Hypno-coaching · Auto-hypnose

Le parapluie

27 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes: Emotion

Accordez-vous une parenthèse de sérénité et d'apaisement. Porté(e) par le va-et-vient apaisant des vagues et la métaphore bienveillante du parapluie protecteur, cette séance d'auto-hypnose vous offre un véritable bouclier émotionnel. Apprenez à vous libérer des tensions extérieures et des émotions négatives pour retrouver une paix intérieure.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une mise en condition douce et enveloppante guidée par une respiration calme et la prise de conscience des sons environnants.
- Une immersion sensorielle au bord de l'océan, où le flux et le reflux des vagues emportent et dissolvent naturellement vos charges émotionnelles.
- La découverte et le déploiement de votre « parapluie émotionnel » : un outil psychique pour apaiser les tempêtes extérieures, les tensions et les paroles agressives.
- Un apprentissage de la juste distance : laisser glisser les humeurs des autres sans les absorber, à la manière des gouttes de pluie sur une toile imperméable.
- Un retour progressif et dynamisant vers l'instant présent, ancré dans un sentiment de sécurité et de tranquillité d'esprit.

Les bienfaits de cette pratique

- Libération des tensions accumulées au quotidien.
- Image de protection face à l'imprégnation du stress et de la négativité de votre entourage (pour les personnes très sensibles ou hyperempathiques).
- Renforcement du sentiment de sécurité intérieure et de sérénité.
- Invitation à préserver votre énergie tout au long de la journée.
- Invitation au calme intérieur, au bien-être et à la clarté mentale.

Conseils pour une expérience optimale

- Utilisez un casque audio de bonne qualité pour vous immerger totalement dans l'univers sonore et savourer les nuances de la voix.
- Installez-vous dans un endroit paisible où vous êtes certain(e) de ne pas être interrompu(e).
- Choisissez votre position idéale (assis, semi-allongé ou allongé) privilégiant avant tout votre confort physique.
- Accordez-vous le droit de simplement vous laisser porter par les métaphores sans chercher à tout analyser ou contrôler.
- À la fin de la séance, prenez le temps de vous étirer doucement, de bien respirer et de rouvrir les yeux à votre propre 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.
