

Humanovia

Transmission • Expérimentation • Création

7 leviers mentaux pour reprogrammer vos automatismes (Hypnose & PNL)

Le guide pratique pour reprendre le contrôle de vos
pensées, émotions et comportements
sans vous épuiser à “forcer”.

Des exercices simples à appliquer dès aujourd'hui



ÉDITION

FORMATION

Avertissement éthique & cadre d'utilisation

Bienvenue dans ce guide pratique. Avant de plonger dans les exercices, nous tenons à poser un cadre clair et bienveillant pour votre exploration.

Important : Ce guide a une visée de développement personnel et de bien-être. Il propose des outils de régulation émotionnelle et de changement comportemental, mais **il ne remplace en aucun cas un avis, un diagnostic ou un suivi médical ou psychologique.**

Si vous souffrez d'une pathologie (dépression, anxiété sévère, trouble du comportement alimentaire, etc.), il est impératif de consulter un professionnel de la santé qualifié.

Votre parcours, votre rythme

Les outils présentés ici sont puissants. Ils peuvent parfois faire émerger des émotions ou des souvenirs inattendus. C'est un processus normal, mais qui demande de l'écoute de soi.

- ✓ **Avancez à votre rythme :** Ne vous forcez jamais. Si un exercice vous semble trop difficile ou inconfortable, passez au suivant ou revenez-y plus tard.
- ✓ **Soyez bienveillant(e) avec vous-même :** Le changement n'est pas linéaire. Il y aura des jours "avec" et des jours "sans". L'important est de rester dans une démarche d'expérimentation curieuse.
- ✓ **Conseil de sécurité :** Si un exercice provoque un malaise intense ou fait remonter un souvenir traumatique, **arrêtez immédiatement.** Ancrez-vous

dans le présent (sentez vos pieds sur le sol, regardez autour de vous) et, si le sentiment persiste, n'hésitez pas à contacter un professionnel (médecin, psychologue, thérapeute) pour vous accompagner.

Ce guide est une invitation à l'exploration. Vous êtes aux commandes.

Vous êtes acteur/actrice du changement.

Sommaire

Introduction : Pourquoi sommes-nous "coincés" ?

Levier 1 : Le langage intérieur (PNL)

Levier 2 : L'ancrage émotionnel (PNL)

Levier 3 : La focalisation hypnotique (Micro-induction)

Levier 4 : Désactiver un automatisme (Dissociation)

Levier 5 : La visualisation orientée solution

Levier 6 : Le questionnement stratégique (Coaching)

Levier 7 : Le rituel quotidien de reprogrammation

Bonus : Votre plan d'urgence en 2 minutes

Conclusion : Devenez l'architecte de votre esprit

Pour aller plus loin avec Humanovia

Introduction : Pourquoi sommes-nous "coincés" ?

Vous avez déjà eu cette sensation ? Celle de vouloir changer une habitude, une réaction ou une pensée... sans y parvenir. Vous décidez d'arrêter de grignoter le soir, de moins stresser avant une réunion, ou d'arrêter de procrastiner. Votre intention est claire, votre motivation est là. Et pourtant, quelques jours (ou heures) plus tard, l'ancien schéma reprend le dessus.

La première chose à comprendre est la suivante : **ce n'est pas un manque de volonté.**

Nous restons "coincés" parce que notre cerveau est une formidable machine à créer des **automatismes**. Une pensée répétée, une émotion liée à un contexte, un comportement qui a apporté un soulagement (même temporaire)... tout cela crée des autoroutes neuronales. Essayer de les combattre frontalement avec la seule volonté, c'est comme essayer d'arrêter un train en se mettant sur les rails. Épuisant et inefficace.

L'Hypnose et la PNL, vos alliées

Ce guide vous propose une approche différente. Au lieu de "forcer", nous allons "dialoguer" avec la partie de vous qui gère ces automatismes : votre inconscient. Pour cela, nous utiliserons deux approches complémentaires :

- ✓ **L'Hypnose** : Oubliez les spectacles ! L'hypnose est avant tout un **état naturel de focalisation intense**, un peu comme lorsque vous êtes absorbé(e) par un film ou un livre. Dans cet état, votre esprit est plus réceptif aux suggestions et aux changements.

✓ **La PNL (Programmation Neuro-Linguistique)** : C'est une boîte à outils très concrets pour comprendre et modifier nos "programmes" internes. La PNL nous apprend à utiliser notre langage, nos perceptions et nos stratégies mentales pour atteindre nos objectifs.

