Hypno-coaching · Auto-hypnose

Être Là
17 min

Thèmes : Connexion, Emotion, Stress

Une expérience hypnotique et méditative pour revenir à soi, prendre conscience de son identité et habiter pleinement sa place.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'ancrage par l'écriture interactive : Vous débuterez la séance de manière très concrète en posant par écrit sur du papier la date, l'heure, votre prénom, votre nom, votre commune et votre adresse précise pour fixer votre réalité dans l'ici et maintenant.
- L'assimilation et la fermeture des yeux : Vous relirez plusieurs fois ces informations essentielles comme un mantra avant de fermer les paupières et de laisser ces repères résonner profondément en vous.
- La prise de conscience d'être : Vous vous reconnecterez à l'essentiel : il n'y a rien à faire, juste « être ». Vous prendrez conscience de votre histoire, de votre parcours, de votre présent et de votre avenir.
- Le contact physique et respiratoire : Vous ressentirez le contact des pieds au sol, l'assise sous votre corps et l'air ambiant qui entre et sort naturellement à chaque inspiration et expiration.
- La célébration de la vie intérieure : Vous ressentirez la vie qui circule en vous et réintégrerez votre place exacte avec sérénité avant de revenir à vous, ressourcé.

Les bienfaits de cette pratique

- Ancrage profond et sentiment de sécurité : Relier l'esprit à des repères physiques et écrits peut renforcer le sentiment de stabilité et d'incarnation.
- Apaisement du mental et lâcher-prise : En passant du « faire » à l'« être », vous relâchez la pression de la performance et l'agitation du quotidien.
- Reconnexion à son identité et à sa juste place : Permet de réaffirmer qui vous êtes et de vous sentir pleinement légitime et présent dans votre environnement.
- Ressourcement corporel et vital : Favorise une respiration plus fluide, une meilleure conscience corporelle et une sensation d'énergie renouvelée.

Conseils pour une expérience optimale

- Préparez votre matériel d'écriture : Munissez-vous d'une feuille de papier, d'un bloc-notes ou d'un carnet ainsi que d'un crayon ou d'un stylo avant de démarrer l'écoute.
- Installez-vous au calme : Choisissez une posture confortable (assise ou semi-assise) sur une chaise ou un fauteuil où vous vous sentez parfaitement bien soutenu.
- Écoutez avec des écouteurs ou un casque : L'écoute immersive permet de mieux suivre le rythme lent et enveloppant de la guidance orale.
- Accueillez le silence et la présence : Ne cherchez pas à analyser vos pensées, laissez simplement les mots et les sensations s'installer à leur propre rythme.

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.