Hypno-coaching · Auto-hypnose

Déplacer les pensées
18 min

Thèmes : Pensées, Sommeil, Stress

Une séance d'auto-hypnose pour maîtriser le flux respiratoire, déplacer les pensées parasites et libérer l'esprit

Offrez-vous une parenthèse de calme profond et réapprenez à maîtriser votre espace mental. Grâce à un travail précis sur la respiration et à la réorganisation subtile de vos pensées, cette séance vous offre la clé pour alléger votre esprit et retrouver un bien-être.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

À travers un guidage attentif et structuré, vous serez amené à transformer votre paysage intérieur :

- Le protocole des 3 respirations profondes : Vous commencez par remplir pleinement vos poumons avant de relâcher l'air très lentement à travers les lèvres, jusqu'à dégonfler complètement votre cage thoracique et vider tout l'air résiduel.
- L'ancrage dans le souffle et le flux d'air : Vous portez une attention subtile à la sensation de l'air frais qui entre et sort par les narines, au son délicat du souffle et aux mouvements apaisants du ventre et de la poitrine.
- L'observation bienveillante des pensées : Vous apprenez à identifier les pensées qui persistent (voix intérieures, images, souvenirs ou bavardages) et à en décoder le rythme, la tonalité et la forme sans aucun jugement.
- La technique du déplacement mental : Une expérience inédite où vous déplacez physiquement ces pensées hors de votre tête, vers la gorge, le dos, les mains ou le bout des pieds, pour en atténuer l'impact.
- La découverte de l'espace libre : En éloignant le brouhaha mental, vous goûtez à la sensation d'une tête légère, vaste, dégagée et baignée de silence.
- Un retour à soi tonique et rafraîchi : Une réintégration dynamique de vos sensations corporelles, vous réveillant parfaitement disponible, détendu et l'esprit clair.

Les bienfaits de cette pratique

Cette méthode de gestion mentale et respiratoire apporte des résultats immédiats :

- Arrêt de la rumination mentale : La délocalisation des pensées permet d'éteindre le bavardage intérieur et les cogitations inutiles.
- Décompression physique : Les trois expirations profondes invitent à relâcher les tensions accumulées dans les épaules, le thorax et le ventre.
- Clarification des idées et concentration : En faisant de la place dans votre esprit, vous retrouvez de la clarté, de la légèreté et une meilleure capacité d'attention.
- Autonomie dans la gestion du stress : Un outil concret et réutilisable au quotidien dès que vous sentez votre tête encombrée ou sous pression.

Conseils pour une expérience optimale

Pour maximiser les effets bénéfiques de votre séance, voici quelques recommandations :

- Adoptez une posture confortable : Installez-vous assis, semi-assis ou allongé dans un environnement calme où vous vous sentez parfaitement à l'aise.
- Privilégiez une écoute au casque : Pour percevoir les modulations douces de la voix et maintenir une immersion totale sans distraction.
- Laissez-vous guider sans forcer : Jouez le jeu d'expulser tout votre air lors des expirations et amusez-vous à déplacer vos pensées comme si c'était un jeu.
- Pratiquez dès que le mental s'emballe : Utilisez cette technique en fin de journée ou avant une tâche importante pour faire « le vide » en vous.

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.