Mode d'emploi de ce guide

La promesse est simple : **vous allez pratiquer, pas seulement comprendre.** Chaque levier est un exercice concret, conçu pour être appliqué en 10 à 20 minutes.

Vous pouvez aborder ce guide de deux manières :

1. **L'approche ciblée** : Lisez le sommaire et choisissez le levier qui vous parle le plus aujourd'hui.
2. **L'approche progressive** : Suivez les leviers dans l'ordre, en vous consacrant à un par jour pendant une semaine.

À faire maintenant : Votre point de départ

Avant de commencer, prenez un instant pour clarifier votre intention. Quel automatisme (pensée, émotion ou comportement) voulez-vous faire évoluer en priorité ?

Gardez cette intention en tête. Elle sera votre fil rouge. Prêt(e) ? Commençons.

Levier 1 : Le langage intérieur (PNL)

A) À quoi ça sert ?

Ce levier sert à identifier et transformer les phrases négatives ou limitantes que vous vous répétez en boucle. Il permet de modifier votre dialogue interne pour qu'il devienne un soutien plutôt qu'un frein, orientant ainsi votre esprit vers les solutions.

B) Ce qui se passe dans votre tête

Chaque pensée génère une micro-réaction chimique et émotionnelle dans votre corps. Une phrase comme "Je n'y arriverai jamais" active les circuits du stress et de l'impuissance. En la reformulant consciemment, vous activez de nouvelles voies neuronales, celles de la possibilité, de la créativité et de l'action.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous vous surprenez souvent à penser "Je suis nul(le)", "C'est trop difficile", "Je n'ai pas le droit".
- ✓ Vous avez tendance à vous critiquer durement après une erreur.
- ✓ Vous vous sentez souvent bloqué(e) avant même d'avoir commencé quelque chose.
- ✓ Le discours des autres a un impact très fort sur votre moral.

D) Exercice guidé pas à pas (10 minutes)

À faire maintenant : Le recadrage linguistique

1. **Identifiez la phrase toxique** : Pensez à la situation que vous avez notée en introduction. Quelle est la petite voix, la phrase précise qui tourne en boucle dans votre tête à ce sujet ? Écrivez-la. (Ex: "Je n'ai aucune volonté face au sucre.")
2. **Questionnez sa validité** : Est-ce 100% vrai, tout le temps, sans aucune exception ? Avez-vous déjà réussi, ne serait-ce qu'une fois, à résister ? Le simple fait de nuancer casse la généralisation.
3. **Trouvez l'intention positive** : Que cherche à faire pour vous cette petite voix ? Souvent, elle cherche à vous protéger (de l'échec, du jugement...). (Ex: "Elle veut m'éviter la frustration de l'effort.")
4. **Créez une phrase "solution"** : Formulez une nouvelle phrase, positive, orientée vers l'action et au présent. Elle doit être crédible pour vous. (Ex: "Je suis en train d'apprendre à gérer mes envies avec plus de conscience.")
5. **Évaluez sa crédibilité** : Sur une échelle de 0 (pas du tout crédible) à 10 (totalement crédible), où se situe votre nouvelle phrase ? Si elle est en dessous de 7, rendez-la plus simple ou plus progressive. (Ex: "Je choisis de faire attention à mon envie de sucre" est peut-être plus crédible que "Je contrôle totalement le sucre" au début).
6. **Répétez et ancrez** : Fermez les yeux, respirez profondément et répétez votre nouvelle phrase 3 fois, en essayant de ressentir ce que cela fait d'y croire.

E) Exemple concret (Procrastination)

- ✓ **Phrase toxique** : "Je suis un(e) procrastinateur(trice), je ne finirai jamais ce rapport à temps."
- ✓ **Phrase solution** : "Je choisis de commencer par travailler 15 minutes sur ce rapport, et je verrai ensuite." (Crédibilité : 8/10)

F) Variante "si vous avez du mal"

Si vous ne trouvez pas de phrase solution, utilisez une "phrase pont" : "Même si je pense que je n'y arriverai pas, je m'autorise à essayer une petite étape."

G) Mini phrase d'intégration

"Mes pensées sont des outils que je peux choisir d'utiliser."

H) "Action 24h"

Votre mission

Dans les prochaines 24 heures, identifiez UNE seule pensée limitante au moment où elle apparaît. Prenez 30 secondes pour la reformuler mentalement en une phrase plus aidante.

Levier 2 : L'ancrage émotionnel (PNL)

A) À quoi ça sert ?

L'ancrage permet de créer un "bouton" interne pour accéder quasi-instantanément à un état ressource (calme, confiance, concentration, motivation...). C'est un moyen de reprendre le contrôle de votre état émotionnel face à un déclencheur de stress.

