Hypno-coaching · Auto-hypnose

La bougie

9 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Douleur, Stress

Offrez à votre corps et à votre esprit un véritable espace de relâchement. Guidé(e) par la métaphore chaleureuse de la flamme vacillante, cette séance d'auto-hypnose vous invite à relâcher en douceur les tensions et les contractions du corps pour retrouver un bien-être profond.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

- Une installation confortable dans un lieu calme, propice au lâcher-prise et à la détente absolue.
- Une prise de conscience bienveillante de vos zones de tension, de contraction ou d'inconfort corporel.
- La visualisation guidée d'une bougie et de sa flamme vivante, symbole de réconfort, de lumière et de transformation.
- Un exercice respiratoire délicat permettant de faire vaciller et danser la flamme pour évacuer les tensions au rythme du souffle.
- Un retour progressif à l'état d'éveil, empli d'une douce chaleur intérieure et d'une sensation d'apaisement.

Les bienfaits de cette pratique

- Relâchement des tensions musculaires et des zones de contraction.
- Relâchement profond et apaisement du mental.
- Amélioration de la conscience corporelle et de la capacité d'auto-régulation.
- Sensation de légèreté, de chaleur bienfaisante et de paix intérieure.
- Acquisition d'un outil simple à réutiliser dès que le besoin s'en fait sentir.

Conseils pour une expérience optimale

- Munissez-vous d'un casque audio pour vous laisser envelopper pleinement par la voix et l'ambiance sonore.
- Installez-vous dans un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé(e) pendant toute la durée de la séance.
- Privilégiez la posture (assis, couché, semi-allongé) qui procure à votre corps le maximum de confort.
- Accueillez les images mentales avec souplesse, sans chercher à tout contrôler, et laissez la magie du souffle agir.
- À la fin, prenez tout le temps nécessaire pour vous étirer, respirer à nouveau amplement et rouvrir les yeux.

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.