L’enquête intérieure

Le guide pour comprendre vos blocages inexpliqués



Et si ces histoires étaient les vôtres ?

Par Valérie Guichon
Hypnose & Accompagnement holistique

Le mystère qui nous habite

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines de vos réactions vous échappent complètement ?
Pourquoi nos émotions nous gouvernent parfois entièrement ?
Pourquoi, malgré toute votre lucidité, vous répétez inlassablement les mêmes erreurs ?
Pourquoi des peurs inexplicables gouvernent parfois vos choix ?

Bienvenue, cher enquêteur, et chère enquêtrice dans les archives invisibles de votre être.

Je suis **Valérie Guichon**, et ma nature curieuse m'a toujours poussée à démêler ce qui semble défier la logique. C'est ainsi que j'ai mené, des années durant, ma propre "enquête" sur ces mystères intérieurs. L'hypnose est devenue mon outil de prédilection observant la nature humaine, la dualité, les blocages et difficultés que nous rencontrons. Cette observation m'a permis, au fil du temps, d'assembler les pièces d'un puzzle plus vaste : celui de la mémoire de l'âme.
Ce guide est une invitation à devenir à votre tour, l'enquêteur, l'enquêtrice de votre propre vie. Nous allons explorer ensemble quelques enquêtes, à travers quatre histoires de vie. Celle d'Isabelle, Mélanie, Pauline et Alain. Vous verrez, certaines de ces histoires pourraient résonner étrangement en vous.

Comment mener votre enquête :

- Lisez chaque présentation des raisons pour lesquelles le/la consultant.e a réservé une séance d'hypnose de régression. Ces cas sont bien entendu complètement anonymisés

(prénoms, genres, métiers et situations ont été entièrement mélangés).

- Laissez **votre intuition vous guider** : comme dans un jeu, soyez **l'observateur, l'observatrice** de la situation. Quel indice vous parle le plus ? Quelle piste vous semble la plus juste pour vous ? Est-ce que cela fait écho en vous ?

- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, juste votre chemin de découverte.

Bonne lecture et au plaisir d'avoir vos retours sur vos propres enquêtes.
Valérie Guichon



Valérie Guichon

Formée à différentes approches d'accompagnement, elle propose des séances individuelles centrées sur la libération des blocages émotionnels, des peurs inexpliquées ou des schémas répétitifs.
Son approche mêle finesse, sensibilité humaine et intuition guidée, sans jamais perdre de vue l'autonomie du consultant.

Elle reçoit en présentiel en Bretagne ou en ligne, dans un cadre bienveillant et structurant.
Spécialiste des mémoires inconscientes (de l'enfance, de la vie prénatale ou d'expériences antérieures), elle accompagne ses client(e)s à en comprendre l'impact concret sur leur vie actuelle.
Chaque hypnose régressive est une enquête intérieure, un retour vers soi.
Son objectif : ouvrir une voie de transformation, sans dogme, avec discernement.

Première enquête : schémas répétitifs

Isabelle et les amours impossibles



Isabelle et les amours impossibles

La première fois qu'Isabelle a franchi le seuil de mon cabinet, elle portait cette expression que je connaissais bien : un mélange de curiosité et de perplexité. Pour être honnête avec vous, elle n'attendait pas grand chose de cette séance. Cette femme brillante, psychologue de profession, ne comprenait pas pourquoi elle s'obstinait à choisir des hommes émotionnellement inaccessibles. Elle avait consulté ses confrères avant de passer le pas de ma porte, n'ayant pas trouvé de réponses logiques et qui fassent sens.

"C'est comme si j'étais programmée," me dit-elle en s'installant sur la chaise. "Je vois tous les signaux d'alarme, je les analyse même professionnellement... et pourtant, c'est plus fort que moi. Je fonds littéralement devant ces hommes qui gardent leurs distances, qui sont mariés ou ne perçoivent même pas mon existence. Ça me met en colère ! Contre moi, contre eux, contre la terre entière, ajoute-t-elle en rigolant."

Son histoire familiale ne révélait aucun traumatisme apparent. Un père aimant, une mère équilibrée, une fratrie harmonieuse.
Alors d'où venait cette attirance mystérieuse ?

