaque séance intègre des fréquences sacrées (174 à 963 Hz) : relaxation, réparation, ouverture, transformation profonde.

Des sons Alpha, Beta, Theta et Delta (binauraux ou isochroniques) accompagnent le cerveau vers la détente, l’exploration, le sommeil ou l’intégration.

Fréquence	Effet principal	Applications
174 Hz	Soulagement, ancrage corporel	Apaisement physique
285 Hz	Régénération, réparation	Reprogrammation cellulaire
396 Hz	Libération des peurs	Estime de soi, blocages
417 Hz	Changement, transformation	Libération du passé, pardon
432 Hz	Harmonie universelle	Méditation, équilibre, détente
528 Hz	Réparation, guérison ADN	Transformation profonde
639 Hz	Ouverture du cœur, relations	Harmonie affective
741 Hz	Nettoyage, expression de soi	Purification émotionnelle
852 Hz	Intuition, éveil, clarté mentale	Hypnose spirituelle, intuition
963 Hz	Unité, transcendance	Connexion spirituelle
Beta	Concentration, motivation	Démarrage, clarté mentale
Alpha	Relaxation, créativité	Induction, détente
Theta	Hypnose profonde, créativité	Travail inconscient
Delta	Réparation, sommeil, intégration	Intégration, sommeil profond



FOIRE AUX QUESTIONS

Ces hypnoses sont-elles adaptées à tout le monde ?

Elles s'adressent aux personnes en bonne santé mentale.

Déconseillées en cas de troubles psychiatriques graves.

Que faire si je ressens une gêne ?

Interrompez immédiatement la séance. Consultez un professionnel si besoin.

Puis-je écouter ces hypnoses en conduisant ou en travaillant ?

Non. Écoutez toujours au calme, jamais en conduisant ou manipulant une machine.

Puis-je écouter plusieurs hypnoses en même temps ?

Non, mieux vaut privilégier une séance à la fois pour ancrer les bénéfices.

Puis-je demander une hypnose sur mesure ?

Oui, sur simple demande, une séance personnalisée peut être créée pour toi.

Combien de fois puis-je écouter une séance ?

Autant que tu veux ! La répétition renforce l'efficacité.

Et si j'ai une question, un besoin, ou si je veux offrir une séance ?

Contacte-moi directement (voir page suivante).

Cartes cadeau et accès personnalisés sont possibles.



PENSEE UNIVERSELLE

Tout changement passe par une zone de turbulences, ou passé et présent rentrent dans un combat qui ne fera qu'un vainqueur, celui vers lequel vous vous tournerez définitivement.

Comme les couches d'un oignon, des étapes sont franchies régulièrement quand on prend le chemin du mieux être et/ou de la guérison. Le temps est un allié, rien ne sert de vouloir tout de suite car le corps a besoin de digérer, et de ne rien précipiter pour que tout revienne à sa place initiale.

Prenez le temps, ne précipitez rien, tout à sa place, rien n'est dû au hasard.

Vous sentez qu'il vous faut aller plus loin ?

Alors parlons en ensemble....

Ecrivez moi sur : www.etincelle-de-vivre.fr