

LES PAROLES QUI GUÉRISSENT ET VOUS RÉVÉLENT

L'art du dialogue intérieur

Par Bruno Lallement

L'attention du lecteur

Ce document a été réalisé à l'attention des personnes qui suivent le « Programme Équilibre » Alias « La Science de l'Éveil et du Bonheur ».

Les connaissances qu'il recèle nécessite la maîtrise des techniques de base enseigné dans ce programme.

Nous vous déconseillons donc de transmettre ce document à quiconque n'aurait pas eu au préalable la maîtrise de ces pratiques.

Ce précieux document vous est offert par l'auteur lui-même, nous souhaitons que vous en fassiez bon usage

Nous vous remercions d'avance pour votre compréhension et votre respect pour la réalisation de cet ouvrage.

L'équipe de Ressources et Actualisation

© 2025 Bruno Lallement – Ressources & Actualisation. Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation écrite de l'auteur

Introduction – Se parler pour se transformer

Il est des rencontres qui changent une vie.

Certaines se font avec des êtres, d'autres avec des livres, et parfois, la plus belle de toutes se fait... avec soi-même.

Ce livret est né d'une conviction simple :

le dialogue intérieur peut tout changer — à condition d'apprendre à le vivre avec justesse, avec sentiment et avec cœur.

L'autosuggestion n'est pas un exercice mental, ni une formule magique.

C'est un art.

L'art de se parler avec humanité,

de se toucher soi-même au lieu de se juger,

de réveiller ce qu'il y a de plus vivant et de plus lumineux en nous.

Au fil de ces pages, vous découvrirez comment les mots que vous choisissez peuvent devenir des clés :

des clés qui ouvrent des portes que vous croyiez fermées,

des clés qui apaisent, transforment, régénèrent.

Vous apprendrez à utiliser la parole intérieure non pour "penser positif", mais pour **vous réconcilier avec vous-même**,

retrouver confiance, vitalité, sérénité, liberté.

Ce que vous allez découvrir ici peut transformer votre vie de multiples façons :

 **Sur le plan intérieur**, vous apprendrez à cultiver la paix, à apaiser le tumulte du mental, à dépasser le doute et la peur.

 **Sur le plan relationnel**, vous développerez une parole plus claire, plus bienveillante, plus authentique — avec vous-même comme avec les autres.

 **Sur le plan concret**, vous verrez que les changements intérieurs entraînent naturellement des changements extérieurs : plus de clarté dans vos choix, de confiance dans vos actions, de légèreté dans votre quotidien.

 **Et sur le plan spirituel**, vous découvrirez peu à peu cette évidence : vous n'avez rien à devenir, seulement à vous souvenir de ce que vous êtes déjà.

Ici, il ne s'agit pas de se convaincre, mais de **s'ouvrir**.

Pas de lutter, mais d'apprendre à coopérer avec la vie.

Pas de se corriger, mais de se rencontrer — enfin.

Chaque mot que vous prononcerez, chaque image que vous ferez naître, chaque respiration consciente sera une façon de **rétablir le dialogue avec votre être profond.**

Et quand ce dialogue s'installe, la vie entière s'en trouve changée.

Car ce que vous faites exister en vous finit toujours par se manifester à l'extérieur.

Alors, prenez ce livret comme un compagnon.

Lisez-le lentement, méditez-le, vivez-le.

Laissez vos mots devenir vivants, laissez vos phrases respirer.

Et peut-être découvrirez-vous, au détour d'une page, que vous êtes déjà ce que vous cherchiez à devenir.

Bienvenue dans l'art du dialogue intérieur.

Bienvenue dans cette aventure silencieuse où un simple mot peut guérir, révéler, libérer.

Votre ami et dévoué



Bruno Lallement

L'attention du lecteur	2
Introduction — Se parler pour se transformer	3
1 - L'art du dialogue intérieur	6
2 - L'autosuggestion : un art plus qu'une technique	8
3 — Le sentiment : la clé secrète de l'autosuggestion	10
4 — Les moments où la parole intérieure agit le plus	12
5 — Réveiller le sentiment à partir d'un mot	14
6 — Écouter ce que la vie demande de nous	16
8 — Définir ce que l'on désire vraiment	18
9 — Formuler la phrase juste	20
10 — Quand la suggestion rencontre la résistance	22
11 — La répétition consciente	24
12 — La force du lâcher-prise	26
13 — Les différentes formes du dialogue intérieur	28
14 — Les erreurs à éviter	30
15 — La parole qui guérit	32
16 — Guérir la peur par la confiance	34
18 — Le pouvoir du souffle	38
19 — L'autosuggestion et la visualisation	40
20 — Quand la suggestion devient méditation	42
21 — Les fruits de la pratique	44
22 — Quand la suggestion révèle votre vraie nature	46
23 — Exemples de suggestions intelligentes	48
24 — Créer sa propre suggestion	51
25 — Les obstacles subtils	54
26 — La cure d'entretien	56
27 — L'autosuggestion au service du monde	58
Lettre au lecteur	60