

Livret : poser des limites et savoir dire non

Un guide pour t'affirmer avec bienveillance



Édité par Sandrine Garcia, hypnothérapeute

Introduction – Entrer dans le moment présent

Peut-être as-tu déjà trouvé un endroit pour te poser... celui où le présent commence déjà à s'installer...

Il se peut que tes yeux se soient déjà sur le point de voyager... pour te permettre de rentrer à l'intérieur de toi... dans cet espace qui n'est là, rien que pour toi.

Je ne sais pas si le simple fait de lire chaque mot que j'emploie va te laisser beaucoup de choix pour que tu puisses enfin te relâcher encore plus profondément... mais une chose est sûre : ton corps sait exactement comment lâcher les tensions inutiles.

Laisse-le devenir de plus en plus lourd... Sens cette agréable sensation de poids et de gravité qui t'ancre au sol.

La nuque, les mâchoires... tout ce qui a servi à retenir se met maintenant au repos, comme si tout d'un coup, le simple fait de vivre cette séance détendait tous les muscles les uns après les autres... Ton souffle est calme, régulier... Laisse-le te bercer dans ce moment de paix.

Ton journal intime

 Ferme les yeux quelques instants et note ici ce que tu ressens après ce moment de détente :

S'autoriser à se choisir

Et parfois, il suffit d'une séance pour se donner cette permission. Car tu sais, le besoin d'affirmer sa place et de dire "non" avec aisance, c'est un peu comme tenter d'extirper de soi nos plus beaux bijoux... ceux qui révèlent que notre valeur n'est pas négociable.

Ah oui, c'est vrai, il se peut que tu ne comprennes pas pourquoi je parle de "bijoux" en parlant de limites. J'aime beaucoup tromper le conscient qui a tendance à beaucoup analyser et à chercher le conflit. Car finalement, plus le conscient est occupé à m'écouter, et plus l'inconscient, ton grand allié, prend de la place.

Bien sûr qu'il est là, ton inconscient... rien que pour toi. Il ferait n'importe quoi pour t'aider, pour te mettre en sécurité. Il est un peu comme cette mère protectrice qui, par peur de te voir blessé(e) ou rejeté(e), t'a peut-être appris que dire "oui" était le meilleur bouclier, la meilleure assurance.

Et parfois, vouloir trop protéger peut amener à se limiter... à croire que sa propre énergie, son propre temps, n'est pas assez important pour être préservé.

Tout cela pour te dire qu'il serait temps que tu prennes les devants, afin de te respecter, de te choisir et de te choyer comme une reine le ferait...

Alors pourquoi ne pas te détendre encore plus profondément... et rentrer encore plus à l'intérieur de Toi...

Pendant que tu es là, à écouter le battement de ton cœur, il se peut que ton inconscient comprenne déjà que dire "non" à l'autre, c'est se dire "OUI" à soi. C'est se choisir en premier, c'est faire preuve d'authenticité et de respect...

C'est le plus beau cadeau que tu puisses faire à toi-même : te donner le droit de t'affirmer comme il se doit.

Laisse l'idée de t'oublier s'éloigner, et sens la permission de te choisir s'installer.

Ton journal intime

 Note ici une situation récente où tu aurais voulu dire non et ce que tu aurais aimé ressentir :



Libère-toi de cette armure si limitante

Léa avait passé tant de temps à dire oui qu'elle se sentait souvent à bout de souffle, comme si elle marchait sans cesse sur la pointe des pieds. Elle craignait toujours de décevoir ou de vexer. Et elle s'épuisait, croyant profondément que sa valeur dépendait de sa capacité à être apprécié(e)... C'était une armure à la fois lourde et froide qu'elle s'infligeait de porter chaque jour pour se protéger.

Mais un jour, assise au bord d'un Lac Tranquille, Léa comprit qu'il était temps qu'elle change ! Alors, elle retira la première pièce de cette armure qui lui disait : "Je dois toujours faire plaisir." Et en la retirant, elle sentit une légèreté inouïe, un souffle tout nouveau l'envahir. Puis elle retira toutes les autres pièces, se libérant à chaque fois un peu plus de ce poids qu'elle portait en elle.

Elle sut alors que son véritable bouclier n'était pas à l'extérieur mais plutôt à l'intérieur d'elle-même : d'ailleurs une petite voix lui rappela ceci :

"Tu es digne de respect. Tu mérites le meilleur. Ton temps est précieux. Tu as de la valeur."

Ton journal intime



Écris ici une "pièce de ton armure" que tu pourrais déposer aujourd'hui :

Recadre avec bienveillance

A présent, prends un instant pour visualiser une situation simple et récente où tu aurais voulu dire "non".

Vois la scène dans ta tête... Sens cette pression monter et ton cœur se serrer...

Et maintenant, imagine que tu revois la scène dans ta tête et que cette fois-ci tu dis non avec bienveillance, tu recadres la situation avec gentillesse. Sens que cette pression disparaît, que ton cœur se détend et que de la chaleur se diffuse à l'intérieur de toi.

Tu laisses la lumière dorée t'envelopper... Sens le relâchement dans tes épaules, le calme dans ta voix.

Vois comme répondre avec douceur et légitimité te fait du bien. Tu te sens naturellement plus vivante, n'est-ce pas ?

Ton journal intime



Décris ici comment tu te sens après avoir visualisé cette scène :

Ton authenticité est ta nouvelle armure

Cette fois-ci, la peur de t'affirmer, de dire non est terminée.

Tu oses poser tes limites avec clarté et bienveillance. Tu assumes pleinement de recadrer la situation qui te dérange. Tu oses dire non lorsque cela te semble nécessaire.

Tu as compris qu'une relation bien établie, avec des règles saines, est la base même d'une communication réussie.

Ton estime de toi-même augmente... Ta confiance se renforce un peu plus chaque jour... Ta force intérieure s'intensifie... et tu sens que les relations deviennent plus harmonieuses.

Ton journal intime



Note un exemple concret où tu peux appliquer cette nouvelle force dès aujourd'hui :

Ressens ta nouvelle force intérieure

Imagine-toi d'ici quelques jours, heureuse de voir combien il est plus facile et agréable pour toi de t'affirmer, de dire Non lorsque tu en as besoin.

Sens combien la lecture de ce livret t'a littéralement transformé... Ta nouvelle armure confiante, authentique, et bienveillante prend le relais...

Tu peux remercier ton inconscient qui va faire les changements nécessaires dès à présent...

Tu peux donc revenir au moment présent et ouvrir les yeux tout doucement avec une sensation de liberté retrouvée.

Ton journal intime



Écris ici une intention ou un engagement pour toi-même pour continuer à t'affirmer :

Conclusion et conseils

- Relis ce livret après chaque séance audio si tu en ressens le besoin.
- Note tes expériences et tes ressentis dans les espaces prévus.
- Rappelle-toi que dire non avec bienveillance est un apprentissage qui se renforce chaque jour.
- Profite de chaque petit succès pour renforcer ta confiance et ton authenticité.



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)