Zone de confort (ancrage)

13 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Emotion · Ressource · Sommeil · Stress

Accordez-vous une pause ressourçante pour éveiller vos sens et créer un ancrage de sérénité au quotidien. Cette séance d'auto-hypnose vous guide pas à pas vers un état de calme profond en observant ce qui se passe derrière vos paupières, en écoutant l'environnement et en explorant un souvenir ou un lieu de tranquillité absolue. Apprenez à associer un mot ou une image clé à trois grandes respirations pour retrouver ce bien-être quand vous en avez le plus besoin.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une installation sur mesure dans la position de votre choix (assise, couchée ou semi-assise) pour un confort total.
- Une fermeture douce des yeux et l'observation des lumières, formes et nuances derrière les paupières.
- Une écoute attentive des sons extérieurs et proches pour laisser le calme s'installer naturellement.
- L'exploration guidée d'un souvenir ou d'un lieu imaginaire de quiétude, avec tous vos sens en éveil.
- La création d'un ancrage hypnotique personnalisé (mot ou image clé associé à 3 grandes respirations) pour retrouver cet état.

Les bienfaits de cette pratique

- Installation d'un état de calme physique et d'apaisement mental.
- Création d'un ancrage positif pour retrouver plus facilement la sérénité au quotidien.
- Apaisement du stress, de la fatigue mentale et des ruminations.
- Développement de la conscience sensorielle et du lâcher-prise face à l'environnement extérieur.
- Renforcement du sentiment de sécurité intérieure et de maîtrise de son bien-être.

Conseils pour une expérience optimale

- Utilisez de préférence un casque audio pour vous laisser totalement envelopper par la guidance vocale.
- Choisissez la position dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise sans chercher à réussir quoi que ce soit.
- Laissez votre mémoire faire émerger naturellement le souvenir ou le lieu de sérénité sans forcer.
- Choisissez un mot ou une image simple et inspirante au moment de marquer votre ancrage.
- À la fin de la séance, prenez le temps de vous étirer et de respirer amplement avant de rouvrir les yeux.

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.