

**Coaching VIP transformationnel avec hypnose** (dynamique conversationnelle entre autres outils) ... pour décrire au mieux ce que c'est, ce sont leur parcours et leurs « renaissance » qui disent le mieux de quoi il s'agit ;-)

Voici quelques exemples de cas et témoignages ou retours d'anciennes « coachées ». Vous pouvez également retrouver quelques vidéos sur ma page Youtube [Fabienne Lambert – Coach du Bonheur – Hypnose en thérapie – Témoignages](#)

Ma rencontre avec fabienne ( coach du bonheur 😊)

Il m'a fallu du temps et du courage pour que je puisse enfin me décider d'aller la voir .

Ayant une enfance chaotique, un départ très jeune de chez mes parents (17ans), j'ai dû avancer seule, pas toujours facile, beaucoup de pierres sur mon chemin. Grand père pédophile, et dans la tête d'une petite fille de 10 ans, croyez moi, on se demande est-ce normal? Je me suis éloignée de lui mais le mal était fait. Un repère masculin inexistant, mon père biologique nous abandonne, j'avais 2ans. Mariage 21ans, naissance d'une adorable petite fille, le père nous abandonne quand ma fille a 6 mois, le monde s'écroule, encore un échec, et bien d'autres arriveront, des tonnes de questions, pourquoi moi, qu'ai-je fait pour mériter ça .

Je rencontre Michel qui deviendra mon mari, on tombe amoureux, je découvre avec le temps qu'il souffre beaucoup de son passé, je deviens son souffre-douleur, jalousie, manque de respect, violences verbales, ect..

Et là je dis stop, ma fille me conseille Fabienne Lambert sexologue, thérapeute de la famille, spécialiste dans le trauma .

Pas facile de franchir le pas, se dévoiler .

Le rendez-vous est pris

Le jour j'arrive, le plus difficile par quoi vais-je commencer, je lui résume ma vie, je me sens vite à l'aise en sa présence, une atmosphère sereine, ça fait du bien .

Après m'avoir écoutée, la première analyse, en priorité, travailler sur le trauma avec mon grand père, cet homme je lui en veux énormément et cela me fait souffrir, elle me propose l'hypnose, j'ai confiance en elle, on fixe le rendez-vous, je ne connais rien de cette pratique et j'avais des doutes, l'hypnose qu'elle pratique n'est pas celle qu'on voit à la télévision, celle-ci se pratique comme on la préconise en semi-conscience .

Le jour arrive, on discute et là elle me prépare à cette séance, écouter sa voix, elle trouve les bons mots, sa voix m'envahit, elle me parle de lui, je redeviens cette petite fille face à ce géant, j'ai peur, l'émotion de la haine arrive, je pleure, je dois l'écraser de plus en plus fort avec mon pied, je suis mal, mon corps tremble, et je lui dis, tu ne me feras plus souffrir, non plus jamais, je suis quelqu'un de bien, et plus rien de toi ne m'atteindra, je suis vidée de cette séance, elle me dit, wouh, tu as bien réagi avec l'hypnose, quel soulagement, j'étais fatiguée, les jours suivants je me sentais libérée, j'en parle sans souffrir, grâce à toi Fabienne mais comme tu m'as dit, c'est toi qui a fait le travail, moi je suis là pour t'apporter des clés et des outils .

Ensuite, nous avons travaillé

Estime de soi et la confiance en soi

Je pense que l'estime de soi se construit dès l'enfance, mais vu mon parcours elle est quasi nulle,

Je t'aime, je suis fière de toi, tu vas y arriver, des phrases que je n'ai jamais entendues .

