



## NEWSLETTER NOVEMBRE 2025

Bonjour 🙌,

🍂 En période de descente des températures, j'avais envie de vous transmettre quelques pratiques pour vous aider préserver à votre équilibre.

**NB : Je vous prie de m'excuser pour l'envoi d'une ancienne newsletter. Une erreur de manipulation s'est glissée dans l'envoi — merci de votre indulgence !**

L'automne avance et, avec lui, cette sensation de repli, de ralentissement, parfois teintée de fatigue émotionnelle. C'est le moment idéal pour se reconnecter à soi, apaiser le mental et soutenir son énergie.

**Dans cette newsletter, je vous partage mes meilleures astuces pour traverser l'hiver en toute sérénité, grâce à l'aromathérapie chinoise, la lithothérapie, l'hypnose et les bols en cristal.**

## LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

Leur **pouvoir olfactif** agit directement sur le système limbique — ce centre du cerveau qui gère nos émotions. En quelques respirations, elles peuvent ramener calme, clarté et ancrage... sans effets secondaires.



## 🌿 Mes 4 favorites pour cette période :

**Lavande vraie** – pour apaiser le stress, favoriser un sommeil profond et calmer le cœur.

**Camomille romaine** – pour relâcher les tensions nerveuses et faire redescendre la pression émotionnelle.

**Ylang-ylang** – pour ralentir le rythme cardiaque et retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

**Petit grain bigarade** – pour harmoniser les émotions et adoucir les variations d'humeur.

## Trois façons simples de les utiliser

1. **Inhalation directe** : une goutte sur un mouchoir, respirez profondément 3 fois. Effet immédiat garanti.
2. **Diffusion** : quelques gouttes d'agrumes (citron, bergamote, orange douce) pour créer une atmosphère sereine à la maison ou au travail.
3. **Geste d'ancrage** : appliquez une goutte diluée sur l'intérieur des poignets, frictionnez doucement et inspirez.

# EN HIVER, ACCUEILLIR SES EMOTIONS AU LIEU DE LES SUBIR !

L'hiver nous invite naturellement au **ralentissement**.

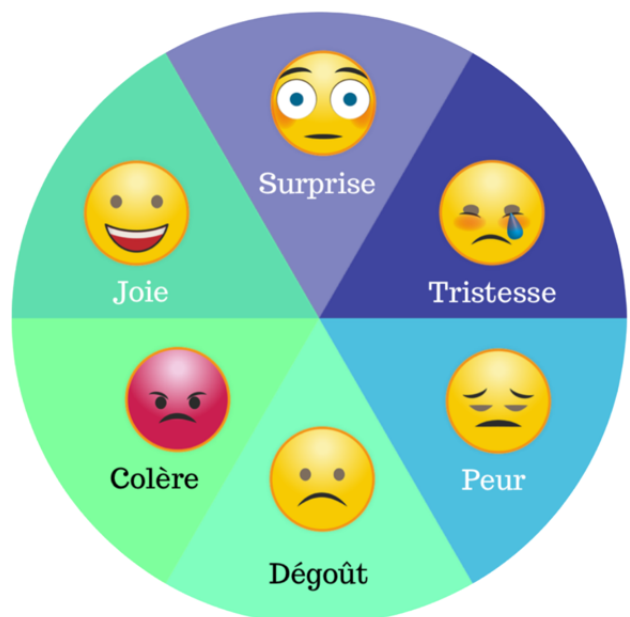
Moins de lumière, plus de silence... et souvent une remontée de ce que nous avons mis de côté le reste de l'année.

C'est une saison idéale pour écouter nos émotions plutôt que les fuir.

## ❤️ La joie – allumer sa flamme intérieure

Quand tout semble s'endormir, la joie devient un feu précieux : celui de la gratitude et des petits plaisirs simples.

→ *Pratique* : chaque soir, noter trois choses qui ont mis de la chaleur dans votre journée.



## 😡 La colère – poser des limites pour se préserver

L'hiver demande de l'énergie. La colère indique quand elle fuit.

→ *Pratique : repérez ce qui draine votre énergie et accordez-vous le droit de dire non.*

## 😞 La tristesse – laisser partir pour faire place

C'est la saison du lâcher-prise. Comme la nature, nous sommes invités à nous dépouiller pour renaître au printemps.

→ *Pratique : accorder du temps au repos, au calme, aux rituels de douceur.*

## 😰 La peur – se recentrer sur l'essentiel

La peur nous rappelle nos besoins de sécurité et de clarté. En hiver, elle pousse à se recentrer, à faire le tri.

→ *Pratique : respirer profondément, revenir à l'instant présent, limiter la surcharge mentale.*

## LES PIERRES A PORTER DE PREFERENCE CET HIVER



Quand la lumière se fait plus rare, certaines pierres deviennent de véritables compagnes énergétiques :

- **L'améthyste** apaise le mental et favorise un sommeil profond.
- **La labradorite** agit comme un bouclier doux : elle protège des énergies lourdes et aide à rester centré dans les environnements chargés.
- **Le grenat** ravive la vitalité, redonne courage et chaleur intérieure.
- **La tourmaline noire** ancre, stabilise et aide à relâcher les tensions accumulées.

