Hypno-coaching · Auto-hypnose

Le nuage

22 min

Thèmes: Douleur, Emotion, Stress

Une séance d'auto-hypnose pour ralentir le temps, s'élever au-dessus des tumultes et s'envelopper de calme Plongez dans une expérience de lâcher-prise d'une rare intensité. À travers une respiration lente, rythmée et maîtrisée, cette séance vous guide progressivement vers le détachement, le silence de la nuit et la plénitude du repos.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé pas à pas vers un état de calme profond, votre voyage intérieur s'articule autour de grands moments de détente :

- L'installation sur mesure : Une mise en condition confortable (assis ou couché), enveloppé de préférence dans le silence ou avec un casque audio pour savourer chaque modulation de la voix.
- Le cycle des respirations conscientes : Des exercices de respiration rythmés par des comptes précis jusqu'à 3, où chaque expiration lente et lèvres pincées permet d'évacuer tout l'air des poumons et d'entrer plus profondément en soi.
- L'apaisement par le noir et la nuit profonde : Une transition sensorielle vers l'obscurité bienveillante, semblable à la nuit qui enveloppe tout, où les bruits extérieurs s'estompent et se dissolvent.
- Le spectacle du lever du soleil et des nuages : Un voyage onirique au-dessus de la Terre, observant l'horizon, les lueurs de l'aube, et un grand nuage blanc, doux et cotonneux qui vous porte en toute sécurité.
- La lévitation et le détachement aérien : Une sensation unique de flotter au-dessus du monde, loin de l'agitation, enveloppé de douceur, de chaleur et de fraîcheur apaisante.
- Le retour progressif et dynamique : Un réveil en douceur, redonnant vie aux mouvements du corps, aux étirements et à une respiration tonique avant de rouvrir les yeux.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance invite à un temps de répit et de détente :

- Libération des tensions mentales et physiques : La technique de respiration profonde invite à vider les poumons et à apaiser le flux des pensées.
- Prise de recul : L'élévation métaphorique au-dessus du monde invite à relativiser les soucis du quotidien et à retrouver la paix intérieure.
- Accompagnement vers le sommeil : Un sas de décompression pour préparer le corps à une nuit de repos.
- Ressourcement : Une invitation à recharger ses batteries physiques et émotionnelles grâce à l'immersion dans la quiétude et la lumière naissante.

Conseils pour une expérience optimale

Pour profiter pleinement de cette parenthèse de sérénité, suivez ces quelques recommandations :

- Portez un casque audio : Il permet de s'isoler des bruits ambiants et d'épouser le rythme lent et hypnotique de la voix.
- Installez-vous sans contrainte : Que vous soyez assis ou couché, l'essentiel est de trouver la posture parfaite où vous ne risquez pas d'être dérangé.
- Jouez le jeu de la respiration : Accompagnez chaque expiration en prenant tout votre temps, sans précipitation, en laissant l'air s'échapper au compte-gouttes.
- Accueillez l'obscurité et les images : Laissez votre imagination peindre le paysage de la nuit, des nuages et du soleil levant selon vos propres ressentis.

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.