Isabelle et les amours impossibles

Avant la séance d'hypnose de régression, l'enquête révèle :

Des schémas répétitifs, à priori inexplicables, qui se manifestent de façon troublante :

• Isabelle attire systématiquement le même profil de partenaire dit “toxique”,
• Elle attire à elle des hommes inaccessibles ou qui vont lui renvoyer une image dévalorisante d'elle-même,
• Ses relations suivent des scénarios identiques, comme un film qui se rejoue,
• Elle commet les mêmes "erreurs" malgré sa vigilance accrue et sa connaissance du fonctionnement du cerveau humain,
• Les échecs se succèdent selon une logique qui lui échappe... ou pas.



Et si, avant même de chercher le bourreau ou la victime dans une relation toxique, on regardait ce qui se joue en nous ? Souvent, la mésestime de soi est le premier maillon d'une chaîne qui nous enferme dans des schémas destructeurs. Elle nous pousse à accepter l'inacceptable, à nous accrocher à ce qui nous détruit, ou même à reproduire ce que l'on a subi. Comment briser ce cercle vicieux quand la racine du mal est si profondément ancrée en nous ?

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps de l'enfance



Même dans les familles les plus aimantes, des blessures subtiles s'inscrivent. Un sentiment d'abandon temporaire, une jalousie fraternelle, des messages inconscients captés par l'enfant hypersensible.

? Y a-t-il des souvenirs d'enfance, même anodins en apparence, qui pourraient expliquer cette dynamique ? Ou des sentiments récurrents que vous avez portés depuis toujours ?

Les empreintes du temps de la vie prénatale



Les émotions maternelles pendant la grossesse imprègnent le psychisme en formation. Stress, conflits, peurs... autant d'empreintes qui façonnent nos premiers schémas relationnels.

? Avez-vous déjà pensé que l'environnement émotionnel de votre mère pendant la grossesse aurait pu influencer certains de vos traits de caractère ou de vos schémas relationnels actuels ?

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps temps des Vies Passées



Ces répétitions suggèrent que nous rejouons des dynamiques non résolues. L'âme, dans sa quête d'évolution, recrée les conditions nécessaires à la guérison de ses blessures anciennes.

? Cette idée d'un héritage mémoriel de l'âme résonne-t-elle en vous ? Sentez-vous qu'une partie de vos défis actuels pourrait trouver sa source dans une histoire plus vaste que la vôtre ?

A vous de jouer

- [ ] Je pense que la piste d'un souvenir enfoui de la petite enfance est une bonne piste à suivre !
- [ ] Je suis sûr(e) que cela vient d'une émotion appartenant à la maman quand Isabelle était dans son ventre.
- [ ] Alors là, ça provient certainement d'une vie antérieure où Isabelle a été abandonnée, rejetée et elle rejoue ce scénario inlassablement. Il faut couper ce schéma répétitif.

Isabelle et les amours impossibles

Sa séance d’hypnose de régression

Pour Isabelle, la séance l'amenée vers un souvenir enfoui : c'est à dire que son inconscient avait décidé de "classer ce dossier sans suite" et de l'enfouir bien profondément aux archives. Isabelle a donc remonté le temps, mais dans sa propre histoire de vie.
On l’a retrouve à l’âge d’environ 4 ans. Elle joue dans la cour de l'école avec ses camarades. Elle est joyeuse. Son père qu'elle ne voit que trop rarement, (il part tôt le matin et rentre tard du travail), va venir la chercher à l'école aujourd'hui. Il lui a même promis de l'emmener au parc et de lui offrir une glace.

Surexcitée par la perspective de passer ce moment privilégié avec lui, elle l'attend avec impatience. Mais ce jour là, il n'est pas venu. Il était persuadé qu’il devait aller chercher son frère à la grande école, ne réalisant son erreur qu'en rentrant à la maison. L'oubli de son père, bien qu’involontaire, a été vécu par la petite Isabelle comme un abandon. Ce simple incident a gravé en elle une blessure primaire : "Je ne suis pas assez importante pour qu'on se souvienne de moi", "On me laisse tomber", "Je suis moins prioritaire que les autres". Ces croyances, ancrées à cet âge, ont conditionné ses choix futurs, la poussant inconsciemment à reproduire ce schéma d'abandon dans ses relations amoureuses et amicales. Chaque fois qu'elle se sentait "oubliée" ou "non choisie", c'était ce traumatisme initial qui se réactivait, créant une attraction magnétique vers des partenaires émotionnellement indisponibles ou des situations où elle n'était pas la priorité.

