Hypno-coaching · Auto-hypnose

La mémoire, mon amie

30 min

Thèmes: Concentration, Ressource

Bienvenue dans cette expérience unique d'auto-hypnose guidée. Conçue comme un voyage intérieur d'exploration et de reconnexion, cette séance vous invite à tisser ou retisser un lien précieux entre votre curiosité naturelle et votre mémoire profonde.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une induction douce basée sur la focalisation visuelle et l'élargissement progressif de la conscience.
- Une transition naturelle vers un espace intérieur plus sombre, calme et protecteur, favorisant le lâcher-prise.
- Un dialogue intérieur guidé entre deux forces complémentaires de votre esprit : la curiosité (l'exploration) et la mémoire (les fondations).
- L'évacuation des doutes, des tensions et du stress pour ne garder que l'essentiel : la paix intérieure et la clarté.
- Un réveil en douceur, progressif et lumineux, vous laissant empli d'une énergie nouvelle et sereine.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement profond et détente face au stress quotidien.
- Réconciliation harmonieuse entre votre besoin d'apprentissage (curiosité) et votre besoin de sécurité (mémoire).
- Renforcement de la confiance en soi et de l'ancrage personnel.
- Invitation à relâcher les doutes superflus pour retrouver un esprit clair et aligné.
- Développement de l'auto-hypnose comme outil d'autonomie pour retrouver le calme à tout moment.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e) durant toute la durée de la séance.
- Privilégiez le port d'un casque audio pour une immersion sensorielle maximale et une meilleure perception de la voix.
- Adoptez la posture qui vous convient le mieux (assis, couché, semi-assis) : l'essentiel est d'être totalement à l'aise.
- Accueillez chaque sensation, image ou pensée sans jugement, en vous laissant simplement porter au rythme de la voix.
- Prenez quelques instants après le réveil pour vous étirer et revenir pleinement à votre rythme avant de reprendre vos activités.

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.