

Livret : Arrêter de douter de soi

Un guide pour avancer vers plus de confiance et de clarté



Édité par Sandrine Garcia, hypnothérapeute

Introduction – Accueil l’instant présent

Peut-être as-tu déjà trouvé cette position qui te plaît, celle où le monde extérieur commence déjà à s'effacer pour laisser place au présent, qui est là, à chaque instant. Celui qui se présente en ce moment.

Il se peut que, sans t'en rendre compte, tes paupières soient devenues un peu plus lourdes... juste assez pour te permettre de glisser doucement à l'intérieur de toi, dans cet espace sacré qui n'appartient qu'à toi.

Je ne sais pas si le simple fait d'écouter le grain de ma voix va t'offrir cette opportunité de relâcher les dernières résistances toujours présentes à l'intérieur de toi... mais une chose est sûre : ton corps, lui, sait exactement comment faire pour t'amener à une parfaite détente.

La nuque, le front, les mâchoires... peuvent à présent se mettre au repos ainsi que les bras, les mains et le dos. Comme si chaque mot prononcé était une valse à trois temps, une invitation au calme de ton être présent.

Ton journal intime



Ferme les yeux quelques instants et note ici ce que tu ressens maintenant :

Autorise-toi à accueillir le doute autrement

Et parfois, il suffit d'un instant pour s'accorder la permission de sentir et légitimiser ce que l'on ressent. Car tu sais, le besoin de certitude absolue, c'est un peu comme vouloir figer la surface d'un océan pour mieux y voir son reflet... alors que c'est dans le mouvement de l'eau que se cachent nos plus belles pensées, celles qui naissent du flot de notre propre réalité...

Ah oui, je sais, il se peut que tu ne comprennes pas pourquoi je parle de « pensée » ou bien de « réalité » alors que toi, tu ne demandes qu'à « arrêter de douter ». J'aime beaucoup amuser ton esprit conscient qui cherche toujours une réponse logique, ancrée et empreinte de certitudes « voilées ».

Car finalement, plus ton conscient s'évade dans mes mots, et plus ton inconscient s'installe confortablement tel un commandant. Oui, plus ton conscient se perd dans le brouillard de mes mots, et plus ton inconscient, plus débrouillard, prend le relais afin de tisser des toiles de confiance et de sérénité.

Ton journal intime



Qu'est-ce que ton mental cherche à comprendre ou à contrôler en ce moment :

Retrouve confiance par les histoires

C'est donc à travers des histoires, que celui-ci va t'aider à retrouver confiance en toi, même si certains doutes sont toujours là... car tu sais, on ne sait jamais ce qui peut arriver à l'avance, et c'est une certitude. N'est-ce pas ? ...

Alors peut-être qu'en écoutant ses histoires, tu comprendras comment dompter les doutes afin d'en faire des alliés et te concentrer sur les certitudes déjà apprivoisées.

Ton journal intime



Note ici comment tu te sentiras une fois que les doutes se seront envolés :

Fait de tes doutes ton meilleur allié

Il était une fois un voyageur qui marchait sur un sentier ancien, bordé d'une forêt si dense qu'elle semblait garder des secrets millénaires. Parfois, une brume légère venait envelopper ses pas. Au début, son esprit conscient cherchait à lutter contre ce voile, refusant ce qui demandait à être exprimé dans le silence du chemin. Mais au fond de lui, son Inconscient, fidèle et protecteur, savait que c'est souvent à travers ces moments de flou que l'on finit par mieux étaler ses propres vérités.

Le voyageur décida alors de ne plus voir cette brume comme un obstacle, mais de faire de ce doute son propre allié. Il comprit que ce n'était pas un égarement, mais un guide pour mieux se diriger. En regardant en arrière, il vit que c'était précisément dans ces instants d'incertitude que sa confiance s'était installée, jour après jour, année après année, comme une mousse solide sur la pierre.

Il s'arrêta un instant pour respirer l'air frais. Il réalisa que s'interroger, c'était simplement avoir conscience de ses capacités et posséder la mesure réelle de ce que l'on sait. Il accepta, avec un sourire intérieur, d'être cet être imparfait qui peut trébucher ou commettre des erreurs, car c'est ce qui lui permettait de vivre chaque instant dans le moment présent.

Il s'assit au pied d'un grand arbre, acceptant de laisser sa vie orchestrer un plan parfait pour lui. Il s'autorisa enfin à goûter à la patience, posant son énergie ailleurs, dans la contemplation des feuilles et de ce qui lui procurait du bonheur. Et tandis qu'il se reposait, il sentit la magie du temps opérer, comme si des graines prenaient déjà racine sous ses pieds.

Au-dessus de lui, des oiseaux passaient comme des pensées fugaces. Il les laissa s'exprimer et s'envoler, car il possédait désormais une certitude bien ancrée : il était là, ici et maintenant, et tout allait bien. Il se sentit relié à cette capacité incroyable de s'adapter que les voyageurs possèdent depuis des milliers d'années.

Soudain, il sentit que les vêtements lourds qu'il portait, cette vieille armure rigide, n'avaient plus lieu d'être. Il était temps de briser cette carapace qui lui faisait croire qu'il était limité. En se relevant, il se sentit plus léger, prêt à marcher non plus *malgré* la brume, mais *avec* elle, vers un horizon sans fin.

Ton journal intime



Quelle “armure” pourrais-tu commencer à déposer aujourd’hui ?



