Hypno-coaching · Auto-hypnose

Calmer l'angoisse

25 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur, Emotion, Sommeil, Stress

Une exploration hypnotique immersive pour accueillir le tumulte intérieur, le traverser avec bienveillance et le transformer en un silence de paix profonde.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'accueil des tourbillons et tempêtes mentales : Vous plongerez au cœur de cette sensation où tout s'agite, tournoie et va trop vite, comme un ouragan traversant l'esprit.
- L'instant du « STOP » libérateur : Vous expérimenterez la puissance d'un arrêt sur image pour suspendre le mouvement perpétuel des pensées et faire jaillir l'espace du vide.
- L'exploration des zones d'inconfort corporel : Vous descendrez dans le corps pour localiser les tensions, les serrements ou les agitations somatiques afin de les écouter avec empathie.
- L'apprivoisement et le bercement bienveillant : Comme un parent berçant une tempête émotionnelle, vous envelopperez vos résistances, vos peurs ou vos colères de douceur pour les inviter à se détendre.
- Le retour progressif au gouvernail : Vous réapprivoiserez vos capacités d'action, de mouvement et de décision avec une clarté et une prudence renouvelées.

Les bienfaits de cette pratique

- Libération des surcharges émotionnelles : Aide à déposer le stress et les tensions accumulées.
- Accueil et transmutation des résistances : Invite à transformer la lutte contre soi-même en un dialogue bienveillant, favorisant la pacification intérieure.
- Clarté mentale et discernement : Aide à dissiper le brouillard des pensées agitées pour retrouver une vision nette et posée de la réalité.
- Ancrage et maîtrise de soi : Invite à traverser les turbulences de la vie quotidienne avec plus de calme.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un espace protégé : Choisissez un endroit calme où vous pourrez vous abandonner sans crainte à vos mouvements intérieurs.
- Portez un casque audio : Laissez la voix vous guider au plus près de vos sensations, même et surtout lorsque celles-ci sont intenses.
- Ne cherchez pas à bloquer le tumulte : Acceptez d'explorer ce qui s'agite en vous ; c'est souvent en traversant l'inconfort qu'il peut s'apaiser.
- Prenez tout le temps nécessaire au retour : Savourez la transition finale pour réintégrer votre corps avec douceur, stabilité et pleine conscience.

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.