Deuxième enquête : les terreurs sans nom (ou phobies inexpliquées)

Mélanie, les pieds dans l’eau



Mélanie, les pieds dans l’eau

Mélanie a une petite trentaine d'année. Elle vient depuis son enfance dans la demeure familiale bretonne. Depuis petite, ses vacances riment avec rires, Fest-Noz et plage...

Face à la mer bretonne, cette femme énergique et sportive n'était plus elle-même.
Prise d’une peur incontrôlable, elle mettait les pieds dans l'eau et prétextait qu'elle était trop froide pour retourner sur sa serviette de plage.

« D'ailleurs, je n'avais pas fait le lien, mais regarder un documentaire sur les pêcheurs, non merci, ce n'est pas pour moi » , me confia-t-elle lors de notre séance. « Je ne peux que mettre les pieds dans l'eau et encore. C'est irrationnel, je sais bien, d'autant plus que je n'ai jamais failli me noyer, je n'ai jamais vécu d'accident traumatisant en lien avec l’eau ».

Elle aurait pu s’en arranger de nombreuses années encore, mais lors de ses dernières vacances, elle discutait avec ses amis au bord de l’eau. Les pieds dans l’eau plus exactement. Vous voyez où je veux en venir. Elle sentait les vagues de la marée montante lui caresser les mollets mais concentrée par la conversation, n’a pas vu le rouleau qui allait la prendre par surprise au niveau du bassin. Prise de panique, il lui fut impossible de reprendre son souffle durant de nombreuses minutes. Elle décida alors de venir à ma rencontre durant son prochain séjour breton pour enrayer cette peur.

Mélanie, les pieds dans l’eau

Avant la séance d'hypnose de régression, l'enquête révèle :

• Cette peur de l’eau a été identifiée par Mélanie comme une phobies intense sans traumatisme identifiable,

• Terreur panique dans des situations spécifiques (juste la mer ; à la piscine, Mélanie enchaîne les longueurs),

• Anxiété inexplicable face à des éléments anodins,

• Évitements compulsifs que Mélanie a mis en place régulièrement pour éviter de se retrouver à l’eau.



Le Dr Ian Stevenson de l'Université de Virginie a documenté plus de 3000 cas d'enfants se souvenant de vies antérieures, avec des phobies correspondant aux circonstances de leur mort supposée dans une existence précédente.

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps de l'enfance



Prenez deux jumelles qui se baignent le même jour au même moment. Elles sont heureuses et jouent ensemble au bord de l'eau.

Une vague les fait tomber toutes les deux ; elles boivent la tasse. L'une va se relever et retourner à l'eau pour jouer avec les vagues qui font peur ; l'autre va se mettre en sécurité sur la serviette.

? Y a-t-il des souvenirs d'enfance, même anodins en apparence, qui pourraient expliquer cette dynamique ? Ou des sentiments récurrents que vous avez portés depuis toujours ?

Les empreintes du temps de la vie prénatale



Si la mère de Mélanie avait vécu, par exemple, une peur intense liée à l'eau ou un grand stress en lien avec la mer pendant sa grossesse, Mélanie aurait pu absorber et intérioriser cette angoisse. Son petit système nerveux, encore en formation, aurait alors associé l'eau à un danger.

? Avez-vous connaissance d'événements marquants ou de peurs spécifiques vécues par votre mère pendant votre grossesse qui pourraient, par résonance, expliquer certaines de vos propres appréhensions ou phobies inexplicables ?

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps temps des Vies Passées



S’il y a comme une mémoire traumatique, non résolue et enfouie les profondeurs de son être, cette mémoire peut se manifester dans sa vie actuelle avec cette peur irrationnelle et paralysante de la mer, ces sensations d'oppression et cette difficulté à respirer lorsqu'elle était face à l'eau.

? Cette histoire, vous fait-elle vous interroger sur l'origine de vos propres peurs irrationnelles, ou de vos réactions intenses face à certaines situations ?

