Hypno-coaching · Auto-hypnose

La bulle de protection

23 min

Thèmes : Emotion, Stress

Une expérience hypnotique guidée pour créer votre espace de sérénité, préserver votre énergie et vous protéger des pressions extérieures.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Un aménagement doux et progressif : Guidé par la prise de conscience de votre respiration, vous fermerez doucement les yeux pour glisser vers un état d'ouverture et d'apaisement profond.
- La création de votre bulle personnelle : Vous visualiserez et façonnerez une bulle sur mesure (sa texture, sa clarté, sa résistance et sa douce chaleur) abritant votre sérénité intérieure.
- La mise à l'épreuve bienveillante : Vous voyagerez à travers différents environnements (lieux familiers, espaces bruyants, situations tendues) pour tester et renforcer la solidité de votre bouclier.
- Le rebond des influences négatives : Vous expérimenterez la capacité de votre bulle à faire rebondir les jugements, critiques ou tensions extérieures sans jamais altérer votre paix intérieure.
- L'affirmation de votre posture : Vous ancrerez un charisme naturel, une stature intègre et un respect profond de votre propre territoire personnel.

Les bienfaits de cette pratique

- Protection émotionnelle au quotidien : Invite à rester plus serein face au bruit, au stress ou à l'agitation du monde extérieur.
- Renforcement de la confiance et du charisme : Développe une posture affirmée et intègre, vous permettant de prendre pleinement votre place en toute tranquillité.
- Recul face aux jugements : Invite à laisser les mots blessants et la négativité appartenir à ceux qui les émettent, avec plus de recul.
- Un ancrage réutilisable : Une fois installée, cette bulle protectrice peut être retrouvée dans votre quotidien quand le besoin se fait sentir.

Conseils pour une expérience optimale

- Privilégiez l'écoute au casque : Pour une immersion sonore parfaite et pour profiter pleinement des nuances de la voix guidée.
- Installez-vous confortablement : Que vous soyez assis, couché ou semi-assis, l'important est de choisir une position dans laquelle vous vous sentez pleinement à l'aise.
- Laissez faire votre inconscient : Ne cherchez pas à forcer la visualisation : accueillez simplement les images, sensations ou objets de sécurité qui émergent naturellement.
- Pratiquez régulièrement : Plus vous réécouterez cette séance, plus votre bulle de protection pourra devenir familière et facile à retrouver.

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.