Reprendre confiance en soi

23 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Confiance

Offrez-vous un moment de reconnexion profonde et de transformation intérieure. Cette séance d'auto-hypnose guidée vous accompagne pas à pas pour libérer vos doutes, intégrer vos réussites passées et bâtir une confiance en soi ancrée dans le respect de vos propres limites et l'affirmation de votre potentiel.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une immersion douce et progressive grâce à l'observation attentive de votre respiration et du relâchement corporel.
- Une reconnexion à votre histoire et à vos progrès : prise de conscience du chemin déjà parcouru depuis vos premiers pas jusqu'à vos réussites actuelles.
- Un changement de regard sur la comparaison et le jugement : apprendre à vous positionner d'égal à égal avec les autres sans vous dévaloriser.
- La découverte du pouvoir de dire « non » : intégrer la capacité de poser des limites saines comme un acte ultime de respect et de confiance envers vous-même.
- Un élargissement pas à pas de votre zone de confort à travers la métaphore des petits pas dynamisants.
- Un réveil en douceur, empreint d'un dynamisme nouveau et d'un baromètre de confiance au plus haut.

Les bienfaits de cette pratique

- Ancrage solide d'un sentiment de sécurité et de valeur personnelle au quotidien.
- Libération du besoin de perfectionnisme et acceptation bienveillante des erreurs comme étapes d'apprentissage.
- Facilité à vous affirmer et à exprimer vos besoins en sachant poser des limites claires et bienveillantes.
- Audace renouvelée pour entreprendre de nouveaux projets et dépasser vos réticences habituelles.
- Sentiment d'accomplissement, de gratitude envers vous-même et de sérénité.

Conseils pour une expérience optimale

- Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e) pendant toute la durée de l'écoute.
- L'utilisation d'un casque audio est vivement recommandée pour une immersion sonore optimale et enveloppante.
- Adoptez la posture qui vous convient le mieux (assis, couché ou semi-assis), l'important étant votre confort physique.
- Laissez venir à vous les prises de conscience, les souvenirs et les métaphores sans chercher à forcer ou analyser mentalement.
- Accordez-vous un moment de réveil progressif pour étirer votre corps et intégrer pleinement les bienfaits de la séance.

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.