Fabienne m'a énormément aidée dans cette évolution, mais un travail quotidien, dans ma tête, j'entendais sa petite voix, tu vas y arriver, tu es une belle personne, regarde-toi dans le miroir et dis-toi je t'aime, accepter nos manquements sans penser que vous êtes une ratée, je vous avoue que renforcer son estime de soi permet d'être positif, et que même dans le négatif, on arrive à retirer du positif, reprendre confiance pour mieux s'affirmer, m'affirmer au boulot face à une manipulatrice, j'étais sur la défensive, l'agressivité, je souffrais, Fabienne m'a aidée à gérer ce genre de conflits, apprendre à dire non, donner son avis en restant calme et surtout, garder la tête haute, à l'heure actuelle, je dois avoir des contacts avec cette personne, elle ne m'atteint plus, j'ose dire les choses, dire non, que du bonheur 😊

Fabienne m'a fait renaitre,

On continue le travail, relation couple, dépendance, trouver ma place, me faire respecter, oser dire les choses, trouver les bons mots sans choquer, apprendre à dialoguer sans agressivité, oser lui dire stop, ça suffit, je ne t'écoute plus, j'ai souvent tourné ses phrases dans ma tête, grâce aux outils que Fabienne m'a donnés, j'ai osé dire STOP, toutes ces phrases je lui ai dites, une délivrance, et la dernière phrase si tu ne changes pas je pars, pas facile mais j'y suis arrivée,

Je voulais sauver mon couple, mais dans le respect, la complicité, confiance,

Ça va beaucoup mieux, j'ai eu du mal à y croire mais là je suis convaincue que nous avançons ensemble, et y a beaucoup d'amour. Voilà mon expérience avec Fabienne qui a été une réussite totale, sur le plan relation travail, couple, estime de moi, confiance en moi, trauma avec mon grand père .

Quel bonheur de l'avoir rencontrée, d'ailleurs nous avons créé un groupe de femmes formidables où la bienveillance prime, la joie et la bonne humeur, un groupe de soutien, je peux vous rassurer que Fabienne ne vous apportera que du bien, et fera de son mieux pour vous apporter les clés et les outils pour vous aider à avancer dans la vie, en vous respectant, et vous construire pas à pas, et être heureux avec vous-même, la première chose à faire s'aimer

Merci ma belle tu m'as fait renaitre .

## Anne-Lise :

Séparée d'un pervers narcissique depuis six ans, le croiser dans la rue m'était impossible à imaginer tellement la boule d'angoisse était énorme. Ce fut une séparation très très difficile et longue (stress intense, harcèlement, manipulation, menaces, sequestration, et cetera).

C'est donc sur conseil de mon généraliste que j'ai passé la porte de chez Fabienne. Rien que son accueil, sa voix et son écoute me rassuraient. J'étais certaine d'avoir frappé à la bonne porte.

Après quelques séances d'hypnose, il se fait que j'ai croisé mon ex tout simplement en faisant mes courses et là, je me suis rendue compte que mes peurs avaient disparu. Je n'y croyais pas ! Un réel soulagement après tant d'années de peur, d'angoisse.

Grâce à Fabienne, je peux le croiser en rue sans aucun état d'âme, avec le "bonjour" de politesse. L'hypnose m'a aidé à refaire des choses que je n'osais plus faire, paralysée par la peur.

