

Olivia Favre - Xavier Faye

Avec le cofondateur de la chaîne YouTube Tistrya

33 CONTES D'AUTOHYPNOSE

Pour guérir ses blessures émotionnelles



33 CONTES D'AUTOHYPNOSE

© 2023, Éditions Le Courrier du Livre,
une marque du groupe Guy Trédaniel.

© Emma Guergouz pour les illustrations.

ISBN: 978-2-7029-2691-8

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés
pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

 www.facebook.com/tredaniel.reflexion
 [@tredaniel_reflexion](https://www.instagram.com/tredaniel_reflexion)

Olivia Favre - Xavier Faye

Avec le cofondateur de la chaîne YouTube Tistrya

33 CONTES D'AUTOHYPNOSE

Pour guérir ses blessures émotionnelles

 LE COURRIER DU LIVRE

27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	11
NOTICE EXPLICATIVE.....	15

Les 8 séances d'autohypnose

1 – Se libérer de la colère.....	20
2 – Évacuer la tristesse.....	21
3 – Faire disparaître les peurs.....	22
4 – Gagner en confiance	23
5 – Arrêter de se saboter	24
6 – Expulser la culpabilité	25
7 – Vivre l'abondance	26
8 – Rayonner	27

Mises en transe

Mise en transe 1.....	30
Mise en transe 2	32
Mise en transe 3.....	34
Mise en transe 4	36
Mise en transe 5	38

Mise en transe 6	40
Mise en transe 7	42
Mise en transe 8	44

Contes

1 – Le gondolier.....	48
2 – Les questions d’Ernestine.....	51
3 – Le chant des souches.....	54
4 – L’écu de Louise.....	58
5 – La traversée en solitaire.....	61
6 – Les dragons du pouvoir.....	64
7 – Le cygne de serviette.....	67
8 – Brille Lili, brille.....	70
9 – Bonhomme de neige.....	73
10 – La magie de Talasi.....	76
11 – Florence la malchance.....	79
12 – Fille ou mère.....	82
13 – Les poupées russes.....	85
14 – Boudi et son paradis.....	88
15 – L’olivier.....	91
16 – Je ne t’avais pas vue.....	96
17 – Manitara.....	98

18 – Je serai plus fort que toi	101
19 – La costumière	104
20 – Les bonheurs d’Elsa	107
21 – La rescapée.....	110
22 – Le soleil d’été.....	113
23 – Le corridor	117
24 – Elle avait dit.....	120
25 – Fée des fils.....	123
26 – Je suis chanceux	126
27 – La pièce maudite	129
28 – Train des peurs ou train du bonheur.....	132
29 – Le prince des sables	135
30 – Au pays des nombres.....	138
31 – L’horloge.....	142
32 – On t’aime Sophie	145
33 – Apprends-moi le courage	148
LES AUTEURS	151
L’ILLUSTRATRICE.....	153
LE MUSICIEN.....	155
INDEX.....	157



REMERCIEMENTS

OLIVIA

Merci à vous tous qui avez aimé le premier tome des *30 contes d'autohypnose*: vous qui l'avez conseillé, vendu dans vos magnifiques librairies, partagé avec vos familles, vos amis. Vous qui l'avez lu dans les maisons de retraite, dans les bibliothèques. Vous qui l'avez mis en scène dans des spectacles ou lors de balades contées. Vous qui avez partagé ces moments de lecture avec vos enfants, vos conjoints, vos partenaires, vos parents. Vous qui avez proposé ces contes lors de vos séances d'hypnose. Nous espérons que ce tome 2 vous plaira tout autant et réchauffera vos cœurs et vos âmes de ces histoires douces et apaisantes.

Merci à Cathy Séléna et à Claudia Trédaniel d'avoir aimé nos histoires et de nous avoir fait confiance.

Merci bien sûr à mon amour qui partage ma vie et qui par son enthousiasme, son optimisme, sa bienveillance m'aide à utiliser mon énergie à atteindre mes rêves. Merci à mes enfants Yann et Arthur d'être là à mes côtés, de partager ma vie et ses douceurs, de m'accompagner dans mes réalisations et mes envies. Merci à Charline, Océane, Lou Anne, Élie et Candice pour leur aide, leur bienveillance et leur joie de vivre. Ils sont une grande source d'inspiration et d'expansion pour moi.

Merci à ma famille, mes parents, ma sœur Amanda, son mari Cédric, ses filles Jade et Janice, ma filleule Olivia pour leurs capacités à vivre leurs rêves, leurs envies, leurs folies.

◆
Merci à Xavier et Charlotte de partager avec moi ce beau projet.

Merci à Anette, ma maman, Charlotte et Éric pour leurs corrections et leurs propositions d'amélioration du manuscrit.

Merci bien sûr à mes amis qui m'accompagnent depuis tant d'années.

Merci à la vie de me permettre de continuer à m'expanser, de me pousser vers plus de joies, d'envies, de coopérations, de création.

XAVIER

Je souhaiterais remercier toutes les personnes qui, par leurs paroles, leurs histoires de vie et leurs conseils, ont su inspirer ce livre et ont permis le succès du premier ouvrage. Je voudrais commencer par remercier celle qui m'accompagne chaque jour, mon amour qui a su stimuler mon imaginaire avec sagesse et humour. Merci à mes amis pour leur soutien et leur confiance dès le premier ouvrage ainsi qu'à ma famille, notamment à mon père qui a su m'aider par sa présence bienveillante.

