Hypno-coaching · Auto-hypnose

Culpabilité Expression corporelle

20 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur, Emotion, Pensées, Stress

Une séance d'auto-hypnose pour transformer le poids des fautes en une source de vitalité, d'harmonie et de paix intérieure

Offrez-vous un moment d'apaisement profond et de réconciliation avec vous-même. Cette séance d'auto-hypnose est spécialement conçue pour dissoudre le sentiment de culpabilité, apaiser les tensions somatisées et réinjecter une énergie nouvelle au cœur de votre corps et de votre esprit.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé avec bienveillance et douceur, vous traverserez une expérience de libération émotionnelle méthodique et bienfaisante :

- Le choix de votre sujet de travail : Au tout début, vous êtes invité à sélectionner une culpabilité spécifique qui vous encombre actuellement afin de la cibler précisément.
- L'ancrage corporel par la fermeture des yeux : En fermant doucement les paupières, vous vous isolez des distractions extérieures pour vous reconnecter aux lueurs et sensations internes.
- Le voyage au cœur du souffle : Vous observez le trajet de l'air qui entre et sort par le nez ou la bouche, apaisant le flux des pensées.
- La somatisation et la localisation du malaise : En évoquant votre culpabilité, vous repérez l'endroit exact de votre corps où se loge cette tension ou cette réaction somatique.
- La dissolution progressive de la tension : Par le simple pouvoir de l'observation et de la respiration guidée, vous laissez cette réaction physique s'atténuer, s'estomper et s'évaporer totalement.
- La réévocation-test : Vous réévoquez la pensée culpabilisante pour observer comment votre corps réagit maintenant.

- La réappropriation de votre vitalité : Une fois l'espace libéré, vous permettez à la vie, au dynamisme, à l'équilibre et à l'harmonie de réinvestir pleinement cette zone de votre corps.
- Le retour à soi tonique et radieux : Vous ouvrez les yeux, profondément étiré, revitalisé et libéré d'un poids inutile.

Les bienfaits de cette pratique

Cette approche de libération émotionnelle et corporelle peut apporter plusieurs bienfaits :

- Allègement émotionnel : En rompant l'association entre une pensée et la réaction de stress corporel, le poids de la culpabilité peut s'alléger.
- Apaisement des tensions physiques : Les nœuds à l'estomac, les oppressions thoraciques ou les tensions musculaires liées au remords peuvent s'atténuer.
- Autonomie et réutilisabilité : Vous apprenez un protocole simple et réutilisable pour chaque nouvelle culpabilité ou regret.
- Restauration de l'harmonie intérieure : Vous réinstallez un sentiment d'alignement, d'acceptation de soi et d'énergie bienveillante.

Conseils pour une expérience optimale

Pour profiter pleinement de cette séance de libération :

- Assurez votre confort sans contrainte : Installez-vous en position assise, semi-assise ou allongée, dans un endroit où vous serez au calme pendant 20 à 30 minutes.
- Privilégiez l'écoute au casque : L'utilisation d'écouteurs ou d'un casque vous permettra d'être totalement immergé dans la voix du praticien.
- Sélectionnez une seule culpabilité à la fois : Laissez venir une histoire précise qui vous dérange aujourd'hui sans chercher à tout traiter simultanément.
- Soyez un simple spectateur bienveillant : Observez la réaction de votre corps sans jugement, en laissant la respiration faire son travail d'évaporation naturelle.

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.