Hypno-coaching · Auto-hypnose

La tempête des émotions

23 min

Thèmes: Emotion

Une expérience hypnotique en posture verticale pour cultiver la stabilité de l'arbre, traverser les remous émotionnels et retrouver sa source de calme.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- L'ancrage par les pieds : Vous prendrez conscience du contact direct avec le sol, sentant vos pieds s'enraciner solidement comme les fondations inébranlables d'un grand arbre.
- L'exploration du balancement naturel : Vous observerez les micro-mouvements de votre corps, semblables aux branches souples qui dansent sous le vent tout en gardant un tronc parfaitement stable.
- L'accueil des émotions et des nuages passagers : Vous explorerez les zones d'ombre, les tempêtes ou les contrariétés internes pour les observer avec recul, comme des nuages dans le ciel de votre esprit.
- Le voyage vers l'origine du déclic : Vous remonterez le fil de vos ressentis pour identifier la source exacte de vos tensions et y apporter une compréhension apaisée.
- Le retour vertical et dynamique : Vous réveillerez progressivement chaque muscle et chaque articulation pour retrouver le mouvement avec une énergie renouvelée, stable et claire.

Les bienfaits de cette pratique

- Stabilité posturale et mentale : Renforce le sentiment de sécurité intérieure et l'aplomb face aux agitations du quotidien grâce à la posture debout.
- Libération émotionnelle profonde : Aide à identifier, traverser et apaiser les tensions ou les contrariétés enfouies pour retrouver un grand apaisement.
- Développement de la pleine conscience corporelle : Affine la perception des micro-équilibres, du centre de gravité et de la respiration corporelle.
- Clarté d'esprit et recentrage : Aide à dissiper la confusion mentale en remettant en lumière l'essentiel et en pacifiant le paysage intérieur.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous debout et détendu : Trouvez un espace où vous pouvez vous tenir debout en toute sécurité, les bras le long du corps, sans tension excessive.
- Portez un casque audio : L'immersion sonore vous permettra de suivre la guidance avec précision tout en restant pleinement concentré sur vos sensations.
- Laissez faire le corps : Ne cherchez pas à figer votre posture de manière rigide ; acceptez les légers balancements naturels, signe que votre corps s'ajuste.
- Accueillez chaque ressenti sans jugement : Qu'il s'agisse de calme ou de vagues émotionnelles, observez tout avec bienveillance et laissez le temps faire son œuvre.

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.
