Catalepsie des paupières

11 min · Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur

Une expérience hypnotique immersive axée sur la catalepsie douce des paupières, le lâcher-prise mental et la bulle de sécurité.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'induction douce par le « comme si » : Vous apprendrez à couper l'énergie dans vos paupières en faisant « comme si » elles étaient parfaitement lourdes, scellées et impossibles à ouvrir, à l'image de volets de fer protecteurs.
- Le test de résistance ludique : Vous testerez la fermeture de vos paupières pour vérifier que la détente s'est installée, constatant à quel point le corps sait relâcher les tensions quand l'esprit lui en donne la permission.
- L'installation d'un bouclier de protection : Une sensation de sécurité totale s'imprègnera dans tout votre corps, créant une bulle étanche où plus rien d'extérieur ne peut vous perturber ou vous déranger.
- L'évasion et le détachement du monde extérieur : Tout en restant confortablement protégé derrière vos paupières, vous vous autoriserez à laisser voyager vos pensées en toute liberté et en toute quiétude.
- Le retour revitalisant : Vous réintégrerez progressivement vos mouvements, votre énergie et votre dynamisme avant de réouvrir les yeux, ressourcé.

Les bienfaits de cette pratique

- Déconnexion du stress : Invite à apaiser le flux des pensées parasites en focalisant l'attention sur une suggestion corporelle simple et profonde.
- Renforcement du sentiment de sécurité : Installe une bulle de protection mentale réutilisable dans votre vie quotidienne face aux agitations extérieures.
- Détente musculaire et oculaire profonde : Invite à relâcher les micro-tensions accumulées autour des yeux, du visage et de l'ensemble du corps.
- Découverte du rôle de l'imagination : Invite à observer comment votre esprit peut influencer vos sensations physiques.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Adoptez la position de votre choix (assise, semi-assise ou allongée) dans un environnement où vous ne serez pas dérangé.
- Écoutez idéalement au casque : L'usage d'un casque audio ou d'écouteurs permet d'isoler les bruits ambiants et d'amplifier l'effet protecteur de la voix guidée.
- Jouez le jeu du « comme si » : Ne cherchez pas à lutter ni à analyser intellectuellement : acceptez simplement de jouer le jeu du relâchement suggéré.
- Pratiquez régulièrement : Plus vous réécouterez cette séance, plus il pourra vous être facile d'installer votre bulle de sérénité.

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.