# Transition

# 14 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES  Energie, Stress

Une expérience hypnotique profonde pour déposer l'ancien, faire de la place en soi et accueillir un nouveau cycle avec sérénité.

---

## Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le lâcher-prise par l'expiration : Vous apprendrez à utiliser le souffle expiratoire pour déposer et évacuer consciemment tout ce qui appartient aux activités passées, aux tracasseries de la journée et aux tensions superflues.
- L'art de faire de la place : À chaque respiration, vous nettoierez votre espace intérieur, créant un vide fertile et spacieux pour vous libérer du poids de l'ancien cycle.
- L'accueil du nouveau lieu et de la nouvelle énergie : Vous vous ouvrirez à une nouvelle atmosphère et à de nouvelles énergies, celles de ce nouveau départ.
- L'ajustement de vos repères : Vous prendrez le temps d'accueillir ce changement de costume, de posture et de décor avec douceur et bienveillance envers vous-même.
- Le retour revitalisé : Vous réinvestirez progressivement votre corps et vos mouvements avec dynamisme avant de réouvrir les yeux, ressourcé.

---

## Les bienfaits de cette pratique

- Allègement émotionnel et mental : Invite à clore une journée ou une période chargée pour repartir sur de bonnes bases.
- Facilitation des transitions de vie : Aide à apprivoiser le changement et à s'adapter en douceur aux nouvelles situations ou aux nouveaux environnements.
- Renouvellement de l'énergie : Ouvre la porte à de nouvelles inspirations et invite à se redynamiser, corps et esprit.
- Souveraineté intérieure : Renforce la capacité à choisir consciemment ce que l'on garde et ce que l'on choisit de déposer de son passé immédiat.

---

## Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Peu importe votre posture (assis, semi-assis ou couché), l'essentiel est de vous sentir parfaitement à l'aise.
- Utilisez des écouteurs : L'immersion auditive aide à couper les distractions extérieures et favorise l'intériorisation des suggestions de transition.
- Accueillez la diversité des ressentis : Chaque jour est différent ; acceptez ce que cette séance éveille en vous, qu'il s'agisse de calme ou de nouveauté.
- Prenez votre temps pour revenir : Ne brusquez pas la fin de la séance, profitez de chaque palier de réveil pour ancrer ce renouveau en vous.

---



### 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.