

Olivia Favre & Xavier Faye
Avec le cofondateur de la chaîne YouTube TISTRYA

30 contes d'auto-hypnose

Histoires d'êtres heureux



De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre
domaine, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur SA, 2020
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire
partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque
de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque
manière que ce soit.

ISBN: 9782807329188
Dépôt légal français: septembre 2020
Dépôt légal belge: 2020/13647/072

Olivia Favre
Xavier Faye

30 contes d'auto-hypnose

Histoires d'êtres heureux



Remerciements

Je souhaiterais ici remercier mes enfants, Yann et Arthur, pour leur soutien constant, leur amour, leur indulgence et leurs différences. Ils m'apprennent tous les jours à être une maman qui s'améliore, qui communique et qui surmonte ses peurs. Je vous aime les garçons, et je crois en vous comme vous croyez en moi.

Je voudrais aussi remercier mon amour, Fred, qui m'accompagne dans tous mes projets, qui a confiance en mes choix, qui me motive, m'écoute et m'apprend tous les jours à relativiser, à accepter mon impuissance, à m'adapter à chaque nouveauté. Un homme merveilleux et heureux des cadeaux que la vie lui offre, un homme qui voit toujours le positif et qui fait du mieux qu'il peut, avec beaucoup de cœur. Je t'aime mon amour. J'aimerais aussi remercier ses filles, Charline, Lou Anne et Candice, de m'avoir acceptée dans leur vie. Merci les filles pour vos sourires, votre bonne humeur et votre joie de vivre...

J'aimerais remercier ma famille : mes parents, Bernard et Catherine, ainsi que ma sœur, Amanda, et sa famille, Cédric, Jade et Janice. Je vous remercie d'avoir toujours été là pour moi, à m'écouter et à m'accompagner dans mes projets les plus fous. Sans oublier mes oncles, mes tantes et mes nombreux cousins et cousines qui aiment la vie et les gens... Je vous aime profondément.

Olivia

Nous souhaitons bien sûr remercier Camille Griselin pour tout ce qu'elle nous a appris et tout ce qu'elle a guéri en nous : une rencontre qui a changé notre vie et l'a rendue plus belle.

Merci à vous, nos amis, qui embellissez nos vies depuis de nombreuses années et qui nous suivez dans toutes nos aventures.

Merci à Emma Guergouz pour ses magnifiques illustrations.

Merci aussi à Françoise, Naura et Lorraine pour leurs corrections, ainsi qu'à Mumu, Amaury et tous les participants de notre cagnotte Ulule, sans qui ce livre n'aurait pas vu le jour.

Merci à Sylvain pour ses douces et belles musiques qui accompagnent nos voix.

Et merci à la vie, et à notre belle planète bleue, pour les leçons, les expériences et les cadeaux qu'elle nous offre...

Olivia et Xavier

Sommaire

NOTICE EXPLICATIVE.....	9
Séances d'auto-hypnose	13
Oser être soi	14
Réapprendre à s'aimer	15
MISES EN TRANSE	17
Mise en transe 1	18
Mise en transe 2	20
Mise en transe 3	22
CONTES.....	25
La veilleuse de planètes	27
Attrape-rêves	33
À la découverte des Amériques	37
Une prison sans barreau.....	41
Le chamelier.....	45
Douce caresse	49
Vivre ou mourir	53
La course des globules rouges	57
L'arbre sans fruits.....	61
Short ou pantalon ?.....	65
Le Mary Celeste	69
Amour croisé.....	73
Lilly.....	77
Pardonner pour pouvoir aimer.....	81

La fille aux étoiles filantes	85
Pardonner l'impardonnable.....	89
Les robots	93
Graines semées	97
Le violon.....	101
Le pont magique	105
Le musicien de jazz.....	109
La fleur qui ne chantait plus.....	113
La semeuse de graines	117
Je ne veux pas de cadeau.....	121
La lynx	125
Un nouveau départ.....	129
Larmes d'injustice.....	133
Faut pas toucher	137
Le savant et sa machine à larmes.....	141
Violette, la petite fée	145
 Les auteurs.....	 151
L'illustratrice	154
Le musicien	155
Pour aller plus loin.....	157
 INDEX	 158

Notice explicative

Nous sommes deux maîtres praticiens en hypnose Sajece. Cette hypnose a été créée par Camille Griselin en 2009. Comme elle, nous avons d'abord été formés en hypnose ericksonienne. Nous avons découvert grâce à cette formation que l'hypnose était un outil extraordinaire, mais quelque chose nous manquait : une douceur, une poésie. Nous avons donc cherché comment allier l'hypnose aux personnes que nous étions... Et nous avons découvert Camille. Elle a fait, elle aussi, évoluer sa pratique jusqu'à faire « naître » l'hypnose Sajece : une méthode remplie de douceur, de bienveillance et d'émotions. La particularité de sa méthode est de travailler sur l'origine du problème et pas seulement sur le symptôme, et ce de manière douce et humaine. L'émotionnel est au cœur du travail.

