

Livret : Surmonter la peur de l'échec

Un guide pour avancer vers plus de confiance



Édité par Sandrine Garcia, hypnothérapeute

Introduction – Prépare toi au changement

Il se peut que tu sois déjà installé dans un endroit qui te plaît...alors même que ton corps est peut-être déjà en train de se relâcher... un peu comme si chaque mot prononcé... infusait en toi... une détente de plus en plus poussée... un peu comme un thé que l'on laisse infuser, où chaque particule de ton être diffuse de plus en plus le bien-être dans chaque cellule de ton corps.....

Alors que tes paupières résistent encore, il se peut que ton être soit de plus en plus détendu... juste assez... pour te laisser glisser... à l'intérieur de ton espace sacré.

Et tandis que tu te déposes, tu commences à te reconnecter à cette part de toi qui sait... ce qui est bon pour toi.

Alors pendant que tu te laisses bercer par mes simples idées.... Ton mental est certainement déjà en train de se laisser aller, laissant place à la relaxation bien méritée.

Ton journal intime



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

Autorise-toi à voir l'échec autrement

Même si tu crains d'échouer, ton inconscient, lui, sait que l'échec n'est qu'un passage vers le succès.

Une partie de toi résiste peut-être, car ton inconscient, tel une mère bienveillante, cherche seulement à te protéger.

Mais parfois, la protection devient une prison dorée... et il est temps pour toi de trouver la clé afin de vivre le succès.

Ton journal intime

 Que se passerait-il si tu voyais l'échec comme une porte vers le succès ? Que ressentirais-tu ?

Tu vois l'échec comme une marche vers le succès

Et tu sais, je vais te révéler un secret... La plus grande peur de l'être humain est de disparaître... et de ne rien laisser derrière....

Alors je ne sais pas dans quelle mesure ton inconscient va opérer des changements...
Je sais qu'en une seule séance, quelque chose de magique risque fort de se produire...

Peut-être, va-t-il t'aider à voir la vie comme un parcours de Monopoly...
Ou bien peut-être de te donner le courage de voir l'échec comme la marche d'un escalier qui mène vers le succès.

Alors je te propose, à cet instant, de te préparer...
Car au fil des histoires, la peur de l'échec sera déjà terminée...
Et à la place, tu peux déjà sentir l'envie de réussir monter...
Jusqu'à devenir ta priorité...

Ton journal intime



Ferme les yeux et imagine l'échec comme une marche à gravir. Que ressens-tu en toi ?

Retire ton armure rigide

Pendant que ta transformation se fait tranquillement, je voudrais te raconter l'histoire d'un homme nommé Elias. Il vivait dans une cité entourée de hauts murs de pierre. Elias était un sculpteur talentueux. Toutes ses connaissances étaient éblouies par son talent... mais il n'osait travailler que de petits morceaux d'argile, de peur que le marbre ne se brise sous son ciseau. Il s'était construit, au fil des années, une carapace de prudence, pensant que le moindre échec effacerait son talent.

Un jour, il observa un vieil aigle qui tentait de s'envoler contre un vent violent. L'aigle échoua plusieurs fois, retombant sur le sol, mais à chaque tentative, il ajustait la position de ses ailes. Au lieu de voir un échec, Elias vit une adaptation. Il comprit que l'aigle ne craignait pas de tomber, il avait seulement soif d'y arriver.

Elias retourna à son atelier, prit son plus gros marteau et frappa, non pas la pierre, mais l'armure qu'il portait sur son propre cœur. Dans un fracas de lumière, la carapace se brisa. Il réalisa qu'il n'avait jamais été limité par la pierre, mais par l'idée qu'il se faisait de la chute. Libéré, il commença à sculpter non plus des formes, mais l'horizon lui-même.

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 ?



Accepte ton imperfection

Pendant que ton esprit continue de voyager à son propre rythme, j'aimerais te raconter l'histoire d'une femme nommée Clara. Clara vivait dans un village où chaque habitant devait peindre sa propre bannière pour exprimer sa couleur au monde.

Mais Clara manquait de confiance en elle... Elle avait si peur de rater son œuvre, de laisser échapper une goutte de peinture de travers, qu'elle passait ses journées devant une toile blanche. Pour elle, chaque mouvement était un risque, et cette peur de l'échec était devenue une **prison dorée** où rien ne pouvait jamais commencer.

Un jour, elle observa un enfant qui dessinait sur le sable de la plage. Une vague arriva et effaça tout son dessin. Clara s'attendait à voir l'enfant pleurer, mais au contraire, il rit et commença un nouveau dessin, encore plus grand, encore plus beau. Elle comprit alors que l'échec n'était qu'un **passage vers le succès**, un simple mouvement de l'eau qui permet de recommencer avec plus de sagesse.

Elle retourna devant sa toile, ferma les yeux un instant, et décida de briser cette carapace qui lui faisait croire qu'elle était limitée par la perfection. Elle laissa sa main glisser, acceptant l'imperfection, acceptant même de commettre des erreurs pour mieux vivre l'instant présent.

En acceptant de peut-être « rater », elle découvrit que sa confiance ne naissait pas de la réussite immédiate, mais de sa **capacité incroyable à s'adapter**, à transformer chaque tache en une nouvelle fleur, chaque erreur en une nouvelle nuance.

Ton journal intime

 Si tu voyais tes imperfections comme des diamants sculptées à la main ? Qu'est-ce-que cela changerait pour toi ?



Le peur de l'échec est terminée

Alors imagine maintenant que toi aussi tu as sculpté une armure si solide qu'elle t'empêche d'évoluer. Tu prends un marteau et tu brises cette armure....

Sens comme tu es plus léger, légère... tes mouvements sont plus harmonieux... ton esprit est plus courageux...

Bravo, La peur de l'échec est terminée. Tu te sens rempli de courage et de volonté. Tu vois les échecs comme des marches donnant au succès... ou bien comme des obstacles permettant de t'améliorer...

Ton journal intime



Note ici comment tu te sens maintenant que ta peur d'échouer est terminée ?

Tu deviens un aimant à succès

Imagine-toi maintenant, comme Elias, dans quelques jours... sentant combien cette séance t'a transformé... Les anciennes hésitations liées à la peur de l'échec se sont évaporées. Tu agis avec une fluidité surprenante, car tu sais désormais que l'échec est le commencement d'un épanouissement.

A partir de maintenant, tu sens l'envie de réussir monter... jusqu'à devenir une priorité. Tu prends tes décisions avec plus de sourire. Ton esprit est plus clair, ton cœur plus serein. Tu deviens un aimant à succès.

Tu peux revenir tout doucement au moment présent, ouvrir les yeux et sentir monter en toi cette envie de réussir et de t'épanouir.

Ton journal intime



Note ici tout ce que tu vas entreprendre maintenant que tu as la réussite en toi :

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 cette peur comme un messenger qui ne demande qu'à être dompté.
- Rappelle-toi que la réussite se révèle souvent une fois que l'échec est accepté.



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)