B) Ce qui se passe dans votre tête

Votre cerveau associe constamment des stimuli externes (un son, une odeur, un geste) à des états internes (une émotion). Pensez à une chanson qui vous rend instantanément nostalgique. L'ancrage utilise ce principe de manière volontaire : on associe un geste simple et discret (presser le pouce et l'index) à une émotion positive intense pour pouvoir la "réactiver" à volonté.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous vous sentez parfois submergé(e) par le stress ou l'anxiété.
- ✓ Vous aimeriez avoir plus de confiance avant une prise de parole ou un événement important.
- ✓ Vos émotions font le yoyo et vous avez du mal à retrouver votre calme.
- ✓ Vous avez besoin d'un coup de pouce pour vous motiver à faire une tâche.

D) Exercice guidé pas à pas (15 minutes)

À faire maintenant : Créer votre ancre de calme

1. **Choisissez votre état ressource** : Quel état souhaitez-vous ancrer ? Le calme ? La confiance ? La joie ? Soyez précis. (Ex: "un calme serein et centré").
2. **Choisissez votre ancre tactile** : Choisissez un geste simple, discret et que vous ne faites pas habituellement. (Ex: presser fermement le pouce et le majeur de votre main non dominante).
3. **Trouvez un souvenir ressource** : Fermez les yeux. Pensez à un moment précis de votre vie où vous avez ressenti pleinement cet état de calme serein. Un lieu, un moment, une situation... Prenez le temps de le trouver.
4. **Revivez l'expérience (VAKOG)** : Plongez dans ce souvenir.
 - ✓ Que **voyez**-vous ? (Lumières, couleurs, formes...)
 - ✓ Qu'**entendez**-vous ? (Sons, voix, silence...)
 - ✓ Que **ressentez**-vous ? (La température, le contact, les émotions dans votre corps...)
 - ✓ Y a-t-il une **odeur** ou un **goût** associé ?
5. **Ancrez au sommet de l'émotion** : Au moment où vous sentez l'émotion atteindre son pic d'intensité, **faites votre geste d'ancrage** (pressez pouce et majeur) et maintenez la pression pendant 10-15 secondes, tout en restant dans le souvenir.
6. **Relâchez et revenez au présent** : Relâchez le geste, ouvrez les yeux, pensez à autre chose (que vais-je manger ce soir ?). C'est la "rupture d'état".
7. **Testez l'ancre** : Refaites maintenant votre geste d'ancrage. Observez si une partie de l'état de calme revient. Si oui, bravo ! Sinon, recommencez les étapes 3 à 6 en intensifiant le souvenir. Répétez 3 à 4 fois pour renforcer l'association.

E) Exemple concret (Stress avant une réunion)

Juste avant d'entrer en salle de réunion, vous allez aux toilettes. Vous pressez discrètement votre ancre (pouce-majeur). Vous ressentez une vague de calme qui vous permet de respirer plus profondément et d'aborder la réunion avec plus de sérénité.

F) Variante "si vous avez du mal"

Si aucun souvenir précis ne vient, imaginez-le. Créez de toutes pièces la scène parfaite de calme. Imaginez un lieu (plage, forêt...), les sensations, les sons... Votre cerveau ne fait pas bien la différence entre un souvenir intense et une imagination intense.

G) Mini phrase d'intégration

"J'ai en moi les ressources pour changer mon état émotionnel à tout moment."

H) "Action 24h"

Votre mission

Activez votre ancre au moins 3 fois dans la journée, même quand tout va bien. Cela permet de la renforcer et de la rendre plus efficace quand vous en aurez vraiment besoin.

Levier 3 : La focalisation hypnotique (Micro-induction)

A) À quoi ça sert ?

Cet exercice est une porte d'entrée vers l'état d'hypnose. Il sert à calmer rapidement le "brouhaha" mental, à réduire le stress et à créer un espace de tranquillité intérieure. C'est une pause régénératrice pour votre système nerveux en quelques minutes seulement.

B) Ce qui se passe dans votre tête

En vous concentrant sur des sensations physiques simples (respiration, poids du corps), vous détournez votre attention des pensées anxieuses ou répétitives. Votre cerveau passe des ondes cérébrales "bêta" (activité, alerte) à des ondes "alpha" (relaxation, créativité). C'est un état de conscience modifié léger, parfaitement naturel et bénéfique.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Votre mental est souvent agité, vous avez l'impression que "ça ne s'arrête jamais là-haut".
- ✓ Vous avez du mal à vous endormir à cause de pensées qui tournent en boucle.
- ✓ Vous vous sentez souvent tendu(e) physiquement (épaules, mâchoire...).
- ✓ Vous avez besoin d'une méthode simple pour faire une vraie pause au milieu d'une journée chargée.