Fait confiance à la vie

Pendant que tu es là, à l'écoute de ce souffle tranquille, je vais te raconter l'histoire d'un Voyageur qui craignait de perdre son chemin. Ce voyageur s'arrêtait souvent, paralysé par un léger voile de brume, craignant que chaque pas soit le mauvais et non conforme à sa propre vérité.

Un jour, une vieille Chouette à la vue perçante se posa sur son épaule et lui murmura : "Vois les incertitudes comme des plans que tu n'as pas encore faits, et les certitudes comme des sentiers que tu as déjà empruntés.

Pose ton regard seulement sur ce que tu sais déjà... sur la force de tes pas, sur la régularité de ton souffle." Et sens à quel point, tu es sur le bon chemin... celui de la résilience et de la paix. Car personne ne sait, ce qu'il va se passer... personne ne peut défier la vie, le futur qui n'est pas encore dessiné.

Il comprit qu'il pouvait laisser les incertitudes se dessiner par elles-mêmes, tout autour de lui, comme des fleurs sauvages qui s'ouvriraient à un moment donné.

Le Voyageur accepta alors de marcher avec les questions sans réponse qui demeuraient. Un peu comme un jeu, dans lequel il trouverait de nouveaux indices durant son trajet.

Son incertitude devint un voyage empreint de découverte incroyable et magnifiquement dessinée.

Son doute devint alors un socle vivant où il pouvait exister pleinement.

Ton journal intime



Quelles certitudes as-tu déjà, même discrètes, sur lesquelles tu peux t'appuyer ?



Tu as le pouvoir de t'adapter

Et si tu acceptais de te faire confiance là, maintenant, en sentant que cela peut balayer toutes tes inquiétudes ? Comme une bougie éclairant toutes les ombres comme des particules de lumière illuminant le chemin...

Si tu osais tout simplement laisser le temps au temps lorsque c'est nécessaire ?

Et si tu écoutais cette petite voix qui ne demande qu'à être rassurée quel que soit ce qui pourrait arriver ? Tu as tout en toi pour t'adapter et te réadapter, comme un caméléon, qui changerait de couleur au fil des saisons.

Ton journal intime

 Note ici les situations auxquelles tu t'es déjà adapté(es), et comment as-tu fait pour y arriver ?

Tu transformes ta carapace en confiance

Maintenant, imagine que la brume sur l'océan commence à se dissiper. Le soleil de ta propre confiance perce les nuages. Une sensation de solidité qui s'installe là, dans ton ventre, ou peut-être dans ton cœur.

Tu réalises que chaque période de doute a été une fondation pour te rapprocher un peu plus de toi chaque jour. Tu peux maintenant t'écouter, car le silence que tu as créé en acceptant le doute permet enfin d'entendre ta petite voix intérieure. Celle qui sait. Celle qui a toujours su.

Bravo, ton ancienne carapace se transforme en confiance. Douter de toi est terminé ! Même lorsque tu doutes de tes choix, tu sens que tu peux garder confiance car tu sais que rien n'est parfait et que la meilleure stratégie à adopter est de faire confiance en la vie et en soi.

Ton journal intime



Note ici comment tu te sens en t'imaginant dans cette nouvelle version de toi :

Tu deviens ta propre boussole intérieure

Imagine-toi dans quelques jours... sentant combien cette séance t'a transformé... Les anciennes hésitations se sont évaporées. Tu agis avec une fluidité surprenante. Tu sens que la décision juste émerge d'elle-même, naturellement, avec une profonde sensation de calme.

Tu prends tes décisions avec plus de sourire. Ton esprit est plus clair, ton cœur plus serein. Lorsque le doute pointe son nez, tu l'accueilles comme un allié. Tu es ta propre boussole.

À chaque respiration, cette clarté se diffuse dans tes cellules. Tu repars avec cette force : la capacité de patienter quand il le faut, et la certitude d'agir quand le moment est venu.

Ton journal intime



Que vas-tu faire pour prendre le recul nécessaire et retrouver cette force intérieure ?

Tu sais enfin comment dompter les doutes

Dans quelques instants, je vais compter de 1 à 5.

- 1... Tu reprends contact avec la sensation de ton corps sur le support.
- 2... Tu intègres cette nouvelle alliance entre ton doute et ta confiance.
- 3... Une grande inspiration pour oxygéner cette clarté intérieure.
- 4... Tu commences à bouger les mains, les pieds, prêt(e) à avancer sereinement.
- 5... Tu ouvres les yeux, ici et maintenant, parfaitement aligné(e) et en pleine possession de tes capacités.

Prends une grande inspiration, et reviens au moment présent, ici et maintenant, avec cette sensation d'avoir dompté tes doutes et d'être prêt(e) à avancer avec assurance.

Ton journal intime



Note ici comment tu te sens maintenant que tu as transformé les doutes en confiance :

Conclusion et conseils

- Relis ce livret après chaque séance audio si tu en ressens le besoin.
- Utilise les espaces d'écriture pour déposer tes ressentis.
- Accueille le doute comme un messenger plutôt qu'un obstacle.
- Rappelle-toi que la clarté se révèle souvent avec le temps et la douceur.



Édité par Sandrine Garcia, hypnothérapeute

Site web : www.sand-hypnose.com

Email : sand.hypnose@gmail.com

Facebook : [sandgca.31](https://www.facebook.com/sandgca.31)

YouTube : [SandrineGarcia](https://www.youtube.com/SandrineGarcia)