A vous de jouer

- [ ] On boit tous la tasse à un moment ou à un autre. Cela a fait sûrement trop peur à Mélanie qui pense que la mer est trop dangereuse.
- [ ] cela vient d'une émotion appartenant à la maman quand Mélanie était dans son ventre, c’est peut-être elle qui a pris une belle vague.
- [ ] Cela provient certainement d'une vie antérieure où il est arrivé quelque chose de plus grave qu’une vague qui vous prend par surprise.

Mélanie, les pieds dans l’eau

Sa séance d’hypnose de régression

Pour Mélanie, cette phobie de la mer a trouvé son explication dans un passé qui la dépassait. En séance, elle a revécu de manière saisissante une vie antérieure.

Elle était un jeune esclave, enchaîné au fond de la cale d'un navire. La sensation d'étouffement, la claustrophobie intense et la panique d'une mort par noyade ont été des mémoires puissantes et vives. Le navire, pris dans une tempête violente, a sombré, et la vie de cet être s'est achevée dans la terreur absolue de l'enfermement et de l'eau.

Cette mémoire traumatique, non résolue, s'est manifestée dans sa vie actuelle par ces angoisses inexplicables face à la mer, ces sensations d'oppression et cette peur irrationnelle des espaces clos ou de l'eau.

Le corps de Mélanie « se souvenait » de cette expérience, même si son inconscient n'y avait pas accès. L'hypnose de régression lui a permis de revisiter cet événement en toute sécurité, de libérer les émotions figées et de comprendre que cette histoire appartenait à un passé.

Les bénéfices à long terme : En reconnaissant et en intégrant cette mémoire, Mélanie n'a plus été esclave de ses peurs. La compréhension a agi comme une libération profonde. Progressivement, ses angoisses inexpliquées se sont estompées. Elle a pu retourner au bord de l'eau sans ressentir cette panique viscérale, et même commencer à apprécier la présence de la mer. La sensation d'oppression dans des espaces confinés a diminué, lui offrant une liberté qu'elle ne soupçonnait plus. Elle a retrouvé une respiration ample et une paix intérieure durable, transformant un blocage constant en une source de compréhension et de force renouvelée.

Troisième enquête : les terreurs sans nom (ou phobies inexpliquées)

Pauline et le saboteur invisible



Pauline et le saboteur invisible

Pauline est brillante dans sa carrière ; sauf que tout le monde le sait, sauf elle.
Le succès est là, elle représente régulièrement son entreprise à Paris, ses responsables lui font confiance pour défendre les projets architecturaux du groupe.

Pourtant, malgré ses réussites et les compliments qu'elle reçoit, Pauline est rongée par un manque de confiance en elle qui la paralyse dans son quotidien.

Chaque nouveau projet est une source d'angoisse intense et de doutes.

"*Je ne suis pas assez bonne*", "*Mon idée est stupide*", "*Je vais bafouiller devant tout le monde*". Elle a tendance à se dévaloriser constamment.

Ce **saboteur invisible** la pousse à l'inaction, malgré sa passion et ses compétences, la laissant frustrée et incapable d'exprimer pleinement son potentiel.

Pauline et le saboteur invisible

Avant la séance d'hypnose de régression, l'enquête révèle :

Cette voix intérieure dévalorisante qui s'impose à elle malgré les preuves de succès, indique souvent des racines profondes qui dépassent la compréhension consciente. L'enquête met en lumière plusieurs pistes possibles :

• Des messages négatifs intériorisés : des croyances limitantes absorbées dès le plus jeune âge, souvent sans intention de nuire.
• Des blessures passées non cicatrisées : des expériences où l'expression a été réprimée, ridiculisée ou jugée, créant une peur ancrée.
• Une mémoire qui dépasse l'existence présente : un écho de l'âme où le fait d'être à la hauteur, de s'exprimer ou de se montrer a pu avoir des conséquences douloureuses, menant à une humiliation profonde.



Andy Tomlinson suggère que des traumatismes profonds, telle une humiliation vécue dans une existence passée, peuvent laisser une empreinte sur l'âme. Cette blessure se manifesterait alors dans la vie présente par des sensibilités émotionnelles persistantes.

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps de l'enfance



Pour Pauline, l'exploration de cette piste nous a menée vers des souvenirs d'une enfance où elle se sentait constamment comparée à une sœur aînée brillante. Les attentes implicites, ont gravé en elle l'idée qu'elle ne serait jamais « assez » ou qu'elle devait constamment prouver sa valeur pour être aimée et reconnue. Ce sentiment d'infériorité, même si elle était talentueuse, l'a poussée à intérioriser un critique sévère.