D) Exercice guidé pas à pas (5 minutes)

À faire maintenant : Votre pause hypnotique

Installez-vous confortablement, assis(e) sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol.

1. Phase 1 : La respiration (1 minute)

- ✓ Fermez les yeux (ou fixez un point devant vous si c'est plus confortable).
- ✓ Prenez trois grandes respirations. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre, et expirez longuement par la bouche, comme si vous souffliez dans une paille.
- ✓ Laissez ensuite votre respiration reprendre son rythme naturel, sans la forcer. Observez simplement le mouvement de l'air qui entre et qui sort.

2. Phase 2 : Le scan corporel (2 minutes)

- ✓ Portez votre attention sur vos pieds. Sentez leur contact avec le sol, leur poids.
- ✓ Remontez lentement votre attention le long de vos jambes, en notant simplement les sensations, sans jugement.
- ✓ Sentez le poids de votre corps sur la chaise. Laissez les muscles de votre dos, de vos épaules, de votre nuque se relâcher un peu plus à chaque expiration.
- ✓ Détendez les muscles de votre visage, votre mâchoire, le front, la zone autour des yeux.

3. Phase 3 : La focalisation (1 minute)

- ✓ Choisissez un point de votre corps où la sensation est neutre ou agréable (par exemple, le contact de l'air sur vos mains, ou la chaleur dans vos paumes).
- ✓ Maintenez toute votre attention sur ce point, comme si rien d'autre n'existait. Si des pensées arrivent, c'est normal. Accueillez-les et ramenez doucement votre attention sur votre point de focalisation.

4. Phase 4 : Le retour (1 minute)

- ✓ Reprenez conscience des bruits autour de vous.

- ✓ Bougez doucement les doigts, les orteils.
- ✓ Prenez une respiration plus profonde, étirez-vous si besoin, et ouvrez les yeux quand vous vous sentez prêt(e).

E) Exemple concret (Irritabilité au travail)

Vous sentez la moutarde vous monter au nez après un email désagréable. Au lieu de répondre à chaud, vous vous isolez 5 minutes (même aux toilettes), vous faites cet exercice. Vous revenez à votre bureau avec l'esprit plus clair et une tension physique diminuée, capable de répondre de manière plus constructive.

F) Variante "si vous avez du mal"

Si vous n'aimez pas fermer les yeux, fixez un point sur le mur devant vous. Laissez votre regard devenir flou, comme si vous regardiez "à travers" le mur. Cela aide à défocaliser le mental tout en gardant un contact avec l'extérieur.

G) Mini phrase d'intégration

"Je peux créer un espace de calme en moi, à tout moment."

H) "Action 24h"

Votre mission

Programmez une alarme sur votre téléphone pour le milieu de votre journée. Quand elle sonne, prenez 5 minutes pour faire cet exercice de focalisation. Observez la différence avant/après.

Levier 4 : Désactiver un automatisme (Dissociation)

A) À quoi ça sert ?

Ce levier puissant, inspiré de la PNL, permet de "casser" un pilote automatique indésirable (comme l'envie irrésistible de sucre, de cigarette, ou une réaction émotionnelle explosive). Il crée une distance entre le déclencheur et la réponse habituelle, vous donnant l'espace pour choisir un nouveau comportement.

B) Ce qui se passe dans votre tête

Un automatisme est une séquence neurologique très rapide : Déclencheur -> Réponse. Vous êtes "associé" à l'expérience, vous la vivez de l'intérieur. La dissociation consiste à vous voir de l'extérieur, comme si vous regardiez un film de vous-même. Ce changement de perspective interrompt la séquence et diminue l'intensité émotionnelle, vous redonnant le pouvoir de décision.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous avez une habitude que vous n'arrivez pas à contrôler (grignotage, réseaux sociaux...).
- ✓ Vous avez des réactions "à chaud" que vous regrettez ensuite.
- ✓ Vous avez l'impression d'être "possédé(e)" par une envie ou une émotion.
- ✓ Vous répétez toujours le même scénario face à une situation donnée.

