Point de vue

24 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Connexion, Emotion, Stress

Une expérience hypnotique guidée pour prendre du recul, explorer vos défis sous tous les angles et débloquer de nouvelles solutions.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le balayage visuel et sensoriel : Vous commencerez par observer attentivement la pièce autour de vous pour redécouvrir votre environnement, puis vous fermerez doucement les yeux pour activer la puissance de votre imagination.
- La dissociation créative : Grâce à votre esprit, vous imaginerez vous asseoir en face de vous-même, puis vous vous déplacerez autour de votre propre corps pour vous observer sous tous les angles (à 360°, de haut, de près et de loin).
- La boule de cristal des soucis : Vous déposerez symboliquement une question, un tracas ou une énigme dans une magnifique boule de cristal transparente placée au-dessus de vous.
- L'exploration multidimensionnelle : Vous ferez le tour de cette boule de cristal pour examiner votre défi sous des angles inédits (en gros plan, en dézoomant, en noir et blanc, en plongée ou en contre-plongée).
- La dissolution et le retour au calme : Une fois le problème clarifié et relativisé, la boule de cristal redeviendra limpide, vous laissant intégrer ces prises de conscience dans un état de sérénité.

Les bienfaits de cette pratique

- Prise de recul : Invite à sortir du « nez dans le guidon » et à regarder les blocages avec plus de neutralité.
- Ouverture à de nouvelles solutions : En modifiant votre point de vue visuel et mental, vous facilitez l'émergence d'idées neuves et créatives.
- Relativisation des tensions : Aide à désamorcer l'impact émotionnel des tracas quotidiens en les plaçant dans un cadre beaucoup plus vaste.
- Développement de la flexibilité mentale : Invite votre esprit à s'adapter aux situations complexes et à chercher de la clarté.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un endroit calme : Choisissez une posture confortable (assise ou semi-assise de préférence) où vous pourrez laisser voyager votre esprit librement.
- Utilisez un casque audio : L'écoute au casque est recommandée pour bien spatialiser la voix guidée et percevoir chaque détail sonore de l'exercice.
- Jouez le jeu des perspectives : Laissez votre imagination modifier les cadrages, les zooms et les couleurs sans chercher à tout analyser intellectuellement.
- Pratiquez dès qu'un blocage survient : Cette séance est un outil à réécouter chaque fois que vous faites face à une décision difficile ou à une impasse.

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.