Hypno-coaching

Les 3 Respirations sommeil

8 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Pensées, Sommeil

Une exploration hypnotique douce et méthodique par la respiration abdominale, le décompte inversé et le nettoyage mental pour glisser paisiblement vers un sommeil profond.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'observation de la respiration et de ses zones : Vous prendrez conscience du flux de l'air, de son va-et-vient et de sa localisation naturelle (thoracique ou abdominale) pour vous installer dans l'instant.
- La transition vers la respiration abdominale : En plaçant une main sur votre ventre, vous guiderez votre souffle pour qu'il devienne ample et profond, ressenti par le mouvement de la main.
- Le décompte inversé de 60 à 0 avec ancrage vocal : À chaque expiration, vous prononcerez mentalement et intensément un chiffre décroissant qui résonnera dans tout l'esprit, chassant les pensées parasites.
- L'harmonisation du rythme cardiaque et thoracique : Vous régulerez l'inspire et l'expire à parts égales (sur 5 temps) pour induire un signal de calme profond.
- Le nettoyage mental et le grand vide apaisant : Vous focaliserez l'air frais au niveau de la racine du nez et entre les yeux pour vider totalement la tête, ouvrant la porte à une douce rêverie et au sommeil.
- Une fois cet exercice terminé, laissez l'esprit se reposer et, au bout d'un moment, laissez-vous guider par la douce rêverie vers la porte du rêve.

Les bienfaits de cette pratique

- Lâcher-prise mental : Le décompte et la focalisation sur la respiration aident à apaiser le flot des ruminations nocturnes.
- Accompagnement vers le sommeil : Invite le corps à ralentir et à se préparer au repos.

- Détente physique profonde : Le massage respiratoire abdominal libère les tensions accumulées dans le diaphragme et le haut du corps.
- Sérénité et endormissement sans effort : Remplace l'effort de dormir par un simple mécanisme d'attention sensorielle et rythmique.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous directement dans votre lit : Préparez votre espace de nuit de façon à pouvoir glisser directement dans le sommeil sans vous relever.
- Portez un casque ou des écouteurs confortables : Laissez la voix vous envelopper tandis que vous vous laissez porter par les instructions, sans chercher à réussir.
- Ne résistez pas aux décrochages : Si le sommeil vient avant la fin du décompte, cédez-lui immédiatement ; c'est normal : l'exercice a joué son rôle.
- Accueillez la douce rêverie : Laissez les images et les sons intérieurs s'estomper d'eux-mêmes pour ne laisser place qu'à la nuit et au repos.



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.