Les personnes que nous recevons nous appellent pour résoudre des problématiques très variées allant de l'arrêt du tabac à des migraines ou des phobies, en passant par des troubles alimentaires et des problèmes de stress, d'angoisse ou de sommeil. Nous pouvons également les accompagner pour faire le deuil d'un être cher ou pour accepter une séparation... Nous écrivons, en fonction de la problématique exposée, des histoires, des contes qui vont permettre à l'inconscient de ces personnes de trouver des réponses, de voir la situation sous un autre angle, de prendre du recul et, ainsi, de trouver des solutions à leur problème.

Durant une séance individuelle, après avoir raconté les histoires que vous découvrirez dans ce livre, nous dialoguons avec l'inconscient des

personnes. Pour ce faire, nous proposons un code à leur inconscient : par exemple bouger un doigt, cligner des yeux ou déglutir pour dire oui, et ne rien faire pour dire non. De cette façon, nous pouvons aller à la recherche des émotions coincées, qui seraient restées là, enfermées depuis de nombreuses années. Nous permettons ainsi à l'inconscient d'évacuer la colère, la tristesse et les peurs. Nous l'autorisons à être lui-même, à s'aimer sans se soucier du regard des autres... Une fois ces émotions évacuées et l'inconscient rechargé en confiance, la séance se termine. Nous donnons des clés à tous, mais c'est à chacun d'ouvrir sa porte et d'avancer. Dans les nuits et les semaines qui suivent, l'inconscient fait les changements nécessaires pour une vie plus heureuse, au rythme de chacun...

Nous avons eu envie, en vous proposant ce recueil de contes métaphoriques, de vous faire découvrir les textes que nous utilisons lors de nos séances. Utilisez-le comme vous en avez envie : vous pouvez lire une histoire tous les soirs ou plusieurs à la suite, la choisir au hasard ou en fonction des thématiques ou du titre qui vous plaisent... C'est à vous de définir ce qui vous convient le mieux.

Ce livre peut aussi être utilisé par des hypnothérapeutes pendant leurs séances d'hypnose.

Vous trouverez sur les premières pages trois des mises en transe que nous utilisons en début de séance afin de permettre au conscient de lâcher prise. Puis vous découvrirez trente contes écrits à deux mains. Au début de chacun d'eux, vous pourrez identifier les différentes thématiques traitées.

Prenons l'exemple d'une personne qui viendrait nous voir pour un problème de constipation. *Le Grand dictionnaire des malaises et des maladies* de Jacques Martel nous dit :

« Mes intestins symbolisent le fait de laisser circuler les événements dans ma vie. Je peux avoir un besoin très fort de retenir et de contrôler ce qu'il m'arrive. Je m'accroche à certaines choses, à des personnes ou des situations, souvent même jusqu'à vivre de la jalousie et de la possessivité,

et mes intestins sont congestionnés par tout ce que je retiens et qui n'est plus utile, pouvant causer, entre autres, la constipation.»

Il finit ensuite par un conseil pour se débarrasser de la constipation :

«J'accepte d'être autonome et de me dire que j'ai toutes les ressources nécessaires à l'intérieur de moi pour créer ce que je veux. La seule personne sur qui je peux avoir du contrôle, c'est moi.»

Une fois que l'on a cette information, on peut écrire une histoire dont le héros doit apprendre à lâcher prise (contes 7 et 9 par exemple). L'histoire va permettre à l'inconscient de prendre un peu de recul et de comprendre que le lâcher prise est la solution à son problème. Afin de vous permettre d'accéder à votre inconscient, les phrases sont parfois volontairement longues, complexes, étranges. Ce procédé facilite le lâcher prise du conscient, qui cesse de se raccrocher à la logique. La forme n'est pas essentielle, c'est le fond, l'apport de l'histoire qui comptent, plus que la syntaxe.

Afin de découvrir des séances d'auto-hypnose complètes, vous trouverez après cette notice deux QR codes qui vous donneront accès à deux séances : «Oser être soi» et «Réapprendre à s'aimer». Si vous n'avez jamais pratiqué d'auto-hypnose, nous vous conseillons d'écouter ces séances avant de lire le recueil. Pour cela, installez-vous confortablement, dans un endroit calme, et laissez-vous aller. Pour une expérience optimale, il vaut mieux écouter les séances à l'aide d'écouteurs ou d'enceintes.

Les musiques qui accompagnent ces séances sont composées et interprétées par Sylvain Michel. Les illustrations du livre sont celles d'Emma Guergouz.

Si certaines histoires vous font pleurer, si elles vous mettent en colère, c'est peut-être qu'une blessure est en train de cicatriser...

