Zone de confort (court)

11 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Emotion · Ressource · Sommeil · Stress

Et si vous vous accordiez une pause pour réinitialiser votre esprit et relâcher toutes les tensions ?

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une entrée progressive en transe : Par une observation sensorielle attentive (la vue intérieure, l'ouïe, les sensations corporelles), votre mental décroche naturellement sans aucun effort.
- L'apaisement du flux de pensées : Grâce à la métaphore du ciel d'été et des nuages qui passent, vous apprenez à observer vos pensées sans vous y accrocher, laissant place à une belle clarté intérieure.

- Le voyage vers votre « instant ressource » : Vous reconnecterez à un souvenir agréable, réel ou imaginaire, parfaitement taillé pour vous. En réactivant chaque détail sensoriel (couleurs, sons, parfums, ressentis), vous ancrez une profonde sensation de paix et de sécurité dans tout votre corps.
- Un retour dynamisant : Une émergence tout en douceur pour réintégrer l'instant présent, détendu, recentré et rechargé d'énergie positive.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement du stress et de la charge mentale.
- Invitation au ralentissement naturel du rythme respiratoire.
- Sensation d'énergie renouvelée et d'humeur plus légère.
- Apprentissage des clés de l'auto-hypnose pour retrouver cet état de calme en toute autonomie.

Conseils pour une expérience optimale

- Matériel : L'utilisation d'écouteurs ou d'un casque est recommandée pour une immersion sonore totale.
- Position : Assis ou allongé, trouvez simplement la posture qui vous invite au confort absolu.
- Précautions : À écouter dans un moment où vous ne serez pas dérangé. Ne jamais écouter en conduisant ou lors d'une activité demandant de l'attention.

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.