Hypno-coaching · Auto-hypnose

Ballon complet

18 min

Thèmes: Douleur, Pensées, Sommeil, Stress

Libération des tensions et renouveau intérieur

Une séance d'auto-hypnose guidée pour transformer le stress en sérénité
Offrez-vous un moment de pure régénération grâce à cette séance d'auto-hypnose spécialement conçue pour libérer vos charges mentales, apaiser vos émotions et vous réimprégner d'une énergie positive et lumineuse.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé pas à pas par une voix bienveillante et rassurante, vous traverserez un processus métaphorique:

- L'installation dans votre espace : Un temps de préparation pour trouver une posture idéale, de préférence assise ou semi-assise et favoriser le confort du corps.
- La personnification des tensions (Le Ballon de Baudruche) : En positionnant les mains devant vous écartées de 30 cm en fermant les yeux, vous matérialiserez symboliquement vos soucis, votre stress, vos poids émotionnels et vos fatigues sous la forme d'un ballon maintenu entre vos mains.
- La décompression progressive : Vous écouterez et ressentirez l'air et les pressions s'échapper du ballon, percevant l'aplatissement de cet objet entre vos paumes au fur et à mesure que les tensions s'éloignent de vous.
- Le remplissage positif et lumineux : Une fois le ballon totalement vidé, vous le gonflerez à nouveau avec tout ce dont vous avez besoin : calme, sérénité, douceur, clarté et bien-être. Vous le verrez grandir, devenir radieux et chaleureux.
- L'infusion au cœur de soi : En guidant ce ballon plein de ressources vers votre cœur, vous diffuserez cette énergie nouvelle dans tout votre corps, de la tête aux pieds.
- Un réveil dynamique et rafraîchi : Vous réintégrerez votre corps en douceur pour revenir ici et maintenant, pleinement dynamisé, détendu et l'esprit serein.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance peut contribuer à votre équilibre émotionnel et physique:

- Allègement du stress et de la surcharge mentale : Une méthode concrète pour déposer les tensions accumulées au cours de vos journées.
- Reconnexion à ses besoins essentiels : Un temps d'écoute intérieure permettant d'ancrer de la douceur, du calme et de la confiance.
- Détente corporelle profonde : Un relâchement musculaire global favorisé par le lâcher-prise et la respiration apaisée.
- Harmonisation émotionnelle : Invitation à transformer les ressentis pénibles en une sensation d'alignement et d'harmonie intérieure.
- Sensation de vitalité et de clarté d'esprit : Un retour au présent empreint d'une nouvelle énergie dynamique.

Conseils pour une expérience optimale

Afin de profiter pleinement de tous les bénéfices de cette séance, voici quelques recommandations pratiques:

- Utilisez un casque ou des écouteurs : Pour une immersion sonore optimale et pour percevoir chaque nuance guidante.
- Choisissez un endroit calme : Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant toute la durée de l'écoute.
- Privilégiez le confort avant tout : Installez-vous dans la position de votre choix (assise, semi-assise ou allongée).
- Suivez le guidage sans effort : Laissez simplement votre imagination faire le travail, sans chercher à trop analyser ou à 'réussir' la séance.
- Pratiquez régulièrement : Plus vous réitérerez cette expérience, plus votre esprit et votre corps cultiveront cette habitude d'apaisement.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.
