L'hypotonie musculaire

17 min

Energie, Sommeil, Stress

Une séance d'auto-hypnose pour abandonner le contrôle, alourdir le corps et apaiser l'esprit

Laissez-vous emporter par une expérience de détente physique et mentale. En utilisant la métaphore corporelle du relâchement musculaire total, cette séance vous invite à relâcher chaque tension et à glisser paisiblement vers le repos.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

À travers un guidage d'une grande douceur, vous explorerez le lâcher-prise physique le plus complet :

- L'installation dans votre bulle : Vous vous installez confortablement dans la posture de votre choix (assise, couchée ou semi-assise).
- La technique du poignet soulevé : Avec une main, vous attrapez et soulevez haut le poignet opposé, pour en relâcher totalement le tonus musculaire.
- L'abandon complet (La Poupée de Chiffon) : Votre bras devient totalement mou, lourd, inerte et désarticulé, comme les membres d'une poupée de chiffon ou d'un jeune enfant endormi.
- Le relâchement lourd et flasque : En ouvrant la main, vos deux bras retombent lourdement de part et d'autre de votre corps. Cette sensation de mollesse s'infuse alors dans votre poitrine, votre cou, votre dos, votre ventre et vos jambes.
- L'extinction progressive des lumières intérieures : À l'image d'une maison qui s'éteint la nuit, vos sensations s'apaisent une à une, votre mental ralentit et votre esprit se met en pause.
- La porte du sommeil et de la rêverie : Une transition tout en douceur vers la somnolence, la rêverie ou le sommeil.
- Un réveil serein et revitalisant : Pour ceux qui choisissent de revenir, une réintégration corporelle douce accompagnée d'une grande respiration tonique.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance invite à la détente du corps et du mental :

- Décompression musculaire : Relâchement des tensions et du tonus postural au niveau des bras, des épaules et du dos.
- Accompagnement vers l'endormissement : Un pont vers le sommeil grâce à l'alourdissement corporel et à l'apaisement du flux de pensées.
- Abandon des résistances et du contrôle : Apaisement du besoin de maîtrise en expérimentant l'inactivité corporelle complète.
- Ressourcement : Un état de repos profond qui invite le corps et l'esprit à recharger leurs batteries.

- Un geste de détente : La possibilité de retrouver cet état de « poupée de chiffon » en prenant simplement votre poignet.

Conseils pour une expérience optimale

Pour profiter au maximum de cette immersion relaxante, voici quelques conseils :

- Privilégiez une position très confortable : Comme votre corps va devenir extrêmement lourd et mou, veillez à être bien soutenu.
- Écoutez avec un casque ou des écouteurs : Pour vous laisser envelopper par le tempo lent et rassurant de la voix.
- Laissez tomber vos bras sans retenir le mouvement : Au moment de relâcher le poignet, laissez la gravité agir complètement.
- N'ayez aucune attente particulière : Laissez-vous porter naturellement vers la rêverie ou le sommeil sans chercher à rester éveillé à tout prix.
- Utilisez cette séance avant de dormir ou lors de vos pauses : Pratique pour les fins de journée chargées ou lorsque le sommeil tarde à venir.

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.