

Un parcours de transformation en 4 saisons

Pour s'aligner et tenir dans la durée, à travers un chemin intérieur structuré, profond et incarné.

Fanny Bellemare-Martin
Hypnothérapeute certifiée & coach professionnelle

La philosophie

Fanny Bellemare-Martin accompagne des entrepreneurs et des professionnels ambitieux qui réussissent en surface, mais ressentent un décalage intérieur. Son approche combine hypnose et coaching stratégique pour lever les blocages invisibles et passer à une action pleinement alignée.

Il ne s'agit pas d'une solution rapide, mais d'un processus de transformation profonde, durable, qui se reflète dans les choix, les relations et la façon d'habiter son leadership.

Le cadre des 4 saisons

Un parcours qui suit les étapes de l'introspection, de la clarté, de l'action et de l'intégration.

Le cadre des 4 saisons

Automne

S'aligner et tenir dans la durée — intégration, solidité intérieure, durabilité de la transformation.

● **Hiver**

S'arrêter pour se retrouver — introspection, prise de conscience, mise en lumière des blocages.

Printemps

Voir clair pour choisir autrement — clarté, vision, reconnexion à ses valeurs et à soi.

☀ **Été**

Agir avec puissance et alignement — expansion, action alignée, déploiement du potentiel.

S'aligner et tenir dans la durée

Thème : intégration · solidité intérieure · durabilité de la transformation

Tenir debout — Les 7 piliers d'une solidité intérieure durable

Une journée immersive pour performer avec clarté, sans s'épuiser ni se trahir.

Cet atelier est structuré autour de 7 leviers de l'amour de soi — bienveillance, forces, besoins, valeurs, masques, pardon, incarnation — afin de consolider des fondations intérieures solides et de rester alignée dans la durée.

Ce que cet atelier permet

Format : Journée complète de 6 à 7 heures · groupe restreint jusqu'à 12 personnes.

Approche : Hypnose guidée · introspection profonde · outils directement applicables au quotidien.

Résultats : Fondations intérieures solides · rapport à soi bienveillant et lucide · leadership incarné, aligné et durable.

S'arrêter pour se retrouver

Thème : introspection · prise de conscience · mise en lumière des blocages

Ce qui résiste en toi te protège

Comprendre et libérer ses schémas inconscients.

Cet atelier met en lumière les mécanismes inconscients qui freinent l'élan — auto-sabotage, perfectionnisme, peur du succès — et aide à comprendre leur rôle caché avant de les transformer.

Ce que cet atelier permet

Format : Demi-journée ou journée complète · individuel ou groupe restreint.

Approche : Hypnose · coaching de conscience · exercices expérientiels.

Résultats : Identification des schémas récurrents · compréhension du message caché derrière la résistance · premières clés de transformation.

Voir clair pour choisir autrement

Thème : clarté · vision · reconnexion à ses valeurs et à soi

Avancer autrement — Retrouve ta direction intérieure

Un atelier immersif pour sortir du flou et clarifier sa vision.

À travers l'introspection guidée, le dessin intuitif et l'hypnose douce, cet atelier aide à identifier ce qui bloque l'expansion et à retrouver une direction claire, incarnée et alignée.

Ce que cet atelier permet

Format : 3 heures · groupe ou individuel.

Approche : Visualisation · dessin intuitif · hypnose douce · intégration concrète.

Résultats : Vision clarifiée · blocages nommés · direction concrète et incarnée pour la suite.

Agir avec puissance et alignement

Thème : expansion · action alignée · déploiement du potentiel

Rayonner — Active tes 10 leviers de puissance intérieure

Un atelier interactif pour déployer son potentiel avec clarté et élan.

Cet atelier permet d'identifier ses forces uniques, de clarifier sa vision, de transformer ses croyances limitantes et de poser des actions concrètes et alignées grâce à 10 exercices puissants.

Ce que cet atelier permet

Format : 3 heures · groupe dynamique.

Approche : Introspection · visualisation · mises en situation · partage collectif.

Résultats : Forces identifiées · croyances limitantes transformées · plan d'action concret et aligné.

BILAN DE PARCOURS

Intégrer, célébrer et consolider pour tenir dans la durée

Regarder le chemin

Un espace de recul pour revisiter les 4 saisons, reconnaître les prises de conscience clés et observer ce qui s'est solidifié dans le quotidien.

Honorer la transformation

Le bilan permet de célébrer les victoires, de nommer la nouvelle posture intérieure et de donner de la valeur au chemin réellement parcouru.

Préparer la suite

Un plan d'ancrage sur 3 à 6 mois aide à maintenir la cohérence, la stabilité intérieure et la continuité des actions dans le temps.

Format

2 à 3 heures · individuel ou petit groupe.

Résultats

Vision globale du chemin parcouru · sentiment de cohérence et de continuité · engagements concrets pour maintenir l'alignement dans le temps.

Ateliers offerts en séquence annuelle ou à la carte par saison.

Coordonnées

Patricia Collin

Entrepreneure culturelle

450-934-0891

collinpatricia@hotmail.com