? Y a-t-il eu des moments dans votre enfance où vous vous êtes senti(e) constamment évalué(e), comparé(e), ou où vos réalisations n'étaient pas pleinement reconnues, vous laissant un sentiment d'insuffisance ?

Les empreintes du temps de la vie prénatale



Le manque de confiance peut parfois trouver sa source dans l'environnement émotionnel vécu avant la naissance. Si la mère a traversé une période de grand doute, de dévalorisation personnelle, ou d'un sentiment d'incapacité face à la maternité ou à d'autres défis, ces émotions peuvent avoir été inconsciemment « absorbées » par le fœtus, laissant une empreinte de doute en soi.

? Avez-vous déjà envisagé que les émotions ou les défis de votre mère durant votre période prénatale auraient pu influencer votre propre sentiment de valeur ou de capacité ?

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps temps des Vies Passées



Ce manque de légitimité et cette peur de s'exprimer auraient trouvé leur origine dans une vie antérieure où elle a été publiquement et violemment humiliée pour avoir défendu ses idées, ou pour avoir exposé son œuvre au grand jour. Cette expérience passée aurait inscrit une peur viscérale de l'exposition, de la critique et de l'échec, se manifestant dans cette vie par une auto-censure constante et une incapacité à croire en ses propres talents, de peur de revivre cette humiliation et ce rejet public

? Ressentez-vous parfois une peur irrationnelle d'être jugé(e) ou de vous exprimer en public, même si rien dans votre vie actuelle ne le justifie pleinement ? Pourrait-ce être l'écho d'une histoire où votre voix ou votre talent a été réprimé et moqué ?

A vous de jouer

- [ ] Je pense que la piste que ce manque de confiance peut prendre racine dans l'enfance.
- [ ] Je suis sûr(e) que cela vient d'une émotion appartenant à la maman quand Pauline était dans son ventre.
- [ ] Alors là, ça provient certainement d'une vie antérieure où Pauline aurait pu vivre une très mauvaise experience.

Pauline et le saboteur invisible

Sa séance d'hypnose de régression

Pour Pauline, ce manque de légitimité et cette peur panique de s'exprimer auraient trouvé leur origine dans une vie antérieure des plus marquantes. En régression, elle a accédé à la mémoire d'un homme du XVIIe siècle, un philosophe passionné par ses idées novatrices. Il avait consacré sa vie à l'étude et se préparait à présenter ses découvertes devant une assemblée influente (peut-être une académie ou une cour royale). Le jour J, alors qu'il s'apprêtait à prendre la parole, une machination politique ou une jalousie intellectuelle a transformé sa présentation en un désastre public. Non seulement ses recherches ont été délibérément déformées et discréditées, mais il a été la cible de moqueries acerbes, accusé d'hérésie ou de folie, et finalement ridiculisé devant l'assemblée tout entière. Il a ressenti l'anéantissement de son estime, la trahison de ses pairs et l'humiliation la plus profonde, voyant son œuvre et sa réputation réduites à néant sous les rires et les murmures méprisants. Cette expérience l'a brisé, le poussant à s'isoler et à ne plus jamais oser partager ses pensées.
Cette mémoire traumatique, inscrite au plus profond de l'âme de Pauline, a généré une peur viscérale de l'exposition, de la critique et de l'échec public. Dans cette vie actuelle, elle se manifeste par son auto-sabotage, sa difficulté à prendre la parole et son incapacité à croire en ses propres talents, de peur de revivre cette intense humiliation et ce rejet public. L'hypnose de régression lui a permis de revisiter cet événement en toute sécurité, de libérer les émotions figées de honte et d'impuissance, et de comprendre que cette histoire appartenait à un passé, lui permettant ainsi de briser le cycle de la peur et de réhabiliter sa valeur et sa voix. À long terme, cette exploration a permis de bouger les lignes. Progressivement, Pauline a commencé à s'autoriser à prendre sa place. Les blocages se sont dénoués, lui permettant de s'exprimer librement et avec assurance en public. Elle a pu pleinement embrasser son potentiel créatif et professionnel.

