Hypno-coaching · Auto-hypnose

# Le ballon

11 min

**Thèmes:** Douleur, Emotion, Pensées, Sommeil, Stress

Une expérience métaphorique pour dégonfler le stress, libérer les tensions et retrouver de la légèreté.

---

## Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une projection métaphorique concrète : Vous apprendrez à matérialiser vos tensions, soucis et charges mentales sous la forme d'un ballon de baudruche fortement gonflé et sous pression entre vos mains.
- Une prise de conscience kinésiologique : En explorant les détails du ballon (couleur, texture, résistance, résonance), vous ressentez précisément toute la pression accumulée dans votre corps et votre esprit.
- La libération progressive par le souffle : Vous guiderez le dégonflement du ballon en écoutant son sifflement caractéristique, observant les charges et le stress s'échapper et s'éloigner de vous.
- L'action physique d'aplatissement : En pressant doucement vos mains l'une contre l'autre jusqu'à aplatir totalement le ballon, vous actez symboliquement et physiquement le retour au calme et le vide mental.
- Un retour à soi revitalisant : Une réintégration dynamique du corps qui vous ramène à l'ici et maintenant, détendu, léger et ressourcé.

---

## Les bienfaits de cette pratique

- Allègement du trop-plein émotionnel : Une image pour déposer l'inquiétude, la colère ou la surcharge de travail accumulée.
- Sensation de légèreté physique et mentale : Le rapprochement progressif des mains peut susciter une réponse corporelle d'apaisement.
- Diminution du contrôle et lâcher-prise : Apprend à l'esprit à laisser partir ce qui ne lui sert plus en suivant le rythme naturel du dégonflement.
- Ancrage et sentiment de sérénité retrouvée : Permet de revenir à un état de calme intérieur stable, fluide et agréable.

---

## Conseils pour une expérience optimale

- Utilisez des écouteurs ou un casque : Pour vous immerger dans les effets sonores (sifflement du ballon, guidage vocal) et profiter pleinement du processus.
- Adoptez la position des mains préconisée : Placez les paumes face à face et les coudes calés contre les flancs pour vivre pleinement la réponse idéomotrice de rapprochement des mains.
- Installez-vous au calme : Choisissez un endroit paisible où vous ne serez pas dérangé pendant toute la durée de l'exercice.
- Faites confiance à vos sensations : Que vos mouvements de mains soient rapides ou très progressifs, laissez votre inconscient ajuster le rythme de votre libération.

---

## 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.

---