Hypno-coaching · Auto-hypnose

Décodage de l'émotion

23 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Emotion

Une exploration profonde par les mains et la respiration pour traverser les vagues émotionnelles, broyer les tensions et retrouver la paix.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Le focus manuel et la conscience des mains : Vous apprendrez à porter toute votre attention sur vos mains, vos doigts et leurs points de contact pour induire un état de relaxation focalisée.
- La métaphore du broyage des tensions : À travers le serrement progressif des poings, vous visualiserez la transformation des tensions et des blocages en poussière de sable qui s'échappe entre vos doigts.
- L'exploration des paysages émotionnels : Vous retracerez l'origine de vos émotions, qu'il s'agisse de colère, de peur ou de tristesse, pour les observer avec recul et clarté.
- L'ajustement et l'harmonisation intérieure : Vous dialoguerez avec vos émotions pour ajuster leur intensité, comprendre leur message profond et réaligner votre énergie.
- Le retour progressif et dynamique : Vous réveillerez doucement votre corps pour réintégrer l'instant présent avec un sentiment d'apaisement et de clarté retrouvés.

Les bienfaits de cette pratique

- Libération physique et émotionnelle : Permet d'évacuer concrètement le stress accumulé et les tensions stockées dans le corps par un processus de contraction-relâchement.
- Meilleure gestion des émotions intenses : Offre les outils nécessaires pour identifier, accueillir et tempérer la colère, la peur ou la tristesse.
- Clarté et recul mental : Permet de dissocier l'événement extérieur de votre réaction émotionnelle pour retrouver un discernement apaisé.
- Paix intérieure : Peut installer un sentiment de calme profond et d'équilibre harmonieux au cœur de votre quotidien.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous confortablement : Choisissez un endroit calme, assis ou couché, où vous ne serez pas dérangé durant toute la séance.
- Utilisez un casque audio : L'écoute au casque est vivement recommandée pour vous laisser envelopper par la guidance vocale et maximiser l'immersion.
- Vivez chaque exercice avec intensité : Laissez-vous prendre au jeu des visualisations (les poings serrés, le sable qui s'écoule) pour un lâcher-prise maximal.
- Prenez votre temps au retour : Offrez-vous quelques instants de transition après l'écoute pour savourer ce nouvel état d'équilibre avant de bouger.

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.