D) Exercice guidé pas à pas (15 minutes)

À faire maintenant : La salle de cinéma mentale

- 1. Identifiez la séquence :** Pensez à l'automatisme que vous voulez changer. Quel est le déclencheur (une heure, un lieu, une émotion) ? Quelle est la réponse automatique ? Quelle serait une nouvelle option plus saine ? Remplissez le tableau ci-dessous mentalement ou sur papier.
- 2. Installez-vous au cinéma :** Fermez les yeux. Imaginez-vous confortablement assis(e) dans une salle de cinéma. Vous êtes en sécurité dans votre fauteuil.
- 3. Projetez le film en noir et blanc :** Sur l'écran, projetez un court film de vous-même, en noir et blanc, en train de vivre la séquence automatique (du déclencheur à la fin du comportement indésirable). Vous êtes le spectateur, vous observez la scène de loin.
- 4. Jouez avec le film :** Maintenant, amusez-vous à modifier ce film pour le rendre absurde. Passez-le à l'envers et en accéléré (comme un rembobinage rapide). Ajoutez une musique de cirque. Changez les couleurs pour des teintes ridicules. Faites cela 2 ou 3 fois, très vite. Le but est de "brouiller" le programme.
- 5. Créez le nouveau film :** Imaginez maintenant que vous flottez hors de votre corps de spectateur et que vous entrez DANS l'écran, dans la peau de votre "vous" du futur. Projetez un nouveau film, en couleurs vives et éclatantes, où vous répondez au même déclencheur avec votre nouvelle option désirée. Ressentez la fierté, le bien-être, la satisfaction de ce nouveau choix. Vivez cette scène de l'intérieur (associé).
- 6. Ancrez le nouveau choix :** Au sommet de la sensation positive, faites un geste d'ancrage (comme celui du Levier 2, ou un nouveau).

E) Exemple concret (Envie de sucre après le repas)

Déclencheur	Ancienne réponse	Nouvelle option
Fin du repas du soir, sensation de "vide".	Ouvrir le placard et manger du chocolat.	Boire une tisane, faire 5 minutes de respiration.

Dans l'exercice, vous vous verriez en noir et blanc manger le chocolat, puis vous rembobineriez la scène très vite. Ensuite, vous vous visualiseriez, en couleurs, savourant votre tisane et ressentant un calme agréable.

F) Variante "si vous avez du mal"

Si la visualisation est difficile, concentrez-vous sur le son. Imaginez la "bande-son" de l'ancien comportement (le bruit du papier de chocolat) et remplacez-la par la bande-son du nouveau (le bruit de l'eau qui chauffe, le silence apaisant).

G) Mini phrase d'intégration

"Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace se trouve mon pouvoir de choisir."

H) "Action 24h"

Votre mission

La prochaine fois que le déclencheur de votre automatisme apparaît, prenez juste 10 secondes pour visualiser mentalement l'écran de cinéma. Même si vous faites quand même l'ancien comportement, cet instant de pause est déjà une immense victoire.

Levier 5 : La visualisation orientée solution

A) À quoi ça sert ?

Ce levier utilise la puissance de l'imagination pour "pré-prouver" à votre cerveau que le changement est possible et désirable. En vous visualisant ayant déjà atteint votre objectif, vous programmez votre système nerveux et votre attention à repérer les opportunités qui vous mèneront à ce résultat.

B) Ce qui se passe dans votre tête

Votre cerveau ne distingue pas clairement une expérience intensément imaginée d'une expérience réellement vécue. Visualiser un succès active les mêmes zones cérébrales que le succès lui-même, créant ainsi des "souvenirs du futur". Cela renforce la motivation, diminue la peur de l'inconnu et rend le cerveau plus apte à trouver des solutions créatives pour y parvenir.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous avez du mal à croire que vous pouvez vraiment changer.
- ✓ Vous vous concentrez plus sur les problèmes que sur les solutions.
- ✓ Vous manquez de motivation pour tenir sur le long terme.
- ✓ Vous avez peur de l'échec et cela vous paralyse.

D) Exercice guidé pas à pas (10 minutes)