Merci ❤️

Je m'appelle Aurélie je vais sur 30 ans. A mes 25 j'avais normalement tout pour être heureuse, on venait d'acheter une nouvelle maison j'étais bien entourée, mais une personne m'a complètement détruite moralement et physiquement. Je n'entrerais pas dans les détails car beaucoup trop long à expliquer. Mais mon médecin m'a prescrit un anti-dépresseur, mais mon meilleur anti-dépresseur a été Fabienne. J'ai eu un suivi avec elle pendant quelques temps, on a découvert que je souffrais de dépendance affective et que plusieurs choses dans ma vie n'étaient pas ce que je voulais. Alors elle m'a donné les clés pour remonter cette pente. Pour vaincre la dépendance affective je me suis déjà renseignée sur cela et effectivement en lisant le livre je me suis retrouvée dedans et elle m'a aidé aussi à changer. J'ai aussi trouvée des occupations et des loisirs pour faire des choses qui me plaisent à moi. Ensuite avec mon compagnon aussi c'était pas la grande joie, je pense que ça a été dû à cette personne qui m'a détruite, il n'a pas supporté qu'on me fasse du mal, mais du coup on s'en faisait l'un l'autre. Il lui a suffi à lui d'une seule séance afin de comprendre ce que je souhaitais réellement et il a changé. En tout cas après toutes ses séances individuelles et également en groupe m'ont aidée à reprendre confiance en moi et maintenant je suis une autre femme. La personne qui me détruisait, je l'ai rayé de ma vie. Même si ça a été très dur vu que c'était la maman de mon filleul et femme de mon frère. Mais je me dis que la roue tourne et qu'un jour on se retrouvera. A l'heure d'aujourd'hui j'ai plein de beaux projets, nous avançons dans la maison et dans les prochaines années un projet bébé. J'arrive aussi grâce à Fabienne à mieux m'affirmer car je me laissais toujours écraser. Je suis très heureuse d'avoir croisé Fabienne dans ma vie. Je lui en suis très reconnaissante et je reviens enfin. N'hésitez pas à consulter si le besoin s'en fait sentir. J'ai également fait quelques séances d'hypnose. Très utile également. Alors je terminerai mon témoignage par on n'a qu'une vie alors foncez

J'ai vécu des choses pas possibles dans ma vie. Beaucoup de blessures, de trahison et d'abus en tout genre.

Il me faut remonter un peu avant ma rencontre avec Fabienne pour la compréhension.

Une rencontre heureuse qui se solde par le décès de mon compagnon 17 mois plus tard.

Un homme qui arrive dans ma vie mais qui n'était là que pour « avoir ses papiers ». Un homme qui sort un jour en fermant la porte et, sans prévenir, ne la repassera plus jamais, me laissant de nombreuses dettes et le moral à zéro.

Un autre homme qui arrive tel un sauveur. Beau parleur, attentionné, affectueux... que du bonheur, tout le monde l'appréciait... un mariage... et, boum ! puisque ce dernier ouvrait la porte « aux papiers » et qu'il ne fallait plus faire d'effort, je me suis retrouvée dans des violences conjugales très pénibles à vivre. Il m'a poussée vers le suicide. J'ai eu la chance, hé oui, je dis bien la chance, d'avoir un cancer qui m'a secouée et fait ouvrir les yeux ! L'instinct de survie est magnifique et immense !!! j'ai donc soigné ce cancer, rencontré le Reiki qui par la suite m'a sauvée également et, avec l'aide de l'assistante sociale et de la psy du Centre des Violences Conjugales et de la police, j'ai fui cette relation destructrice.

Par deux fois (après ces deux derniers hommes), j'ai dû être hébergée par des proches car ils m'avaient laissée sur la paille l'un comme l'autre.

Je me suis donc accrochée à une chose qui me tenait à cœur depuis des années : le militantisme et le syndicalisme, des mandats au sein des différentes instances défendant les femmes, le genre etc. Que du bonheur ! Mes journées étaient bien remplies. J'adorais m'investir pour le bien de tous. Malheureusement (ou, heureusement), un nouveau permanent que j'avais soutenu épaulé par un soi-disant camarade ont commencé à me mettre à mal. Je me suis donc retrouvée avec 5 personnes qui ont tout fait pour me faire partir. Je tombais petit-à-petit dans un burn-out sans vouloir accepter ce mot. Mon médecin a insisté pour me mettre au repos mais je ne voulais rien entendre. Jusqu'au jour où mon corps n'a plus voulu avancer... 11 mois d'arrêt, 11 mois de mort physique et surtout mentale. Pour m'en sortir, j'ai demandé un conseil à mon médecin... et, devinez quoi... il m'a donné le nom de Fabienne.

