Hypno-coaching · Auto-hypnose

Le poing fermé

9 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes: Douleur, Stress

Une expérience d'auto-hypnose guidée pour contourner les blocages et créer une bulle de protection Découvrez une méthode hypnotique fascinante et ludique qui utilise le jeu d'imagination pour relâcher le contrôle mental, créer une protection naturelle face au monde extérieur et réveiller la souplesse de votre esprit.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé par un rythme doux et captivant, vous plongerez dans une expérience idéomotrice originale :

- Une installation sur mesure : Un démarrage tout en liberté où vous choisissez la position qui vous convient le mieux (assise, couchée ou semi-assise).
- La focalisation sur la main : Le choix d'une main, son observation bienveillante, puis la fermeture progressive du poing.
- La suggestion du « Faire comme si » : Une invitation à imaginer que vos doigts sont totalement collés à la paume de votre main. En vous prêtant à ce jeu enfantin, une bulle de protection peut s'installer autour de vous.
- L'imperturbabilité et la bulle de sécurité : Tant que vous faites « comme si », plus rien de ce qui se passe autour ne peut vous déranger ou altérer votre sérénité.
- L'ouverture au ralenti extrême : Une décomposition millimétrée du mouvement de réouverture de la main. Vous ressentirez chaque décollement, chaque petit tremblement et chaque sensation de résistance physique et mentale.
- Le réveil tonique et libérateur : Un retour au présent caractérisé par l'étirement complet du corps, une grande respiration rafraîchissante et une sensation de légèreté retrouvée.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance peut apporter plusieurs bienfaits :

- Contournement facile du mental critique : En faisant appel au jeu du « comme si », vous bypassez les résistances analytiques sans forcer.
- Mise à distance des distractions : Image d'un bouclier d'étanchéité face aux bruits et perturbations extérieures.
- Développement de la concentration idéomotrice : Renforcement du lien corps-esprit par l'observation fine des micro-mouvements musculaires.
- Libération des crispations et tensions : La réouverture ultra-lente de la main symbolise le relâchement progressif des blocages.
- Regain de vitalité et de présence : Une réintégration dynamique du corps accompagnée d'un sentiment de clarté.

Conseils pour une expérience optimale

Pour profiter pleinement de cet exercice, gardez en tête ces recommandations :

- Écoutez avec un casque ou des écouteurs : Pour percevoir les nuances subtiles du guidage vocal et favoriser l'immersion.
- Retrouvez votre âme d'enfant : Accueillez l'exercice du « comme si » avec curiosité et légèreté, exactement comme un jeu d'enfant.
- Ne cherchez pas à forcer : Même si votre esprit sait que c'est une suggestion fictive, laissez-vous porter sans juger la séance.
- Respectez votre propre rythme : Lors de la réouverture de la main, prenez tout votre temps pour accompagner chaque micromouvement.
- Pratiquez régulièrement : Ce geste de protection et de lâcher-prise peut devenir plus familier à chaque écoute.

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.
