Hypno-coaching · Auto-hypnose

Cocon

20 min · Dr Vande Lanoitte

Thèmes : Emotion, Ressource, Stress

Plongez dans une expérience unique de relaxation profonde et de reconnexion à soi grâce à cet audio guidé spécialement conçu pour vous offrir une parenthèse de paix et de régénération.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Dès les premières minutes, vous êtes invité(e) à vous installer confortablement et à fermer les yeux. Ce geste symbolique marque le début d'un retrait progressif du monde extérieur pour vous tourner vers votre espace intérieur. Vous traverserez une douce pénombre, semblable à une transition naturelle où vos yeux s'habituent à une lumière nouvelle, plus feutrée. Guidé(e) par le son de la voix, vous apprendrez à construire votre propre cocon de sécurité : que ce soit un espace douillet, un jardin paisible, ou un refuge intime où rien ni personne ne peut vous atteindre. Vous explorerez ce sanctuaire personnel pour vous ressourcer, contempler en toute quiétude, et vous laisser porter avant de revenir en douceur à la réalité, pleinement revitalisé(e).

Les bienfaits de cette pratique

- Relaxation profonde et lâcher-prise : Invite à relâcher les tensions physiques et mentales accumulées au quotidien.
- Création d'un espace de sécurité intérieur : Offre un refuge mental accessible à tout moment pour retrouver calme et sérénité.
- Reconnexion à soi : Favorise l'écoute de ses propres besoins, de ses ressentis profonds et de son intuition.
- Récupération d'énergie et vitalité : Aide à faire le plein de forces pour affronter sereinement les défis de tous les jours.
- Apaisement émotionnel : Peut procurer un sentiment de protection et de bien-être.

Conseils pour une expérience optimale

- Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e) pendant toute la durée de la séance.
- Privilégiez le port d'un casque audio pour une immersion sensorielle totale et de meilleure qualité.
- Choisissez la position qui vous est la plus confortable (assis(e), couché(e), semi-assis(e)) : l'essentiel est de vous sentir bien.
- Laissez-vous simplement porter par la voix et les sons, sans chercher à tout contrôler ; accueillez chaque image et chaque sensation 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.