J'ai pris rendez-vous chez Fabienne. Une rencontre merveilleuse et salvatrice pour moi ! tout au long des rendez-vous, je sentais mon envie de m'en sortir monter de plus en plus. Grâce à nos échanges, et, surtout, à l'hypnose, j'ai réussi à revoir complètement ma vie. J'ai démissionné du syndicat en envoyant une lettre de remerciement à tous ceux que je rencontrais auparavant (tant au niveau local, régional que fédéral). Fabienne m'a aidée à pouvoir reprendre le chemin du travail, car, pendant 11 mois, je n'arrivais plus à descendre sur Namur. Fabienne m'a proposé d'intégrer un groupe de femmes sur la « confiance en soi », nos rencontres sont mensuelles et étalées sur 9 mois. Elle a vraiment bien cerné les différents protagonistes de ce groupe ! nous nous entendons à merveille et nous nous aidons dans la bienveillance et le respect. Nous souhaitons d'ailleurs continuer l'an prochain

Depuis, j'ai énormément progressé, j'ai fait un travail phénoménal sur moi-même. Les choses ne m'atteignent plus comme avant et maintenant, la première personne que j'aide est moi-même ! je m'aime, je nous aime merci Fabienne, tu as tous les outils nécessaires pour aider chacune et chacun à se prendre en main ! mais, surtout, tu le fais avec foi et avec cœur, et, ça, ça n'a pas de prix !  
Merci de m'avoir lue et merci d'être qui vous êtes !

Envie de vous partager mon « moment précieux » : le rendez-vous avec moi-même, ma rencontre avec Fabienne, la suite d'une merveilleuse aventure mais pour cela je dois vous parler de ma vie d'AVANT.

A vouloir le meilleur, pour tous et dans tous les domaines de ma vie, j'en étais arrivée à oublier l'essentiel... MOI. Pendant des années, jour après jours, j'ai fait en sorte de parvenir à tout gérer de front. Dans les différents rôles de ma vie (mère, épouse, fille, amies, collègues...), je pensais que donner se faisait sans compter, sans s'arrêter, sans dire NON. Comme cela fonctionnait, j'en faisais un peu plus et au travail toujours un peu plus. J'étais fatiguée, épuisée, j'avais envie de pleurer mais une petite voix me disait : « Tiens bon, le week-end arrive. Tiens bon, les vacances arrivent. Allez ce n'est rien, ça va passer. Ce n'est pas énorme, tu vas y arriver, d'ailleurs tout le monde y arrive... ». Me lever devenait difficile, aller dormir était un problème, je voyais ce qu'il restait à faire, ce que je n'avais pas réalisé... Le moindre mouvement était devenu lourd, les tensions dans la nuque et les maux de tête étaient de plus en plus fréquents. Petit à petit le plaisir s'était éteint et une tristesse s'était installée au quotidien. Un matin, je suis entrée dans ma voiture et les larmes ont coulé. Ce n'était pas la première fois mais ce jour-là, elles ne se sont pas arrêtées. Ce matin-là, mon cerveau « s'est débranché ». Je n'avais pas écouté les signes envoyés par mon corps, pas plus que les « accrochages et dégâts à la voiture ». Du jour au lendemain ma vie a été mise entre parenthèses, impossible : de lire, d'aller faire les courses, de suivre une conversation, d'organiser mon quotidien, d'aller travailler, de conduire, de sortir de chez moi...

Epuisement, burnout, rupture m'ont rappelé l'urgence d'apprendre à prendre soin de moi, à écouter mes besoins, à respecter mon rythme. Mais je vivais à côté de ma vie depuis si longtemps... J'étais depuis l'enfance dans le « Il Faut, Je dois », je n'avais pas appris à me donner la priorité... je ne savais pas comment vivre différemment.

Lors de ma première rencontre avec Fabienne : son écoute, son attention et ses interventions m'ont rassurée. A partir de là tout a changé. Son accompagnement m'a permis de découvrir un nouveau chemin de vie, une vie plus sereine. J'ai à nouveau « respiré » et retrouvé une joie, du plaisir. Avec Fabienne, j'ai appris à prendre le temps de prendre soin de moi, à me donner la priorité. J'ai appris à identifier mes besoins et toute l'importance de les respecter. Pour m'accompagner dans ce changement, Fabienne m'a aussi proposé des séances d'hypnose... Merci, qu'elle découverte, c'est presque magique !

