Hypno-coaching · Auto-hypnose

Forêt calcinée
29 min

Thèmes : Emotion, Ressource, Stress

Une séance d'auto-hypnose pour franchir les 10 marches de la transe, traverser les épreuves et faire renaître la vie

Embarquez pour un voyage métaphorique. À travers la descente progressive d'un escalier de relaxation et la traversée d'une forêt calcinée régénérée par la pluie, cette séance vous offre une profonde transformation personnelle et un renouveau intérieur.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Guidé pas à pas vers les profondeurs de votre esprit, vous traverserez une métamorphose symbolique intense :

- L'ancrage visuel et l'alourdissement des paupières : Vous fixez un point précis devant vous jusqu'à ce que votre vision se floute légèrement et que vos yeux se ferment naturellement.
- La descente des 10 marches de l'apaisement : Chaque marche franchie libère un état de conscience supérieur : relaxation (1), paix (2), allègement (3), légèreté (4), liberté (5), calme (6), alignement (7), intégrité (8), plénitude (9) et immersion (10).
- La promenade dans la forêt paisible : Arrivé au bas de l'escalier, vous déambulez dans une forêt verdoyante, bercé par la fraîcheur, l'ombre des arbres et les rayons du soleil filtrant à travers le feuillage.
- La confrontation avec le paysage calciné : Vous découvrez une zone dévastée par les flammes, symbole de vos blessures, difficultés ou anciennes épreuves passées.
- La pluie purificatrice et la renaissance : Un ciel bienveillant se couvre et déverse une douce pluie qui dissout les cendres, nourrit la terre et fait émerger de nouvelles pousses, des fleurs et le retour de la faune.
- Le réveil dynamique et la force retrouvée : Vous réintégrez le présent entièrement régénéré, ancré dans une vitalité nouvelle et prêt à mordre la vie à pleines dents.

Les bienfaits de cette pratique

Cette séance propose un parcours symbolique et émotionnel :

- Résilience et dépassement des épreuves : La métaphore de la forêt calcinée qui redevient verdoyante invite à traverser les épreuves de la vie.
- Relaxation et lâcher-prise en profondeur : La méthode progressive de décompte des 10 marches invite à un état d'hypnose très doux.
- Allègement émotionnel : L'image de la pluie purificatrice invite à laisser aller le stress accumulé, la colère ou la tristesse.
- Renouveau d'énergie et vitalité : Vous ressortez de la séance avec un sentiment de renaissance, prêt à démarrer un nouveau chapitre de votre vie.

Conseils pour une expérience optimale

Afin de tirer le meilleur parti de cette traversée réparatrice :

- Installez-vous dans un cocon paisible : Choisissez une posture confortable (assis ou allongé) dans un lieu calme où vous ne serez pas dérangé.
- Portez un casque ou des écouteurs : Pour percevoir subtilement les bruits d'ambiance et la voix qui vous accompagne pas à pas.
- Visualisez ou ressentez à votre rythme : Laissez votre imagination former les images de la forêt et ressentez le contact réparateur de la pluie.
- Pratiquez dans les moments de transition : Idéal lorsque vous souhaitez tourner une page, surmonter une période difficile ou vous libérer d'un poids émotionnel.

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.