À faire maintenant : Le voyage dans 30 jours

1. **Définissez l'objectif atteint** : Pensez à l'automatisme que vous voulez changer. Imaginez que 30 jours se sont écoulés et que vous avez réussi à mettre en place le nouveau comportement. À quoi ressemble votre vie ? Qu'est-ce qui a changé concrètement ?
2. **Entrez dans la scène future** : Fermez les yeux. Projetez-vous dans une scène précise dans 30 jours. Un moment où le changement est évident (ex: un matin où vous vous levez plein d'énergie, une soirée sans grignotage, une conversation gérée avec calme...).
3. **Explorez avec le VAKOG** : Vivez cette scène avec tous vos sens.
 - ✓ **Visuel** : Que voyez-vous autour de vous ? Comment vous tenez-vous ? Quel est votre sourire ?
 - ✓ **Auditif** : Qu'entendez-vous ? Votre propre voix plus assurée ? Les compliments de quelqu'un ? Le silence apaisant ?
 - ✓ **Kinesthésique** : Quelle est la sensation dans votre corps ? De la légèreté ? De la fierté dans votre poitrine ? De l'énergie ?
 - ✓ **Olfactif/Gustatif** : Y a-t-il une odeur ou un goût associé à ce succès ?
4. **Trouvez la "preuve du futur"** : Dans cette scène, identifiez un détail concret qui vous prouve que vous avez réussi. (Ex: "Je vois que je rentre dans ce jean sans forcer", "J'entends mon collègue me dire 'tu as l'air plus serein en ce moment'"). Cette preuve ancre la réussite dans le réel.
5. **Ramenez l'émotion au présent** : Imprégnez-vous de la sensation de fierté et de réussite. Laissez cette émotion se diffuser dans votre corps, ici et maintenant. Ouvrez les yeux en gardant ce sentiment.

E) Exemple concret (Manque de confiance)

Objectif : Parler avec plus d'assurance en réunion.

Visualisation : Dans 30 jours, vous vous voyez en réunion. Vous êtes droit(e) sur votre chaise, votre voix est claire et posée. Vous exprimez votre idée sans bafouiller.

Preuve du futur : Vous voyez votre manager hocher la tête en signe d'approbation et vous ressentez une chaleur de fierté dans votre poitrine.

F) Variante "si vous avez du mal"

Si "dans 30 jours" semble trop lointain, visualisez la fin de la journée. Imaginez-vous ce soir, en vous couchant, fier(e) d'avoir réussi une seule petite action alignée avec votre objectif. C'est plus accessible et tout aussi efficace.

G) Mini phrase d'intégration

"Je guide mon esprit vers la réussite que je désire."

H) "Action 24h"

Votre mission

Ce soir avant de vous endormir, ou demain matin au réveil, prenez 2 minutes pour refaire cette visualisation. L'endormissement et le réveil sont des moments où le cerveau est particulièrement réceptif.

Levier 6 : Le questionnement stratégique (Coaching)

A) À quoi ça sert ?

Ce levier utilise le pouvoir des questions pour changer de perspective. Au lieu de rester bloqué(e) dans le "problème", les questions stratégiques vous forcent à activer la partie "solution" de votre cerveau, à explorer de nouvelles options et à vous reconnecter à vos ressources.

B) Ce qui se passe dans votre tête

Quand vous vous demandez "Pourquoi ça m'arrive toujours à moi ?", votre cerveau cherche des preuves pour confirmer ce postulat négatif. C'est un cercle vicieux. En posant une question orientée solution comme "Quelle est la plus petite chose que je pourrais faire différemment ?", vous obligez votre cerveau à chercher des possibilités, à être créatif et à se mettre en mode "action".

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous avez l'impression de tourner en rond avec un problème.
- ✓ Vous vous sentez impuissant(e) face à une situation.
- ✓ Vous avez tendance à vous plaindre ou à ruminer sans passer à l'action.
- ✓ Vous cherchez une manière de prendre du recul et de voir la situation "d'en haut".

D) Exercice guidé pas à pas (20 minutes)

À faire maintenant : L'interrogatoire bienveillant

Prenez une feuille et un stylo. Pensez à votre problématique (l'automatisme à changer). Répondez par écrit aux 5 questions suivantes. L'écriture aide à clarifier la pensée.

1. **La question de l'objectif** : "Si ce problème était résolu, qu'est-ce que j'aurais à la place ? Qu'est-ce que cela me permettrait de faire, d'être ou de ressentir ?" (Soyez précis).
2. **La question de la ressource** : "Quand ai-je déjà réussi à gérer une situation similaire ou difficile dans le passé ? Quelles qualités ou compétences avais-je utilisées à ce moment-là ?"
3. **La question du "petit pas"** : "Quelle est la plus petite action, même minuscule, que je pourrais faire dans les prochaines 24 heures pour me rapprocher de mon objectif ?"
4. **La question du "conseil"** : "Si mon/ma meilleur(e) ami(e) avait ce problème, quel conseil plein de sagesse et de bienveillance je lui donnerais ?"
5. **La question de l'engagement** : "Sur une échelle de 1 à 10, à quel point suis-je prêt(e) à mettre en place l'action de la question 3 ? Si ce n'est pas 10, de quoi aurais-je besoin pour que ça monte d'un point ?"

Prenez le temps de répondre. Les réponses sont en vous.