Je remercie tous les thérapeutes qui nous ont fait confiance en utilisant notre livre dans leurs accompagnements ainsi qu'à toutes les oreilles qui ont accepté de se laisser porter par nos histoires. Je tiens à remercier Cathy et les éditions Trédaniel pour nous avoir permis de recommencer cette nouvelle aventure. Enfin, le meilleur pour la fin, merci à vous tous qui nous lirez, pour les remerciements que nous avons reçus lors du premier tome, en espérant que ce deuxième ouvrage vous emmènera vers d'autres destinations inexplorées mais toujours en quête de mieux-être.

NOTICE EXPLICATIVE

Avant de commencer, nous aimerions vous expliquer comment se passe une séance d'hypnose en cabinet. En général, on nous contacte pour une raison précise: migraines, angoisses, troubles du sommeil, phobies, addictions, compulsions alimentaires, manque de confiance, sentiment d'être bloqué, maladies, problèmes de peau, dépression, deuil, peur. Cela peut être aussi pour chanter juste, manger des légumes, développer ses dons, préparer une compétition ou une opération.

Bref, les problématiques ou les envies de changement sont infinies!

Nous avons simplement besoin de connaître le thème que vous souhaitez traiter pour préparer notre séance. Moins nous en savons et plus nous sommes efficaces. Quand le rendez-vous a lieu, il se passe soit en cabinet, soit à distance en visio.

Il y a plusieurs types d'hypnoses: ericksonienne, nouvelle, humaniste, Sajece... Nous, nous pratiquons l'hypnose Sajece, inventée par Camille Griselin.

Cette hypnose diffère des autres en deux points essentiels: nous ne pratiquons pas d'anamnèse (entretien préalable à la séance pour connaître «la vie» de la personne qui vient nous voir) et nous utilisons les contes pour faire passer nos messages. Au préalable, nous commençons par faire entrer la personne

en état d'hypnose, *via* différentes techniques. C'est ce que vous retrouverez au début du livre et qui se nomme « mise en transe ». Puis nous racontons les contes qui permettent à l'inconscient de commencer à comprendre d'où lui vient cette problématique, à quoi elle est liée, de faire remonter des souvenirs, d'évacuer des émotions coincées, de voir les choses sous un autre angle. Bref, pour résumer, nous plantons des graines. Souvent, les personnes pleurent pendant les histoires. C'est normal, cela fait partie du processus de libération.

Puis, une fois que l'inconscient a été préparé grâce aux histoires, nous commençons le « signaling ». C'est un langage que nous choisissons avec l'inconscient afin qu'il nous éclaire sur les raisons de ses blocages, de ses problématiques, de ses blessures. Pour ce faire, nous choisissons un code avec l'inconscient: déglutition, mouvement des doigts, clignements d'yeux pour dire oui et aucun mouvement pour dire non. En fonction de ses réponses, « nous réparons », « nous pansons les plaies ». Une fois qu'il a exprimé ce qu'il avait à dire, une fois qu'il se sent rassuré, alors il peut lancer le programme d'autoguérison ou de déblocage.

Dans ce livre, vous retrouverez 33 contes que nous proposons quelques fois lors de nos séances, ainsi que 8 mises en transe. Vous aurez aussi accès à 8 séances d'autohypnose que vous pourrez écouter. Voici les thèmes abordés:

- Se libérer de la colère.
- Évacuer la tristesse.
- Faire disparaître les peurs.
- Gagner en confiance.

- Arrêter de se saboter.
- Expulser la culpabilité.
- Vivre l'abondance.
- Rayonner.

Pour accéder aux séances, il vous suffit de scanner les QR codes et de lancer l'enregistrement. Nous vous conseillons d'utiliser un casque ou une enceinte afin que le son soit de bonne qualité et que vous puissiez ainsi profiter des merveilleuses musiques que Sylvain Michel a concoctées pour vous.

Vous pouvez choisir d'écouter les séances ou de lire les contes séparément. Au début de chaque conte, vous trouverez les différentes thématiques qu'il aborde. Vous pouvez les découvrir au hasard, dans l'ordre ou suivant les thématiques qui sont répertoriées dans l'index, à la fin du livre. C'est comme vous préférez. Si vous êtes stressé et tendu, nous vous conseillons de lire une mise en transe au hasard avant de commencer à lire les contes. Si vous vous sentez bien, vous pouvez commencer directement par les histoires.

Vous retrouverez aussi dans ce livre les illustrations d'Emma qui nous accompagne dans cette aventure depuis le début.

Il est normal que certaines histoires vous procurent des émotions. Certaines vont vous apaiser, d'autres vous faire pleurer, d'autres encore vous faire réfléchir. Si cela arrive, c'est normal, soyez rassuré.

Nous vous souhaitons donc de belles écoutes, de magnifiques lectures et de sublimes transformations.





LES 8 SÉANCES
D'AUTOHYPNOSE



1

SE LIBÉRER DE LA COLÈRE

La colère, cette émotion est simultanément une source de perte d'énergie et d'épuisement. C'est un poison que l'on boit en espérant que ce soit l'autre qui en meurt alors que c'est dans notre corps que les tensions naissent, que l'on se détourne de ce qui pourrait contribuer à notre bonheur pour le seul privilège de se faire justice, de se venger ou simplement d'avoir raison. Nous vous proposons ici une autre voie à explorer, et votre inconscient se chargera toujours de réaliser les ajustements nécessaires à votre bien-être.

Avec musique

Sans musique