FREE GUIDE

1 instant juste pour soi

3 pratiques douces pour revenir à soi

Art-thérapie · PNL · Hypnose symbolique



Créer



Avancer



Se ressourcer

Un guide offert, avec un exercice à vivre chez vous pour chaque pratique

Marie-Christine Fleury · 1instantjustepoursoi.fr

BIENVENUE

Un moment rien que pour vous

Dans nos vies pressées, on oublie souvent l'essentiel : s'accorder du temps, écouter ce qui se passe à l'intérieur, et se rappeler que l'on porte déjà en soi de belles ressources.

Ce petit guide est une invitation. Vous y découvrirez trois pratiques qui m'accompagnent et que j'accompagne au quotidien : **l'art-thérapie**, **la PNL** et **l'hypnose symbolique**. Pour chacune, un court résumé, puis un exercice simple à expérimenter chez vous, à votre rythme.

Installez-vous confortablement, prenez une grande respiration… et offrez-vous cet instant.



QUI SUIS-JE ?

Marie-Christine Fleury

Praticienne en hypnose symbolique, PNL & art-thérapie

Je suis praticienne en **hypnose symbolique** et en **PNL**, diplômée de l'**Institut Psynapse** à Paris, et praticienne en **art-thérapie**, formée avec SeFormer.com.

Graphiste de formation et artiste peintre, j'ai toujours su que la couleur, le geste et l'imaginaire ont le pouvoir de nous relier à nous-mêmes. Je donne d'ailleurs aussi des cours d'art.

Mon approche réunit ces univers : la créativité, les outils concrets de la PNL et la profondeur des symboles de l'hypnose, pour vous aider à retrouver apaisement, confiance et élan.

SÉANCES

En cabinet dans le sud de la France
ou à distance, en visio

07 84 93 93 25 1instantjustepoursoi.fr

PRATIQUE N°1

L'art-thérapie

« Pas besoin de savoir dessiner : ici, on ne cherche pas le beau, on cherche le vrai. »



EN QUELQUES MOTS

L'art-thérapie utilise la création – dessin, peinture, collage, modelage… – comme un langage pour exprimer ce que les mots ont parfois du mal à dire. Le geste, les couleurs et les formes deviennent un pont entre vos émotions et votre conscience. Accompagné(e) avec bienveillance, sans jugement esthétique, vous laissez émerger ce qui est là, vous le regardez autrement, et vous le transformez à travers la matière.

CE QUE CELA PEUT VOUS APPORTER

Apaiser le stress · Exprimer ses émotions · Gagner en confiance · Se reconnecter à sa créativité

◆ **VOTRE EXERCICE DÉCOUVERTE**

La météo de mes émotions

Durée : 15 minutes · Matériel : 2 feuilles blanches, crayons de couleur, feutres ou pastels

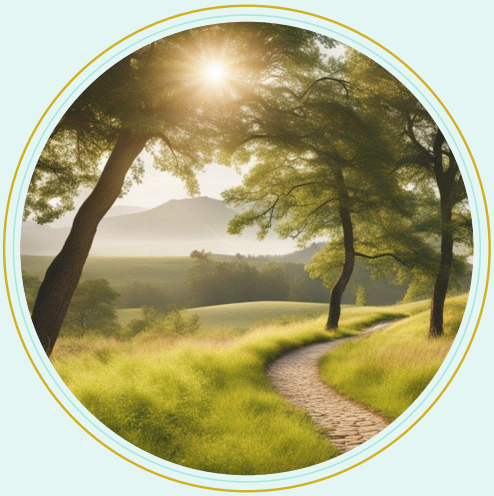
1. Installez-vous au calme. Fermez les yeux, prenez trois respirations profondes et demandez-vous : *« Comment je me sens, là, maintenant ? »*
2. Ouvrez les yeux et, sans réfléchir, choisissez deux ou trois couleurs qui vous attirent.
3. Pendant cinq minutes, laissez votre main s'exprimer librement : traits, taches, spirales, pressions fortes ou légères… Il n'y a ni bien ni mal.
4. Observez votre création. Donnez-lui un titre. Quelle « météo intérieure » raconte-t-elle ?
5. Sur la seconde feuille, dessinez la météo que vous aimeriez vivre. Remarquez ce qui change dans votre corps et votre respiration.

Le petit plus : gardez vos dessins et datez-les. Au fil des jours, ils deviennent un véritable journal de vos émotions.