E) Exemple concret (Le "sucre du soir")

1. **Objectif** : "J'aurais un sentiment de légèreté et de fierté. Je me sentirais en contrôle et je dormirais mieux."
2. **Ressource** : "Une fois, j'étais très motivé(e) pour un projet et j'ai complètement oublié de grignoter. J'avais utilisé ma capacité de concentration et ma passion."
3. **Petit pas** : "Ce soir, je vais préparer une tisane juste après le repas, avant même que l'envie n'arrive."
4. **Conseil** : "Je lui dirais de ne pas être trop dur(e) avec lui/elle. Que ce n'est pas grave de craquer parfois, et que chaque soir est une nouvelle opportunité. Je lui conseillerais de trouver une autre source de réconfort."
5. **Engagement** : "7/10. Pour monter à 8, j'ai besoin d'acheter une tisane que j'aime vraiment."

F) Variante "si vous avez du mal"

Si vous êtes bloqué(e) sur une question, passez à la suivante. Ou alors, demandez-vous : "Et si je connaissais la réponse, quelle serait-elle ?". Cette question paradoxale peut débloquent des intuitions surprenantes.

G) Mini phrase d'intégration

"Je possède en moi les questions et les réponses pour avancer."

H) "Action 24h"

Votre mission

Choisissez une seule de ces 5 questions. Gardez-la en tête tout au long de la journée et laissez-la "infuser". Notez les idées qui émergent, sans jugement.

Levier 7 : Le rituel quotidien de reprogrammation

A) À quoi ça sert ?

Ce levier vise à installer le changement dans la durée. Un automatisme est le fruit de la répétition ; pour le remplacer, il faut créer un nouvel automatisme positif grâce à la répétition. Un rituel court et quotidien est la méthode la plus efficace pour y parvenir.

B) Ce qui se passe dans votre tête

En répétant chaque jour une courte routine, vous renforcez physiquement les nouvelles connexions neuronales liées à votre objectif. Le rituel agit comme un signal pour votre cerveau, lui indiquant "C'est le moment de se concentrer sur le changement". Cela crée de la prévisibilité et de la sécurité, ce qui diminue la résistance au changement.

C) Signes que ce levier vous aidera

- ✓ Vous êtes motivé(e) au début, mais vous abandonnez après quelques jours.
- ✓ Vous avez l'impression de manquer de discipline.
- ✓ Vous oubliez d'appliquer les outils que vous apprenez.
- ✓ Vous voulez une méthode simple pour intégrer le développement personnel dans un quotidien chargé.

D) Exercice guidé pas à pas (5 minutes par jour)

À faire maintenant : Créez votre rituel

Choisissez l'un des deux rituels ci-dessous (ou les deux !). L'important est la régularité, pas la durée. 5 minutes chaque jour valent mieux qu'une heure une fois par semaine.

Rituel du Matin (5 min) – Pour programmer sa journée

1. **Respiration (1 min)** : 3 grandes respirations pour vous centrer.
2. **Intention (1 min)** : Formulez votre phrase solution (Levier 1) ou votre phrase d'intégration préférée. "Aujourd'hui, je choisis de..."
3. **Visualisation (2 min)** : Visualisez un moment clé de votre journée se déroulant parfaitement (Levier 5).
4. **Ancrage (30 sec)** : Activez votre ancre de ressource (Levier 2) en ressentant l'émotion positive de votre visualisation.
5. **Action (30 sec)** : Décidez de votre "petit pas" de la journée (Levier 6).

Rituel du Soir (5 min) – Pour intégrer les apprentissages

1. **Respiration (1 min)** : 3 grandes respirations pour relâcher la journée.
2. **Gratitude (2 min)** : Identifiez une chose que vous avez bien gérée aujourd'hui, même petite. Une réussite, un moment où vous avez été fier(e) de vous.
3. **Leçon (1 min)** : Qu'avez-vous appris aujourd'hui sur vous-même ou sur votre automatisme ?
4. **Lâcher-prise (1 min)** : Imaginez que vous déposez le reste des tensions et des pensées de la journée dans une boîte à côté de vous avant de dormir.

E) Exemple concret (Tracker sur 7 jours)

Utilisez ce tableau simple pour suivre votre engagement. Cochez la case chaque jour où vous avez fait votre rituel de 5 minutes. Le simple fait de cocher est une récompense pour le cerveau !

Rituel	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Rituel du Matin							
Rituel du Soir							

F) Variante "si vous avez du mal"

Si 5 minutes vous semble trop, commencez par un "rituel 60 secondes". Le matin, juste une intention. Le soir, juste une gratitude. L'important est de créer l'habitude.

G) Mini phrase d'intégration

"Chaque jour, par de petites actions, je construis la personne que je veux devenir."

