La silhouette

30 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Douleur

Accordez-vous une parenthèse de reconnexion profonde et de ressourcement. Cette séance d'auto-hypnose vous guide à travers le rythme naturel de votre respiration et l'exploration imaginaire de vos contours corporels pour identifier, colorer et apprivoiser les zones d'inconfort. Plongez à la source de votre vitalité pour retrouver un équilibre souverain.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une installation sur mesure dans un espace calme pour favoriser le lâcher-prise.
- Une observation subtile et consciente du va-et-vient de l'air dans tout le corps.
- Une cartographie mentale de votre silhouette, de ses contours et de ses zones d'ombre ou de tension.
- L'exploration colorée de vos inconforts (formes, textures, intensité) pour mieux les apprivoiser et les libérer.
- Une immersion ressourçante à la source pure de votre vitalité, pour baigner vos énergies intérieures dans le calme.

Les bienfaits de cette pratique

- Invitation à libérer les tensions physiques, émotionnelles et psychologiques ressenties.
- Découverte du souffle comme outil d'auto-apaisement.
- Connexion intime avec votre schéma corporel et vos véritables besoins profonds.
- Sensation d'allègement, de clarté mentale et de fluidité.
- Renforcement de votre ancrage et de votre paix intérieure au quotidien.

Conseils pour une expérience optimale

- Portez un casque audio pour vous laisser porter par la guidance vocale en toute immersion.
- Installez-vous confortablement (assis ou couché) dans un endroit douillet et sans interruption.
- Accueillez chaque sensation sans jugement, en laissant simplement votre souffle faire le travail.
- Prenez le temps de visualiser les couleurs et les textures avec autant de précision que possible.
- À la fin de la séance, savourez la transition et reprenez contact avec l'extérieur 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.