Vide Mental

20 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Emotion · Pensées · Ressource · Stress

Offrez à votre esprit une parenthèse de calme et de ressourcement. Cette séance guidée de « Vide Mental » vous invite à fermer les portes du monde extérieur pour vous reconnecter à l'essentiel, apaiser les ruminations et retrouver un espace de paix profonde en vous-même.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une coupure sensorielle en douceur : un simple geste de fermer les yeux pour s'isoler du monde extérieur et tourner son attention vers l'intérieur.
- Une observation bienveillante du flux des pensées et des petites voix intérieures, pour apprendre à les mettre à distance sans jugement.
- Un voyage à travers le calme, le silence et les bruits lointains, transformant l'agitation mentale en un doux fond sonore apaisant.
- L'activation de vos ressources profondes, de vos talents et de vos énergies vitales pour vous reconnecter à votre plein potentiel.
- Un retour progressif, dynamisant et harmonieux vers l'ici et maintenant, empli de clarté et de sérénité.

Les bienfaits de cette pratique

- Apaisement du stress et des ruminations mentales.
- Apaisement profond et relâchement des tensions accumulées.
- Clarté mentale retrouvée et prise de recul face aux doutes et aux difficultés du quotidien.
- Renforcement de la confiance en soi, de l'énergie vitale et de l'ancrage personnel.
- Sentiment de paix intérieure, de légèreté et d'unité avec soi-même.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement dans un endroit calme, propice à la détente et sans risque d'interruption.
- Utilisez de préférence un casque audio pour vous envelopper pleinement dans la voix et maximiser l'immersion.
- Adoptez la posture idéale pour vous (assis ou couché) : l'essentiel est que votre corps puisse se relâcher complètement.
- Accueillez chaque pensée ou bruit avec acceptation, en visualisant les doutes s'éloigner au rythme de la séance.
- Prenez tout le temps nécessaire au réveil pour bouger délicatement vos membres et reprendre contact avec votre environnement à votre rythme.

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.