Quatrième enquête – l’écho d’un choc

Alain et l’anxiété silencieuse



Alain et l’anxiété silencieuse

Alain se définit comme une personne très nerveuse, hypersensible et anxieuse.
Le moindre son inattendu, une porte qui claque, un objet qui tombe, le fait sursauter violemment, le mettant instantanément en état d'alerte et de stress.

Ce comportement, qu'il jugeait irrationnel, l'empêchait de se détendre pleinement et affectait la qualité de son sommeil. Malgré ses efforts pour gérer ce stress, rien ne semblait réellement apaiser cette hypervigilance.

il avait l’impression de vivre avec un interrupteur d'alarme bloqué en position « ON », sans comprendre pourquoi.
Avant de commencer la séance, j’aime échanger avec mon/ma client.e
Je demande souvent à ce qu’il me parle de ses relations avec sa famille. C’est alors qu’il me parle de son père, père qu’il n’a jamais connu, puisque décédé tragiquement dans un accident de voiture. De sa mère parfois trop envahissante et de sa grande sœur, qui vit sa vie sur un autre continent.
S’il n’y avait cette anxiété profonde, il pourrait considérer que sa vie est réussie. Une femme aimante, deux enfants adorables, un métier où il s’épanouit et gagne confortablement sa vie.

Alain et l’anxiété silencieuse

Avant la séance d'hypnose de régression, l'enquête révèle :

Cette anxiété et hypersensibilité au bruit, sans cause identifiable dans l'histoire personnelle consciente, sont souvent des manifestations d'un choc émotionnel absorbé à un stade très précoce de l'existence. L'enquête met en lumière plusieurs pistes possibles :

• Des mémoires inconscientes pré-verbales : des empreintes émotionnelles vécues si tôt qu'elles échappent à notre capacité de souvenir conscient.

• Des chocs absorbés in utero : le fœtus, connecté émotionnellement à sa mère, peut ressentir et intégrer ses émotions intenses, particulièrement lors d'événements traumatisants.

• Des schémas de survie archaïques : le corps peut rester en état d'alerte suite à un « danger » perçu avant même la naissance, programmant une réaction de sursaut ou de vigilance constante.



Les travaux en psychologie prénatale et périnatale, notamment ceux du Dr. Thomas Verny et du Dr. David Chamberlain, explorent comment les émotions intenses et les traumatismes vécus par la mère durant la gestation peuvent être enregistrés par le fœtus.

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps de l'enfance



Pour Alain, des expériences d'enfance peuvent avoir renforcé cette anxiété préexistante. Par exemple, un environnement familial très agité, pouvant conditionner un enfant à rester constamment sur ses gardes. Même des événements anodins, s'ils sont perçus comme menaçants par un système déjà fragilisé, peuvent laisser des traces et amplifier la tendance à l'anxiété.

? Y a-t-il eu des périodes de votre enfance où vous vous êtes senti(e) en insécurité, où le calme était rare, vous poussant à développer une vigilance accrue ?

Les empreintes du temps de la vie prénatale



Le fœtus, connecté par le cordon, aurait pu absorber cette onde de choc qu'est l'annonce du décès de son père. L'état d'alerte, la décharge d'adrénaline et la tristesse intense de la mère sont devenus l'expérience d'Alain. Son système nerveux s'est « programmé » dans cet état de vigilance extrême, le préparant inconsciemment à un danger qui, pour lui, est apparu comme normal.

? Avez-vous connaissance d'événements traumatisants ou de périodes de stress intense vécues par votre mère pendant votre grossesse ou votre naissance, et qui pourraient expliquer certaines de vos réactions actuelles, comme une anxiété inexpliquée ou une hypersensibilité ?

Quelle piste vous semble la plus plausible ?

Les empreintes du temps temps des Vies Passées



Une anxiété constante, des sursauts ou une hypersensibilité peuvent également être l'écho de traumatismes vécus dans des vies antérieures. Il peut s'agir d'une mort subite et violente, d'une expérience de combat, ou d'une situation de danger permanent où le corps et l'esprit devaient rester constamment en alerte pour survivre. La mémoire de cet état de vigilance extrême peut alors pousser l'individu à réagir comme si le danger était toujours imminent.