Nous vous souhaitons une merveilleuse lecture et de très bonnes écoutes...

Xavier et Olivia

SÉANCES D'AUTO-HYPNOSE



Les QR Codes des deux pages suivantes vous donnent accès à deux séances audios d'auto-hypnose. Vous pouvez les scanner à l'aide d'une application dédiée sur tablette ou sur smartphone. Vous pouvez également accéder à leur contenu grâce au lien qui accompagne chaque code.

Une fois vous aurez téléchargé ces séances, il vous suffira de vous installer confortablement et de fermer les yeux pour écouter les histoires que nous allons vous raconter. Bonne écoute à vous...

Oser être soi

Cette séance vous permettra d'accéder à la personne que vous êtes vraiment, de découvrir vos immenses qualités, vos dons peut-être encore inexploités, vos envies et vos rêves cachés à l'intérieur de vous.

Vous pourrez ainsi prendre du recul, comprendre que vous êtes capable de tout si vous déposez vos peurs, vos doutes, vos colères, vos tristesses et vos croyances limitantes. Vous pourrez aller à la rencontre de vous-même et de vos capacités, prendre votre place sur cette terre, car vous avez un rôle à y jouer. Vous pourrez oser être vous en oubliant le regard des autres, car tout ce que vous faites, vous le faites avec votre cœur, du mieux que vous pouvez. Vous pourrez ainsi rejeter la culpabilité et accéder à votre vrai vous, celui qui est capable de tout.



<https://lienmini.fr/29188-Hypnose-1>

00'00-02'40: *Mise en transe.*

2'40-6'35: *Attrape-rêves.* Thématiques: Insomnie, cauchemar, stress, ruminer, respecter ses propres besoins.

6'36-12'37: *La lynx.* Thématiques: Être soi-même, libérer ses émotions, colère, blessure d'injustice, confiance en soi, problèmes de peau, timidité.

12'38-15'56: *L'arbre sans fruits.* Thématiques: Confiance en soi, accepter ses capacités, développer ses dons, faire confiance à la vie, relativiser, constipation, guérir l'enfant intérieur, blessure d'injustice.

15'57-19'10: *La course des globules rouges.* Thématiques: Confiance en soi, dette karmique, fidélité inconsciente, peur, loi de l'attraction, vaincre une phobie, autoguérison.

19'11-20'35: *Conclusion.*

Réapprendre à s'aimer

Cette séance vous aidera à prendre confiance en vous, à donner plus de valeur à votre jugement et à être moins dépendant de l'avis des autres.

Chaque être humain est unique dans sa façon de penser, de voir le monde et d'agir. Cette séance vous amènera à vous accepter dans votre spécificité et à oser imposer votre point de vue, vos besoins et vos envies, à vous sentir plus légitime et à exprimer pleinement votre potentiel aux yeux des autres.



<https://lienmini.fr/29188-Hypnose-2>

00'00-03'32: *Mise en transe.*

3'33-8'29: *Le violon.* Thématiques: Confiance en soi, blessure de rejet, blessure d'abandon, blessure d'injustice.

8'30-13'29: *Violette, la petite fée.* Thématiques: Prendre du temps pour soi, syndrome du sauveur, mincir, solitude, perfection.

13'30-17'57: *Lilly.* Thématiques: Fidélité inconsciente, prendre sa place, créativité.

17'58-21'23: *La fleur qui ne chantait plus.* Thématiques: Empathie, hypersensibilité, colère, impuissance, tristesse, être différent.

21'24-23'48: *Conclusion.*

30 contes d'auto-hypnose

Histoires d'êtres heureux

Auto-sabotage, manque de confiance en soi, colères et peurs inexplicables : autant de messages que votre enfant intérieur envoie à l'adulte que vous êtes pour lui signaler qu'il a été blessé à un moment de sa vie. Si vous ne prenez pas soin de les guérir, ces blessures continueront à perturber votre quotidien.

Les 30 contes d'auto-hypnose de Xavier Faye et Olivia Favre s'adressent directement à votre enfant intérieur, pour permettre à votre inconscient de le réconforter, de déverrouiller les blocages. Ce livre vous aidera à cultiver votre bienveillance, votre indulgence, votre lâcher prise et l'amour que vous vous portez, afin de faire la paix avec vous-même.

Olivia Favre est Maître praticienne en hypnose Sajece. Elle exerce son activité d'hypnothérapeute à temps plein et propose aussi des stages, des week-ends et des ateliers traitant de thèmes variés.

Son site : hosehypnose.fr

Xavier Faye est le cofondateur, avec Anthony Chêne, de la chaîne Youtube « Tistrya ».

Il est aussi Maître praticien en hypnose Sajece.

Son site : grainehypnose.fr

16,90 €

ISBN : 978-2-8073-2918-8



9 782807 329188

deboeck
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com