Avec l'expérience du groupe « confiance en soi », j'ai appris à m'accorder la priorité. Au fil des séances, Fabienne nous a partagé dans la bienveillance et la bonne humeur des « outils » à tester et à mettre en pratique. La confiance en soi se retrouve et grandit, un pas à la fois, étape par étape et fait partie de la « recette du bonheur ».

Si vous n'aimez pas la référence culinaire, la comparaison avec la danse est peut-être plus parlante, surtout quand on sait combien Fabienne adore danser. Il y a de nombreuses façons de danser . Chaque danse à son rythme, sa musique, ses pas, ses mouvements. On danse seul, en couple ou en groupe... Si l'on veut danser, il faut bouger... Si l'on veut une belle danse, on peut apprendre les pas et une chorégraphie. Avec un coach comme Fabienne, c'est : TOP, FUN, EFFICASSE, RASSURANT, ENCOURAGEANT, CONCRET, PROFESSIONNEL ...

Aujourd'hui j'ai envie de danser, je me sens « vivante » et j'ai simplement envie de vous inviter...

Fabienne une coach du tonnerre

Je suis venue chez elle en consultation sur conseil de mon médecin traitant à la suite du départ de mon ex mari. Après 20 ans de vie commune avec bcp de bas j y ai mis un terme vu son infidélité. J étais perdue ...Et devoir assurer gérer accompagner mes 2 enfants. Subir 3 opérations. Et reprendre le chemin professionnel, que j avais mis de côté pour me consacrer totalement à la famille. J en ai vu de toutes les couleurs ... perdue désespérée face à la tonne de chose à affronter ... Là j en parle posément de tout cela grâce au coaching de Fabienne qui a su m aider m accompagner moi et les enfants à surmonter affronter gérer tout cela.

Là je suis totalement bien heureuse et épanouie, j accepte enfin que l on me dise que j assure que je suis forte et que je rayonne . Fabienne a fait en sorte que je me retrouve et que je puisse ressortir ce qui était enfouie au fond de moi.

Ce fut long mais après 2 ans je suis je pense "guerrie".

Certe il y aura encore des bas mais je sais que un rdv chez Fabienne aidera à affronter le reste et à rebondir.

Fabienne nous donne tellement accompagne soutien comprends fait réfléchir et nous donne l envie de nous dépasser pour être heureuse et épanouie en faisant en sorte que l on puise au fond de nous l énergie positive pour surmonter tout cela

Une belle rencontre au bon moment que je conseille à chaque personne qui n y arrive plus que ce soit en couple ou avec les enfants à venir la consulter

Femme fantastique qui porte bien le nom de coach de bonheur , pétillante rigolotte, sérieuse et j en passe ...

Je la remercie de tout coeur pour tout ce qu elle a fait pour moi et les enfants

Coucou Fabienne

Je te présente mes meilleurs vœux pour cette année 2021.

Je n'oublierai jamais ce que tu as fait pour moi 😊 .

Tu m'as été d'une grande aide alors que j'étais totalement perdue. Grâce à toi j'ai surmonté cette période sombre de ma vie et tu m'as aidée à sortir de ce tunnel et au bout j'y ai trouvé l'Amour, celui qui fait vibrer mon coeur en ce moment. Je revis... 😍

Encore merci pour le bien que tu fais autour de toi. Prends soin de toi.

Gros bisous 🤗🤗

Coucou Fabienne ce petit sms pour te remercier. Grâce à toi j'ai repris des forces, des bonnes énergies, confiance en moi et tant d'autres choses. Merci à la vie de m'avoir guidée vers toi. J'ai énormément de chance. Ton choix de vie pour aider les gens (ton côté SAUVEUR) fais de toi une très belle personne. Je t'envoie le meilleur, la paix et l'amour. Bonne journée.

