Prendre la route

17 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Connexion · Ressource

Prenez la route avec plus d'assurance et de sérénité. Cette séance d'auto-hypnose, à écouter au calme avant un trajet, vous invite à allier relâchement physique et éveil sensoriel. Vivez votre véhicule comme une extension de vous-même et faites de chaque trajet un moment calme et fluide.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une mise en condition initiale axée sur la posture assise, l'ancrage et la focalisation du regard au-delà des obstacles.
- Une fermeture des yeux réparatrice, fermant les « volets extérieurs » pour apaiser la fatigue visuelle et relâcher le corps.
- Un éveil progressif de tous vos sens (ouïe, vue, toucher) pour aborder le trajet avec attention.

- Une intégration fluide du véhicule perçu comme une extension naturelle de vos mouvements et de votre attention.
- Une réénergisation finale dynamique, vous invitant à prendre la route avec clarté d'esprit et présence.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement du stress et de l'appréhension liés à la conduite ou au trafic.
- Invitation à la concentration et à la vigilance face aux imprévus de la route.
- Fluidité et souplesse dans les gestes de conduite (mains, bras, jambes), pour limiter les crispations.

- Sensation de calme et d'anticipation sereine lors des trajets.
- Une conduite vécue de façon plus agréable et plus sereine.

Conseils pour une expérience optimale

- Écoutez cet audio au calme AVANT de démarrer votre véhicule (ne jamais écouter pendant la conduite).
- Utilisez un casque audio pour une meilleure immersion dans la guidance vocale et le rythme d'éveil.
- Adoptez une posture assise bien droite, le dos calé et les pieds ancrés au sol, simulant votre position au volant.
- Laissez vos yeux se relâcher naturellement lorsque le regard vers l'infini fatigue vos paupières.
- Profitez pleinement de la phase de réveil dynamique pour vous étirer amplement avant de prendre le volant.

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.