Gérer l'émotion

24 min

Emotion

Offrez-vous un voyage intérieur bienveillant pour faire la paix avec vos émotions. Cette séance d'auto-hypnose vous accompagne pas à pas pour identifier vos ressentis physiques et émotionnels, apaiser les tensions accumulées et réorienter vos ressources intérieures vers vos besoins essentiels. Apprenez à transformer chaque émotion inconfortable en un levier d'épanouissement et de sérénité.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une entrée en transe douce par la fermeture des yeux, la coupure avec le monde extérieur et le retour à soi.
- Une connexion à l'origine d'une émotion inconfortable (colère, peur, tristesse) et la découverte de sa manifestation dans le corps.
- Une exploration sensorielle complète de la sensation : sa localisation, sa forme, sa couleur, sa texture et son poids.
- Une technique de libération par le souffle et le toucher bienveillant pour consoler, apaiser et dissoudre les lourdeurs.
- Une écoute profonde de votre besoin primordial et le réalignement de vos boussoles intérieures vers l'apaisement et le bien-être.

Les bienfaits de cette pratique

- Libération du stress, des oppressions et des blocages corporels ou émotionnels ressentis.
- Meilleure compréhension de vos messages intérieurs et de vos besoins fondamentaux (sécurité, réconfort, amour, calme).
- Développement de réflexes d'auto-apaisement automatiques et spontanés face aux aléas du quotidien.
- Retour d'un sentiment de paix intérieure, de sérénité et d'harmonie.
- Capacité accrue à réorienter positivement vos réactions émotionnelles dans la durée.

Conseils pour une expérience optimale

- Privilégiez l'usage d'un casque audio pour une immersion totale dans la voix et l'ambiance sonore.
- Installez-vous très confortablement dans la position de votre choix (assis, semi-assis ou couché) dans un endroit calme.
- Laissez votre corps exprimer naturellement ses ressentis sans juger ni bloquer les sensations qui apparaissent.
- Posez doucement vos mains sur la zone du corps où réside l'émotion pour renforcer l'apaisement par le souffle.
- À la fin de l'écoute, prenez le temps de vous étirer pleinement et d'ouvrir les yeux à votre rythme.

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.