H) "Action 24h"

Votre mission

Commencez dès ce soir ou demain matin. Faites votre premier rituel de 5 minutes. Ne réfléchissez pas, faites-le. C'est le premier pas qui compte le plus.

Bonus : Votre plan d'urgence en 2 minutes

Parfois, une vague émotionnelle (stress, colère, envie forte) nous submerge et nous n'avons pas le temps pour un exercice de 15 minutes. Voici une séquence "SOS" à appliquer n'importe où, n'importe quand, pour reprendre le contrôle en moins de 2 minutes.

Mémo risez ces 4 étapes simples : **R.A.Q.A.** (Respirer, Ancrer, Questionner, Agir).

À faire maintenant : Le plan R.A.Q.A.

1. RESPIRER (30 secondes)

Stoppez tout. Prenez **trois très longues et lentes respirations**. Concentrez-vous sur l'expiration, en la faisant durer deux fois plus longtemps que l'inspiration. Cela active immédiatement le système nerveux parasympathique, responsable du calme.

2. ANCRER (30 secondes)

Activez discrètement votre **ancrage de ressource** (Lever 2). Pressez fermement votre pouce et votre majeur (ou le geste que vous avez choisi). Rappelez-vous l'état de calme ou de confiance que vous y avez associé. Sentez, même de manière infime, le changement d'état dans votre corps.

3. QUESTIONNER (30 secondes)

Posez-vous mentalement **une seule question stratégique** (Lever 6). La plus efficace en situation d'urgence est :

"Quel est le choix le plus utile pour moi, MAINTENANT ?"

Cette question vous sort de la réaction émotionnelle et vous reconnecte à vos objectifs à long terme.

4. AGIR (30 secondes)

Faites une **micro-action physique** pour casser l'état de sidération. Ce n'est pas encore la solution au problème, mais un simple pas pour changer votre physiologie :

- ✓ Levez-vous et étirez-vous.
- ✓ Allez boire un verre d'eau.
- ✓ Changez de pièce.
- ✓ Regardez par la fenêtre et nommez 5 choses que vous voyez.

Cette séquence R.A.Q.A. ne résout pas le problème de fond, mais elle crée l'espace de conscience nécessaire pour éviter de tomber dans le piège de l'automatisme. C'est votre interrupteur d'urgence personnel.

Conclusion : Devenez l'architecte de votre esprit

Félicitations ! Vous êtes arrivé(e) au bout de ce guide. Plus important encore, vous avez commencé à expérimenter, à pratiquer. Vous avez découvert que vous n'êtes pas condamné(e) à subir vos automatismes.

Au cours de ces pages, vous avez activé 7 leviers fondamentaux pour reprendre les commandes :

1. **Le Langage** : pour transformer votre dialogue interne.
2. **L'Ancrage** : pour choisir votre état émotionnel.
3. **La Focalisation** : pour apaiser votre mental.
4. **La Dissociation** : pour désactiver les pilotes automatiques.
5. **La Visualisation** : pour programmer votre succès.
6. **Le Questionnement** : pour ouvrir le champ des possibles.
7. **Le Rituel** : pour inscrire le changement dans la durée.

Et maintenant ?

La connaissance sans l'action reste lettre morte. Le véritable changement naît de la pratique régulière. Nous vous invitons donc à un défi simple :

Choisissez UN seul levier, celui qui vous a le plus parlé, et engagez-vous à le pratiquer chaque jour pendant les 7 prochains jours.

Observez ce qui se passe, sans jugement. Notez les changements, même les plus subtils. C'est ainsi que se construisent les nouvelles autoroutes neuronales.

Rappelez-vous toujours de ce message essentiel, qui est le cœur de notre approche chez Humanovia :

Vous êtes acteur/actrice du changement.

Le pouvoir n'est pas dans ce guide, il est dans l'usage que vous en ferez. Il est en vous.

Pour aller plus loin...

Ce guide est une première étape. Si vous souhaitez approfondir ces outils, être accompagné(e) dans votre démarche de changement ou vous former à ces approches pour vous-même ou pour les autres, Humanovia vous ouvre ses portes.

Nous croyons en une transmission basée sur l'expérimentation et la création de vos propres solutions.

[Découvrir nos Formations](#)[Explorer nos Ressources](#)[Nous Contacter](#)

Visitez notre site pour en savoir plus sur nos parcours en Hypnose, PNL et Coaching, et pour vous inscrire à notre newsletter et recevoir d'autres contenus inspirants.

Humanovia

Transmission • Expérimentation • Création



Humanovia

ÉDITION

FORMATION