Portez-les sur vous, dans la poche de votre manteau, dans votre sac à main ou en bracelet : elles vous rappelleront, à chaque geste, de **rester enraciné·e et lumineux·se au cœur de l'hiver.**

Je propose des bracelets à personnaliser où vous pouvez choisir les pierres. Pour les commander, vous pouvez aller sur mon site : [www.hypnosehesdin.fr](http://www.hypnosehesdin.fr)

## PROPOSITION PROCHAINE DE SOINS AU BOLS EN CRISTAL DE ROCHE dès janvier 2026

Un **soin aux bols en cristal** agit bien au-delà de la détente : il harmonise, nettoie et élève.

Les vibrations des bols traversent le corps et les champs subtils comme des vagues lumineuses, rétablissant la circulation naturelle de l'énergie.



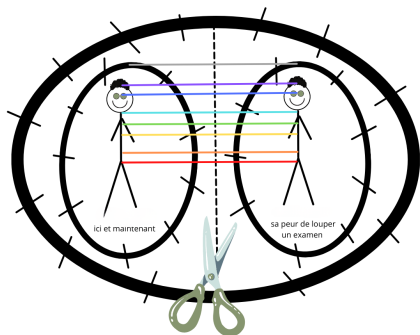
### Les bienfaits

- Détente profonde, relâchement du mental et accès à un état méditatif naturel.
- Réduction du stress, apaisement émotionnel et libération des tensions.
- Rééquilibrage des chakras, harmonisation des hémisphères cérébraux et activation de la glande pinéale.
- Libération des charges émotionnelles et des mémoires cellulaires.
- Amélioration du sommeil, de la concentration et de la vitalité.
- Ouverture de l'intuition, de la créativité et élévation du taux vibratoire.
- Travail sur les vaisseaux sanguins et la circulation générale du corps

Les sons cristallins **fluidifient les énergies**, dissolvent ce qui entrave la circulation du vivant et ramènent le corps, le cœur et l'esprit à l'unisson.

C'est un **véritable voyage intérieur** vers la clarté, la joie et la légèreté.

## BONUS : LE PROTOCOLE DES BONHOMMES ALLUMETTES POUR COUPER LES LIENS



Je vous invite à découvrir (ou redécouvrir) un rituel simple et puissant : le **protocole des bonhommes allumettes**, créé par Jacques Martel.

C'est un outil symbolique de **libération émotionnelle et pas que** qui permet de couper les liens dits « négatifs » ou d'attachement avec une personne, une situation, un lieu ou même une émotion.

L'objectif n'est pas de couper la relation/situation/le lieu, mais de **se détacher des énergies déséquilibrantes** pour retrouver liberté, paix intérieure et clarté.

### Le principe en 7 étapes simples

1. Sur une feuille, dessinez deux bonhommes allumettes : vous à gauche, la personne (ou situation) à droite.
2. Écrivez les prénoms/noms sous chaque personnage.
3. Dessinez un cercle de lumière autour de chaque bonhomme (c'est l'amour inconditionnel) et un cercle englobant les 2 personnages car vous souhaitez le meilleur pour les deux bonhommes.
4. Reliez-les par des liens peu importe la nature : chaînes, cordes, fils, ...
5. Visualisez la lumière circuler librement entre vous.
6. Coupez ces lignes avec bienveillance en intention et imagination avec un outil adapté à la nature des liens, symboliquement ou réellement, en prononçant intérieurement :  
*"Je me libère"*. Vous pouvez par exemple découper la feuille en deux ou l'arracher.
7. Appliquez en intention un baume cicatrisant au niveau des points d'attache des liens.
8. Jetez la feuille, ou brûlez-la en conscience, pour signifier la libération.
9. A refaire autant de fois que nécessaire, le tout étant d'être en état de conscience modifié au moment de la destruction des liens. Vous pouvez vous aider d'une bougie, de la musique ou simplement vous focaliser sur un point à hauteur de vue.

## A VOS AGENDAS

Avez-vous déjà senti que votre corps réagissait à un événement marquant de votre vie en

développant un malais ou une douleur ?

Un choc émotionnel, une séparation, une peur, une injustice.... Et soudain, un symptôme apparaît, comme si votre corps voulait vous dire quelque chose...

Pour en savoir plus, venez assister gratuitement au congrès international en visio des maux et des maladies qui commence le 17 novembre 2025 et ceci pendant 10 jours.

Pour en savoir plus, cliquez sur le lien suivant : <https://www.conversationpapillon.com/sens-des-maladies>

## AVIS GOOGLE

Je veux partager mon avis !

Vos retours sont précieux : ils inspirent confiance à ceux qui hésitent encore à faire le pas. Si vous en avez envie, vous pouvez cliquer sur le bouton bleu "je veux partager mon avis !"

Merci à tous ceux qui ont déjà partagé leur avis



**"Soit le changement que tu veux voir dans ce monde"**  
**GANDHI**

À bientôt,



Isabelle Delahaye

*Coach & praticienne en hypnose holistique et spirituelle*

*Constellations familiales*

*Psychogénéalogie*

[www.hypnosehesdin.fr](http://www.hypnosehesdin.fr)

06 26 06 11 14

POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS CLIQUER ICI



[Unsubscribe](#)