**Sabrina :**

**Fabienne Lambert** quelle magnifique femme forte et tellement inspirante mon soleil 🌞.

Tu es mon premier mentor et je te remercie pour tes conseils, tes partages, ton authenticité, ta bienveillance, ton écoute, ta confiance, ta tolérance, ton courage, ta résilience et encore tellement de qualités à ajouter ❤️

Tu es une coach dans l'âme qui rallume les lumières éteintes chez les autres âmes 🙏❤️❤️

J'ai écouté l'interview et j'ai été tellement émue de t'écouter c'est vraiment toi. Quel magnifique parcours. Tu es une femme extraordinaire et MON PREMIER MENTOR ❤️

Val

Cc ma chérie.... Alors, .... Qd je suis venue chez toi, je n'avais plus aucune confiance en moi, comme tu le sais... Complètement dépendante affective d'un PN dont j'avais peur et qui en 20ans avait fait de moi qqun qui n'existait plus... En qqs séances, tu as vite compris et m'a permis de rompre les liens qui m'enchaînaient à cette relation toxique... Une fois libérée, il restait encore du travail pour retrouver cette confiance en moi que j'avais enfouie au plus profond !!! Et grâce à toi et à ton programme, c'est chose faite !!! 🍷🍷👍💪 Il faut bien sûr rester vigilante et penser à soi chaque jour.... Mais quel bonheur retrouvé.... J'ai même trouvé l'amour , chose impensable il y a 5 ans... ❤️🍷🍷 .... Merci pour tout ça , je t'adore..... Gros bisous



Val

Tu es tellement formidable !!!! Je ne sais pas où je serais si je ne t'avais pas rencontrée... Mais une chose est sûre, grâce à toi, je me suis retrouvée ! Je revis, non, je vis !!!!! J'apprécie chaque moment et je suis enfin heureuse ... MERCIII 🍷❤️🍷



**Céline**  
bonheur.  
3 août · 🌐

recommande Fabienne Lambert - Coach du



Une magnifique rencontre ...une merveilleuse femme qui permet de devenir soi même .. et d'oser croire en soi ❤️

J étais un cocon de papillon je suis devenue une femme épanouie et un papillon de mille couleurs

Fabienne est à l'écoute , empathique, et utilise les bons outils thérapeutiques en développement personnel . Elle te permet d'avancer et de t ouvrir au monde sans culpabilité .

Un tout grand merci Fabienne

Quelle transformation ! Je n arrive pas encore à réaliser tout le chemin traversé ensemble ❤️❤️

Je suis heureuse d'avoir osé être la femme dont j'ai toujours rêvé être



**Céline** Fabienne Lambert je dis MERCI ❤️ tu as cru en moi avant moi tu as vu le potentiel en moi et ce que je pouvais apporter aux autres ❤️ merci du fond du cœur ❤️

**Sonia :**

depuis l hypnose, je me sens plus forte

Merci à toi je me sens tellement mieux depuis que notre atelier tu me donnes des ailes

**Aurélie :**

20:13

Merci à toi Fabienne. Grâce à tous le soutient de détermination j'y suis arrivée. 💪😘. Maintenant



**Catherine :**

Ton déblocage marche trop bien,

Hier on a mis les mêmes choses au point ... et pour une fois j'ai réussi à lui dire que pour moi c'était de la méchanceté gratuite ce qu'elle venait de me dire ... elle s'est arrêtée tout de suite. On en parle bientôt, merci 🙏. Bon week-end



Fabienne merci d'être la personne sincère et profondément humaine que tu es 🙏

Hello, ça fait bizarre presque une semaine de passée et c'est tout juste si je ne suis pas indifférente au fait que je ne le vois pas 😞. On échange des messages mais voilà ... quand je le vois c'est bien donc objectif atteint.