PRATIQUE N°2

La PNL

« Vous avez déjà en vous les ressources dont vous avez besoin. »



EN QUELQUES MOTS

La Programmation Neuro-Linguistique étudie la façon dont nous percevons le monde, dont nous pensons et communiquons – avec les autres et avec nous-mêmes. Elle propose des outils concrets, souvent rapides, pour modifier un schéma qui ne vous convient plus, gérer vos émotions, mieux communiquer et avancer vers vos objectifs. Son principe : apprendre à réutiliser, au bon moment, les ressources que vous possédez déjà.

CE QUE CELA PEUT VOUS APPORTER

Renforcer la confiance en soi · Gérer le stress · Dépasser un blocage · Clarifier ses objectifs

◆ **VOTRE EXERCICE DÉCOUVERTE**

L'ancrage de confiance

Durée : 10 minutes · À faire assis(e), au calme

1. Pensez à un moment de votre vie où vous vous êtes senti(e) pleinement confiant(e), serein(e) ou fier(ère).
2. Revivez-le comme si vous y étiez : que voyez-vous ? qu'entendez-vous ? que ressentez-vous dans votre corps ? Amplifiez les couleurs, les sons, les sensations.
3. Au sommet de cette émotion, créez votre « ancre » : pressez doucement le pouce et l'index l'un contre l'autre pendant quelques secondes.
4. Relâchez, ouvrez les yeux et pensez à tout autre chose (comptez à rebours de 10 à 0, par exemple).
5. Testez : refaites le geste. L'émotion revient ? Répétez l'exercice 3 à 5 fois pour renforcer l'ancre.

Le petit plus : utilisez votre ancre avant un rendez-vous important, une prise de parole ou dès que le stress monte.

PRATIQUE N°3

L'hypnose symbolique

« L'inconscient parle en images. L'hypnose symbolique apprend à l'écouter. »



EN QUELQUES MOTS

L'hypnose est un état naturel que nous traversons chaque jour, lorsque nous sommes absorbés par un livre ou perdus dans nos pensées. L'hypnose symbolique s'appuie sur le langage de l'inconscient : les images, les métaphores et les symboles. Guidé(e) par la voix de la praticienne, vous restez conscient(e) et acteur(rice) de votre séance, tout en accédant à des ressources profondes pour apaiser, transformer et vous libérer.

CE QUE CELA PEUT VOUS APPORTER

Lâcher prise · Mieux dormir · Apaiser peurs et angoisses · Changer une habitude

◆ **VOTRE EXERCICE DÉCOUVERTE**

Mon jardin refuge

Durée : 10 à 15 minutes · Assis(e) ou allongé(e), dans un endroit où vous ne serez pas dérangé(e)

1. Fixez un point devant vous jusqu'à ce que vos paupières deviennent lourdes, puis laissez-les se fermer.
2. Respirez lentement. À chaque expiration, relâchez une partie de votre corps, du sommet de la tête jusqu'aux pieds.
3. Imaginez un chemin. Avancez de dix pas en les comptant : chaque pas vous détend davantage et vous mène vers un lieu où vous vous sentez parfaitement en sécurité.
4. Explorez ce lieu avec tous vos sens : lumière, couleurs, sons, parfums, température. Choisissez-y un objet qui symbolise votre calme.
5. Restez-y quelques minutes, puis revenez en comptant de 1 à 5, bougez doucement les doigts et ouvrez les yeux.

Le petit plus : ce refuge vous appartient, vous pouvez y retourner quand vous le souhaitez. Ne pratiquez jamais en conduisant.



ET MAINTENANT ?

Allons plus loin, ensemble

Ces exercices sont un premier pas. En séance, l'expérience devient plus profonde : je vous accompagne pas à pas, à l'écoute de votre histoire, et je choisis avec vous la pratique – ou l'alliance de pratiques – la plus juste pour ce que vous traversez.

Stress, émotions envahissantes, manque de confiance, sommeil, besoin de changement ou simple envie de vous retrouver : chaque séance est un espace rien que pour vous.

Offrez-vous votre instant juste pour soi.

Je réserve ma séance

07 84 93 93 25 · 1instantjustepoursoi.fr

Marie-Christine Fleury · Sud de la France et à distance

Les pratiques présentées dans ce guide sont des approches de bien-être. Elles ne remplacent en aucun cas un avis, un diagnostic ou un traitement médical ou psychologique.