# Sommeil réparateur

## 16 min

Dr Vande Lanoitte

**Thèmes :** Emotion, Sommeil

Une exploration hypnotique basée sur le rythme respiratoire et l'expansion temporelle pour recharger ses batteries intérieures et goûter au repos.

---

## Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le cycle des grandes respirations initiales : Vous prendrez trois grandes respirations profondes pour initier la transition vers un rythme naturel, calme et apaisé.
- L'immersion dans la mémoire du sommeil réparateur : Votre esprit revisitera ces moments parfaits où le réveil coïncide avec un état de forme et de plénitude absolue.
- L'illusion de la distorsion temporelle : Vous ferez l'expérience d'un temps qui s'étire et se ralentit, transformant quelques instants en une source infinie de régénération.
- Le rechargement des batteries : Vous visualiserez l'énergie affluer en vous à la manière d'un chargeur, pour redonner vie à tout votre corps.
- Le réveil unifié et tonique : Vous savourerez la sensation d'un corps ressourcé avant de reprendre contact avec le monde extérieur.

---

## Les bienfaits de cette pratique

- Pause physique et mentale : Une parenthèse de détente profonde lorsque le temps est compté.
- Apaisement : Le ralentissement respiratoire invite à un sentiment de sécurité et de détente.
- Expansion de la conscience temporelle : Offre une bulle de décompression où la pression du temps chronologique s'estompe.
- Sensation de vitalité et de clarté : Peut évoquer le regain d'énergie d'une longue nuit de sommeil.

---

## Conseils pour une expérience optimale

- **Installez-vous confortablement :** Choisissez une posture où le corps peut s'abandonner sans effort, assis ou allongé.
- **Portez un casque audio :** Laissez la voix vous envelopper pour faciliter le lâcher-prise respiratoire et mental.
- **Laissez-vous porter par les images de recharge :** Visualisez l'énergie circuler librement à travers vous sans chercher à contrôler le processus par la logique.
- **Savourez le retour :** Prenez le temps d'apprécier la sensation de vitalité nouvelle qui imprègne chaque centimètre de votre être au moment de rouvrir les yeux.

---

## 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.