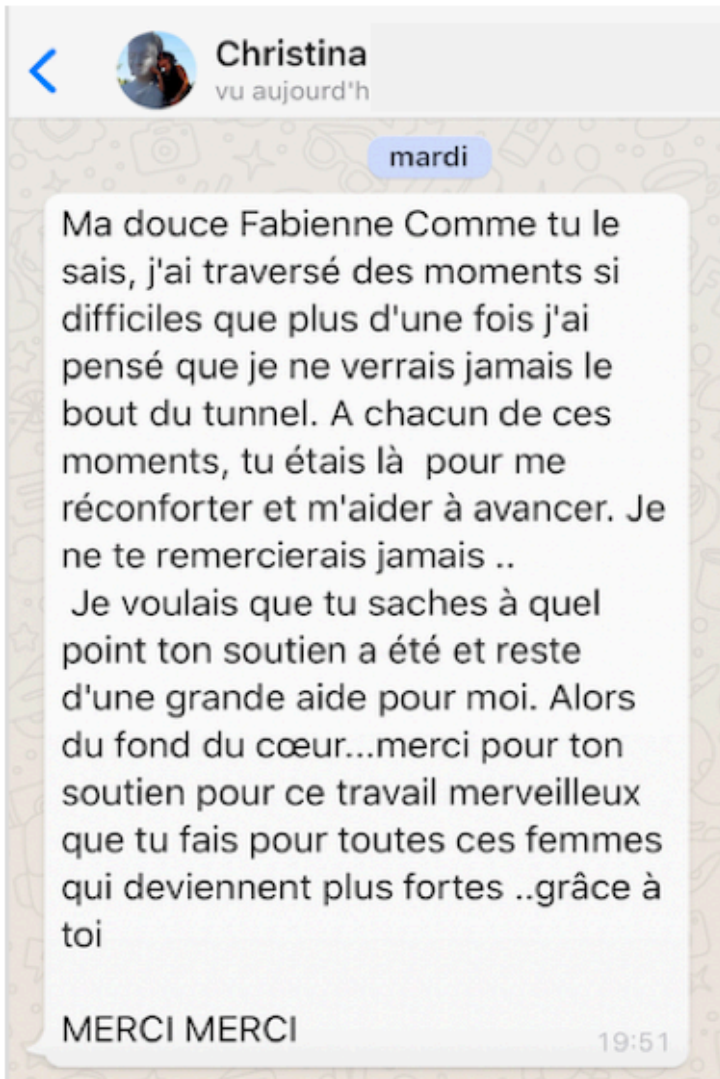
**Christine :**



La dernière fois, c'est toi qui m'en a sortie 😊

Tu ne peux pas t'imaginer comme tu me rassures

Ok, merci pour tes conseils



**Charlotte**

Évidemment tu as été une des premières à m'ouvrir les yeux sur tant de choses 🤩 Je te porterais toujours dans mon cœur ❤️ Tu m'as effectivement inspiré mais surtout tu m'as prouvé que tout était possible, il fallait juste faire les bons choix 🥰🥰🥰 Gloire à toutes ces personnes qui révolutionne la vie des autres et tu en fais partie 😊

**Marie-Louise :**

Hé bien voilà 🍷 à chaque fois que j entends cette chanson, je pense à toi 😊🥰 ça fait un moment que je pense à te l envoyer.. je ne sais pas si tu apprécies Soprano mais là c'est juste pour te dire merci pour ce que tu m'as apporté. J'ai réussi à revivre et à m aimer grâce à nos rencontres 😊 merci pour ce que tu m'as permis de devenir 🥰🥰🥰

<https://www.youtube.com/watch?v=fVuCviFkqNw&feature=share>



**Soprano - À nos héros du quotidien (Clip officiel)**

**Morgane :**

Coucou Fabienne!  
Comment vas tu?  
Un petit message parce que j'ai  
pensé à toi ce matin! J'ai cours  
de psychopathologie ce matin,  
et elle nous parle de la pleine  
conscience. Elle veut nous faire  
un exercice de légère hypnose!  
Je me dis super! J'ai passé une  
mauvaise journée hier ça va me  
faire du bien!  
Impossible de rentrer dedans,  
sa voix m'irrite au possible!  
Du coup, je réalise que tout le  
monde n'est pas toi 😊 et que  
je ne peux pas avoir confiance  
en tout le monde pour ce genre  
d'exercice!  
Heureusement qu'il existe une  
Fabienne dans mon monde! 🥰  
Gros bisous et à bientôt (je te  
contacte pour un rdv dès que  
mon horaire s'assouplit)