? Y a-t-il des situations où vous vous sentez inexplicablement en danger ou en alerte, sans raison logique apparente ?

A vous de jouer

- [ ] Je pense que grandir avec l'absence du père, la tristesse de la mère peut être compliqué émotionnellement.
- [ ] Je suis sûr(e) que le traumatisme vécu par la maman d'Alain a pu se répercuter sur le foetus.
- [ ] L'anxiété peut provenir d'autres vies aussi. On a du connaître bon nombres de vies où le danger régnait à chaque coin de rue.

Alain et l’anxiété silencieuse

Sa séance d’hypnose de régression

Lors de sa séance, Alain a été guidé non pas vers une vie antérieure, mais vers le moment exact où son système nerveux a intégré ce choc.

Il a revécu de l'intérieur les émotions de sa mère alors qu'il était dans son ventre : la sonnette qui retentit soudainement, l'ouverture de la porte, l'arrivée des gendarmes, et surtout, la déflagration émotionnelle de sa mère apprenant le décès brutal de son mari dans un accident de voiture.
Il a ressenti l'onde de choc de la douleur, de l'incrédulité et du désespoir, le tout traversant son petit être en formation.
Cette compréhension profonde lui a permis de réaliser que son anxiété et ses sursauts n'étaient pas les siens à l'origine, mais l'écho d'un traumatisme absorbé. En libérant cette charge émotionnelle, Alain a également mis de la compréhension sur son état d’être.
Nous continuons d’avancer ensemble vers la diminution de cet état de vigilance constante qui réduit grandement. Il commence à s’autoriser à retrouver une sérénité qu'il n'avait jamais connue jusque là.

Cher enquêteur, chère enquêtrice,



À travers les histoires d'Isabelle, Mélanie, Pauline et Alain, vous avez commencé à entrevoir comment les échos du passé peuvent se manifester dans notre présent.

Mais peut-être vous demandez-vous : que signifie réellement "**régression** »
dans « Hypnose de régression » ? S'agit-il uniquement de "vies antérieures" ?
La réponse est à la fois plus simple et plus vaste.

En **hypnose régressive, également appelée hypnose spirituelle de régression**, nous n'explorons pas seulement des mémoires lointaines. Nous cherchons avant tout à remonter à l'**origine** de l'empreinte, là où u**n schéma, une émotion ou une croyance limitante a pris racine pour la première fois.**

Cette origine peut se situer à des niveaux différents de votre "temps" :

• **Dans votre enfance ou votre vie actuelle** : un événement marquant, même apparemment anodin, une phrase prononcée, une situation vécue, qui a laissé une empreinte durable sur votre psychisme. L'inconscient, pour vous protéger, peut avoir "oublié" consciemment cet instant, mais son impact reste bien réel.
• **Dans votre vie intra-utérine ou à la naissance** : le fœtus, puis le nouveau-né, est une éponge émotionnelle. Le stress, les peurs, ou les chocs vécus par la mère pendant la grossesse, ou les conditions de la naissance, peuvent s'inscrire profondément et influencer des comportements ou des sensations bien plus tard.

• **Dans d'autres vies ou mémoires ancestrales** : c'est là que la notion de "vies antérieures" entre en jeu. Pour certains, un blocage inexplicable, une phobie irrationnelle ou un talent inné trouve sa source dans une expérience vécue par l'âme au cours d'une autre existence. Il ne s'agit pas toujours de revivre un drame, mais de comprendre une histoire qui éclaire notre chemin actuel, comme si un fragment de cette expérience demandait à être libéré ou intégré.



Quelle que soit l'origine de l'empreinte, l'objectif reste le même : l**a reconnaître, la comprendre et, si nécessaire, en libérer la charge émotionnelle**. L'hypnose de régression est une exploration bienveillante de ces archives de l'âme, une loupe qui révèle les liens invisibles entre votre passé et votre présent, vous offrant la clé d'une transformation profonde.
Ce n'est pas une question de certitude absolue, mais d'expérience vécue et de ce que cette expérience vous permet de libérer ici et maintenant. Votre boussole intérieure, votre propre résonance, sera votre guide le plus fidèle dans cette exploration.

A votre tour, découvrez les mystères de votre âme

https://evolutioninterieure.com

© 2022 - **Valérie Guichon** contact@evolutioninterieure.com