Hypno-coaching · Auto-hypnose

Calmer la petite voix

21 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Confiance, Emotion, Ressource, Stress

Offrez-vous un espace privilégié de reconnexion à vous-même. Cette séance guidée d'auto-hypnose vous invite à explorer votre respiration, à apaiser les doutes et les jugements de la petite voix intérieure, pour vous réapproprier vos talents, élargir votre zone de confort et consolider votre confiance en vous.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une mise en condition sensorielle : prise de conscience intime de votre respiration, de son rythme et de ses mouvements corporels.
- Une observation bienveillante de la « petite voix » du doute ou de la critique, pour apprendre à la mettre à distance et lui redonner sa juste place.
- Un voyage introspectif à travers vos apprentissages, vos réussites passées et l'exploration de vos ressources et talents profonds.
- Un apprivoisement progressif de l'audace, de l'élargissement de votre zone de confort et de l'art subtil de savoir dire non pour mieux vous respecter.
- Un retour harmonieux et dynamisant vers l'ici et maintenant, empli de forces nouvelles, de gratitude et de sérénité.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement profond du mental et libération des ruminations ou des craintes invalidantes.
- Renforcement de la confiance en soi, de l'estime personnelle et de l'auto-bienveillance.
- Capacité accrue à poser des limites saines grâce au respect de vos besoins profonds.
- Élargissement progressif et naturel de votre zone de confort face aux nouveaux défis.
- Sentiment unifié d'ancrage, de force intérieure et de clarté quant à vos aspirations.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement dans un lieu calme, intime et totalement exempt de toute interruption.
- Portez de préférence un casque audio pour vous envelopper dans l'ambiance sonore et faciliter l'immersion.
- Adoptez la posture qui vous convient le mieux (assis ou couché) : l'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise.
- Accueillez chaque image, souvenir ou prise de conscience avec ouverture d'esprit, sans chercher à tout contrôler.
- Prenez tout le temps nécessaire au réveil pour remuer délicatement vos membres et revenir à votre 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.