Hypno-coaching · Auto-hypnose

La boîte

14 min

Thèmes : Pensées, Ressource, Stress

Une exploration hypnotique par la focalisation visuelle et la métaphore du rangement pour alléger l'esprit, encapsuler les tracas et retrouver une paix profonde.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- La focalisation visuelle et l'immobilité : Vous poserez votre regard sur un point fixe sans effort, observant les premières modifications naturelles de la vision et la fatigue oculaire s'installer.
- L'introspection et l'accueil de la situation : Les yeux fermés, vous plongerez à l'intérieur de vous pour faire face à une situation envahissante, en l'accueillant telle qu'elle est, sans jugement.
- La métaphore du rangement et de l'encapsulation : Vous visualiserez l'objet de votre préoccupation, le placerez dans un contenant symbolique (boîte, valise, classeur), le fermerez soigneusement et le verrouillerez.
- Le dépôt sécurisé hors de soi : Vous déposerez ce contenant dans un endroit lointain et sécurisé (placard, cabane au fond du jardin), créant un espace de liberté dans votre esprit.
- Le retour progressif et dynamique : Vous savourerez ce nouvel apaisement avant de réactiver votre corps, d'étirer vos membres et de revenir ici et maintenant avec une énergie fraîche.

Les bienfaits de cette pratique

- Allègement mental : Invite à faire de la place dans l'esprit en mettant à distance les situations lourdes ou bloquées du quotidien.
- Maîtrise de la charge émotionnelle : Offre une image pour ranger, confiner et pacifier ce qui ne peut être résolu dans l'instant.
- Détente oculaire et corporelle : La fatigue induite sur le point fixe favorise un lâcher-prise physique.
- Sérénité et clarté retrouvées : Installe une bulle de tranquillité, permettant d'aborder le quotidien avec plus de recul et de légèreté.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez un espace calme et douillet, assis ou couché, où vous ne risquez aucune interruption.
- Privilégiez l'écoute au casque : Le casque audio permet une immersion totale, isolant votre conscience de l'extérieur pour vous guider en douceur.
- Laissez faire votre imagination : Visualisez les contenants, les serrures et les cachettes avec autant de détails que possible pour ancrer l'exercice dans votre réalité sensorielle.
- Accueillez chaque sensation : Laissez les paupières se fermer d'elles-mêmes au moment opportun, sans forcer, en savourant chaque étape du voyage.

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.