Hypno-coaching · Auto-hypnose

Déplacer la douleur
13 min

Thèmes : Douleur, Emotion

Offrez-vous un voyage sensoriel et réparateur au cœur de vous-même. Grâce à cette séance d'auto-hypnose guidée par une voix douce, enveloppante et sécurisante, vous apprendrez à dialoguer avec les tensions de votre corps, à les fractionner et à les déplacer pour retrouver un état profond de calme, d'équilibre et de bien-être.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une induction douce et progressive vous invitant à vous installer confortablement et à relâcher toute tension superficielle.
- Une exploration guidée et bienveillante de vos sensations physiques pour localiser et caractériser précisément les zones d'inconfort (formes, volumes, couleurs, intensité).
- Une technique de division hypnotique : vous apprendrez à fractionner l'inconfort en plusieurs petites parties pour en alléger la charge.
- Un travail de déplacement mental permettant de faire voyager la sensation à travers le corps jusqu'à un point d'apaisement.
- Une réintégration harmonieuse de votre corps, enveloppée d'un sentiment renouvelé de légèreté, de sérénité et de contrôle.

Les bienfaits de cette pratique

- Relâchement des tensions physiques et des gênes corporelles ressenties.
- Développement d'une capacité d'auto-gestion mentale face aux inconforts du quotidien.
- Apaisement profond et détente face au stress du quotidien.
- Renforcement du sentiment d'efficacité personnelle et de connexion bienveillante avec votre corps.
- Retour à un état de calme et de clarté d'esprit.

Conseils pour une expérience optimale

- Utilisez impérativement un casque ou des écouteurs audio pour bénéficier d'une immersion sonore totale et apprécier toutes les nuances de la voix.
- Choisissez un endroit calme et paisible où vous ne serez pas dérangé(e) pendant toute la durée de la séance.
- Adoptez la position qui vous convient le mieux : assis(e), semi-allongé(e) ou allongé(e). L'essentiel est de vous sentir parfaitement à l'aise.
- Laissez votre esprit suivre le rythme du guidage sans forcer ni analyser : faites confiance à votre inconscient.
- Prenez quelques instants à la fin de la séance pour vous étirer doucement, réveiller votre corps à votre rythme et rouvrir les yeux en douceur.

Prenez ce temps précieux pour vous et laissez la magie de la suggestion agir...

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.