

Charte et cadre du programme Naître à soi

Version du 30 avril 2026

L'esprit du programme

« **Naître à soi** » est un programme de bien-être global, de développement personnel et d'exploration intérieure.

Il a été conçu comme un espace d'accompagnement doux, structuré et progressif, destiné à soutenir chaque participante dans son cheminement personnel, à son rythme.

Le programme repose sur une démarche d'implication personnelle, d'écoute de soi, de responsabilité individuelle, de respect du vivant et de bienveillance.

Ce que ce programme est (et n'est pas)

Le programme « Naître à soi » est un **accompagnement en ligne**.

Les contenus proposés ont une vocation d'information, d'accompagnement personnel, de bien-être et de développement personnel.

Naître à soi est :

- un chemin intérieur
- une reconnexion profonde à soi
- un accompagnement global corps-esprit-système nerveux
- un processus de libération de ce qui pèse, en douceur

Naître à soi n'est pas :

- un régime
- un simple rééquilibrage alimentaire
- un programme de restriction ou de performance
- une solution miracle ou une baguette magique

Ce programme t'accompagne dans une **nouvelle hygiène de vie**, une réorganisation de ton quotidien, une revalorisation de tes priorités, pour intégrer durablement le bien-être et la pleine santé dans ta vie réelle.

L'engagement demandé

Ce programme demande d'être **actrice de ton changement** et de t'engager sincèrement dans le processus.

Les résultats seront à la hauteur de l'engagement que tu choisis d'y mettre.

L'hypnose est un outil puissant, mais elle n'est pas magique.

Elle agit pleinement lorsque la personne décide consciemment de s'engager sur le chemin du changement.

L'engagement moyen idéal est d'environ **30 minutes par jour**.

Tu t'apercevras très vite des bénéfices de ce temps de parenthèse quotidien que tu t'offres sur ton bien-être global !

Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement.

Chaque jour, tu choisis ce qui est juste pour toi.

Tu peux ralentir, faire une pause, faire le programme sur 9 mois ou plus, c'est ok tant que tu restes

actrice et engagée dans le processus.

Le changement durable se fait dans la douceur et la régularité, pas dans la vitesse ni la lutte ✧✧

Cadre médical et responsabilité

Ce programme **ne remplace pas un suivi médical** et ne se substitue pas à la prise en charge de pathologies chroniques (diabète, maladies inflammatoires, etc.).

Il ne constitue ni un acte médical, ni une psychothérapie, ni un suivi psychiatrique, psychologique, paramédical, nutritionnel ou diététique individualisé.

Ce programme ne remplace pas une consultation, un diagnostic, un traitement ou un suivi par un professionnel de santé.

Il s'inscrit dans une démarche de bien-être global, complémentaire à un suivi médical si nécessaire.

Contre-indications importantes

Par souci de sécurité, ce programme n'est **pas adapté** dans les situations suivantes :

- troubles psychiatriques graves diagnostiqués (schizophrénie, psychoses, paranoïa),
- troubles du comportement alimentaire sévères (anorexie, boulimie purgative, hyperphagie sévère),
- traumatismes encore actifs et non accompagnés,
- épilepsie,
- grossesse,
- port d'un pacemaker.

Dans ces situations, un accompagnement spécifique, pluridisciplinaire et souvent en présentiel est recommandé.

Sécurité émotionnelle et processus intérieur

Le programme **Naître à soi** est conçu pour être doux et progressif.

Il vise à installer une **sécurité intérieure** avant d'aller, si nécessaire, explorer plus en profondeur certaines peurs ou blessures plus ou moins anciennes.

Cependant, comme tout chemin de transformation intérieure, il est possible que des émotions, des angoisses ou des inconforts plus profonds émergent.

Si cela se produit, tu es invitée à :

- **mettre le programme en pause,**
 - te rapprocher d'un professionnel de santé compétent pour être accompagnée dans ce passage.
- Tu pourras poursuivre le programme plus tard, au moment juste pour toi, lorsque tu te sentiras prête et apaisée.

En attendant, remercie cette part de toi qui a mis en lumière ce qui demandait à être vu.

Elle t'offre un cadeau précieux : celui de pouvoir identifier, accueillir, explorer et dépasser ce qui t'empêchait d'avancer.

C'est un pas immense sur ton chemin vers toi-même ?

Conditions d'écoute et d'utilisation des audios

Les audios, méditations, visualisations, hypnoses ou contenus immersifs doivent être écoutés dans des conditions adaptées, sécurisées et compatibles avec leur nature.

Ils ne doivent jamais être utilisés :

- en conduisant,
- en manipulant une machine,

- pendant une activité nécessitant une vigilance soutenue,
- ni dans toute situation dans laquelle une baisse d'attention pourrait présenter un danger.

La communauté d'échange

Chaque participante s'engage à contribuer à cet espace avec respect, bienveillance et confidentialité, dans l'intérêt de toutes.

J'interviendrai régulièrement et pendant 9 mois sur cet espace, pour vous accompagner et répondre à vos questions, en fonction de la formule choisie (individuelle ou de groupe), de manière régulière mais dans un rythme variable et non instantané.