Hypno-coaching · Auto-hypnose

Couper les alarmes

25 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur, Pensées, Sommeil, Stress

Une séance d'auto-hypnose profonde pour couper les pensées parasitaires et reprendre le contrôle

Plongez au cœur d'un voyage hypnotique puissant et libérateur. Cette séance vous emmène dans un espace symbolique pour désactiver une à une les alarmes du stress, apaiser le flux de vos pensées et réinstaller une maîtrise totale de votre esprit.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé par une voix bienveillante et un rythme profondément apaisant, vous traverserez les étapes clés de cette expérience :

- Une installation douce et bienveillante : Préparez votre corps dans la position de votre choix (assise, couchée ou semi-assise). Vos paupières se ferment doucement et progressivement, marquant le début de l'immersion.
- La respiration libératrice en 5 temps : Une séquence de grandes inspirations suivies de blocages et d'expirations très lentes, les lèvres pincées, pour vider totalement l'air de vos poumons et relâcher la poitrine et le ventre.
- La descente des 10 marches : Chaque marche franchie vous emmène plus profondément en vous-même : relaxation corporelle, paix de l'esprit, allègement des poids quotidiens, sentiment de liberté, sérénité, alignement et plénitude.
- La salle des alarmes stridentes : Au bas de l'escalier, vous découvrez une pièce où résonnent des sirènes, des sonneries et du bruit : la matérialisation de vos pensées obsédantes, inquiétudes et tensions.
- Le panneau de contrôle et l'interrupteur : Devant la console de commande, vous utilisez votre index pour effectuer un clic physique. Vous éteignez une à une chaque alarme, savourant le silence précieux et la paix qui s'installent immédiatement à la place du bruit.
- L'ancrage du contrôle personnel : Un geste simple (une pression douce de l'index) est ancré dans votre corps pour vous permettre de couper le bruit mental à tout moment dans votre vie quotidienne.
- Un réveil dynamique et plein de maîtrise : Vous reprenez possession de votre corps, vous vous étirez pleinement et ouvrez les yeux, totalement réenraciné, clair d'esprit et serein.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance d'auto-hypnose invite à une détente profonde :

- Apaisement de la surcharge mentale : Une méthode visuelle et concrète pour apaiser le bavardage intérieur et les pensées inquiètes.
- Décompression respiratoire et musculaire : Relâchement des tensions accumulées dans le thorax et le diaphragme grâce au travail du souffle.
- Création d'un ancrage de calme réutilisable : Un geste corporel (celui de l'index) pour retrouver le calme.
- Sentiment de maîtrise et d'alignement intérieur : Réalignement de toutes les parties de vous-même pour retrouver clarté, confiance et adaptabilité.
- Apaisement émotionnel profond : Installation d'un silence intérieur réparateur qui laisse place à une grande plénitude.

Conseils pour une expérience optimale

Afin de vivre pleinement la puissance de cette séance, voici nos recommandations :

- Utilisez un casque audio ou des écouteurs : Pour percevoir la profondeur de la voix, les rythmes respiratoires et le jeu du silence.
- Installez-vous sans contrainte : Choisissez une posture confortable où vous vous sentez parfaitement soutenu.
- Laissez-vous guider sans chercher à analyser : Visualisez l'escalier et le panneau de contrôle avec aisance et simplicité.
- Pratiquez l'ancrage dans votre quotidien : Dès que le bruit mental survient dans votre journée, reproduisez le geste de l'index pour réactiver le silence.
- Écoutez régulièrement : Plus vous répéterez cette séance, plus la coupure des alarmes mentales deviendra instantanée.

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.