Sommeil Paisible

10 min

Dr Vande Lanoitte

THÈMES Sommeil

Une séance d'auto-hypnose immersive pour glisser vers un voyage lointain et protecteur Laissez-vous bercer par la fluidité de cette séance d'auto-hypnose unique. À travers la métaphore du fleuve qui s'écoule et du train qui traverse des paysages paisibles, vous apprendrez à vous détacher du monde extérieur pour vous envelopper dans un cocon de sécurité.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé par la voix et le son d'une rivière imaginaire, vous vivrez une transition douce et sensorielle :

- Une installation sur mesure : Prenez le temps de vous installer très confortablement, assis ou allongé, dans un endroit où vous ne serez pas dérangé.
- L'écoute de la voix comme une rivière : Vos paupières closes, vous écoutez le son de la voix qui s'écoule lentement, semblable à l'eau pure d'un cours d'eau.
- Le voyage du train : Vous revivez la sensation du voyageur qui regarde défiler le paysage à la fenêtre, entre calmes paisibles et accélérations rythmées.
- La formation du cocon protecteur : À mesure que vous vous éloignez, un cocon de douceur et une bulle protectrice se forment autour de vous.
- La distorsion du temps : Le temps se modifie, s'étire et ralentit, vous offrant une parenthèse d'éternité et de sérénité absolue.
- L'ouverture des portes du rêve : Le corps et l'esprit flottent en apesanteur, portés par le calme, prêts à s'évader vers des contrées intérieures magiques et ressourçantes.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance peut procurer un bien-être profond :

- Évasion mentale et déconnexion : Une mise à distance des tracas quotidiens grâce au voyage métaphorique.
- Création d'un espace de sécurité intime : Le cocon protecteur offre un refuge intérieur pour apaiser les inquiétudes.
- Ralentissement du rythme : L'harmonisation du souffle et de l'esprit favorise une détente globale.
- Ressourcement et créativité : L'exploration de mondes intérieurs paisibles ravive la vitalité et l'imaginaire.

Conseils pour une expérience optimale

Pour savourer pleinement cette expérience de voyage intérieur, voici quelques conseils :

- Utilisez impérativement un casque audio : Pour saisir les modulations subtiles de la voix et vous laisser porter par l'ambiance enveloppante.
- Privilégiez le confort absolu : Assurez-vous d'être dans une position douillette où votre corps peut s'abandonner complètement.
- Laissez-vous bercer sans chercher à contrôler : Acceptez de vous éloigner, de voyager loin, comme dans un doux rêve éveillé.

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.