Présence Connexion

12 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Concentration · Connexion · Emotion · Pensées · Stress

Une séance d'auto-hypnose pour s'enraciner, élargir sa conscience et ouvrir la porte de l'apaisement intérieur

Découvrez un voyage sensoriel captivant conçu pour vous reconnecter pleinement à l'instant présent. Grâce à un ancrage corporel profond et à l'éveil de tous vos sens, cette séance peut préparer votre esprit à la méditation, au travail sur soi ou à une profonde relaxation.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

En vous laissant porter par un guidage bienveillant et immersif, vous traverserez plusieurs étapes clés :

- L'ancrage et la stabilité du corps : Quelle que soit votre position (assis, couché ou debout), vous prenez pleinement conscience du contact de vos pieds avec le sol et de la solidité de votre support, créant une posture parfaitement stable et alignée.
- L'élargissement de la vision périphérique : Vous apprenez à poser votre regard sur un point avant de laisser votre champ visuel s'ouvrir à près de 180°, intégrant toutes les formes, nuances et contours de votre environnement.
- L'immersion par la fermeture des yeux : Au fur et à mesure que vos paupières se fatiguent et se ferment, vous explorez les lueurs, teintes et images résiduelles qui apparaissent derrière l'écran de vos yeux.
- L'éveil sonore et olfactif : Votre attention se synchronise avec la voix guidante, le silence de la pièce, les bruits environnants, le rythme de votre respiration et les effluves subtils de l'air.
- Le bercement du souffle chaud et frais : Vous ressentez le contraste apaisant entre l'air frais inspiré par le nez et l'air chaud libéré, instaurant un état de sérénité naturelle.
- L'ouverture vers de nouveaux horizons : À la fin de cet état de présence profonde, une porte s'ouvre vers un travail d'hypnose plus spécifique, une méditation profonde ou un repos réparateur.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance d'induction sensorielle et d'ancrage offre de nombreux avantages :

- Apaisement des pensées négatives et du stress : Ramener son attention sur les sensations physiques et visuelles peut aider à s'en détacher.
- Sentiment de sécurité et d'enracinement : Prendre conscience de sa stabilité au sol peut renforcer la confiance en soi et procurer une sensation de sécurité face au monde extérieur.
- Développement de la pleine conscience : Vous entraînez votre esprit à être pleinement présent à ce qu'il vit, perçoit et ressent ici et maintenant.
- Préparation à un travail d'hypnose : Un sas pour entrer dans un état de transe hypnotique fluide et réceptive.

Conseils pour une expérience optimale

Voici quelques conseils simples pour maximiser votre réceptivité durant l'écoute :

- Choisissez la posture qui vous convient : Que vous soyez debout, assis bien droit ou confortablement couché, l'essentiel est de sentir la solidité de vos appuis.
- Utilisez un casque ou des écouteurs : L'écoute immersive permet de capter la proximité de la voix et toutes les nuances sonores de l'enregistrement.
- Laissez vos yeux se fatiguer naturellement : Fixez un point devant vous sans forcer, et dès que vous en ressentez le besoin, laissez vos paupières se fermer doucement.
- Restez observateur de votre expérience : Accueillez tous les sons et toutes les sensations corporelles sans chercher à les analyser ou à les modifier.

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.