

Je teste l'hypnose

Salut ! Bienvenue dans ce nouvel épisode de "Roulez avec Johan". Je n'ai pas encore rebaptisé le podcast, mais aujourd'hui, je ne marche pas, je roule. Ce n'est pas grave, c'est pareil. On va dans tous les cas parler développement personnel ensemble.

Avant de commencer, je voulais te rappeler que tu pouvais suivre, t'abonner à la lettre d'information de Français Authentique, si tu souhaitais avoir un peu plus d'infos, un peu plus de contenus, que ce soit du contenu lié à l'apprentissage du français pur ou encore à l'amélioration de ta vie via le développement personnel. Donc, tu as un lien dans la description et tu peux tout simplement rejoindre cette liste et nous rejoindre, rejoindre plus de 100 000 personnes passionnées de français et d'amélioration continue.

Alors aujourd'hui, je voulais parler d'hypnose. Je te dirais brièvement ce que c'est et pourquoi je l'ai fait. Je vais te dire en quelques mots ce que c'est peut-être, si jamais, évidemment, tu es intéressé par le sujet, je te recommande de faire tes propres recherches. Je ne suis pas du tout thérapeute ou quoi que ce soit. Je partage vraiment juste une expérience. Mais l'hypnose, c'est quelque chose qui est vraiment reconnu depuis longtemps comme étant un superbe outil pour résoudre plein de soucis.

Donc, l'hypnose c'est tout simplement, en fait, une technique dans laquelle un thérapeute qui est certifié, qui est formé, qui a étudié la méthode va, ce qu'on appelle t'hypnotiser.

Donc, la séance se déroule souvent en deux parties. Tu as une partie de relaxation où la personne va essayer de te mettre dans un état relaxé. Donc, c'est une sorte, un petit peu de méditation guidée. Tu vois ? Où elle te dit : « Voilà, relâchez vos muscles, fermez vos yeux, respirez, etc. », avec une petite musique douce souvent. Donc l'idée, vraiment, c'est de te relaxer dans un premier temps et ensuite dans un deuxième temps, une fois que ton corps et ton esprit sont relaxés, de venir te parler et ne pas parler directement à la partie consciente de ton cerveau, mais à ton inconscient.

Il y a beaucoup de recherches sur le sujet. L'inconscient, j'en ai énormément, énormément parlé, mais tu sais qu'on a deux parties dans notre cerveau en gros.

Le conscient, donc toutes les choses dont tu es conscient. Là, par exemple, je suis conscient du fait que je regarde la route en conduisant, que j'ai les deux mains sur le volant, que mon micro est suspendu et je parle aux membres, à mes amis de la famille Français Authentique. Donc ça, je le sais. J'en suis conscient. J'y pense.

Il y a toute une partie qui est inconsciente. Ce sont des choses qui se passent, mais auxquelles je ne pense pas : mon cœur qui est en train de battre, ça, ça se fait tout seul, heureusement, c'est mon inconscient qui gère ça. Le sang qui circule du coup dans mon

corps. Tous les phénomènes, finalement, que notre corps est en train de gérer. Donc, tout ça, ce sont des choses liées à notre inconscient et cela va bien plus loin que le physique. C'est aussi à l'état mental. Tout ce qu'on appelle croyances limitantes, ce sont des choses qui sont ancrées finalement dans notre cerveau, dans la partie inconsciente du cerveau depuis qu'on est enfant et qui nous font prendre certaines décisions. C'est également lié à l'inconscient. Et les scientifiques ou des scientifiques estiment de façon très grossière je pense, grossière c'est ici, dans le sens approximatif. Ils estiment qu'on est, en gros, qu'on est composé de 20 %, ou notre cerveau utilise 20% de conscient et 80% d'inconscient. Et l'idée de l'hypnose, c'est de dire, on va te relaxer au maximum, aussi bien physiquement qu'émotionnellement.

Ton esprit doit être aussi détendu que ton corps et une fois que ce sera fait, une fois que le conscient, finalement, ne sera plus vraiment conscient, une fois qu'on ne sera pas vraiment endormi, mais presque, une fois que notre cerveau aura vraiment baissé son intensité, on parle de certaines ondes, alors là, on rentrerait trop dans les détails, mais il y a un état hypnotique qui a été mesuré, dans lequel on essaie d'aller, eh bien, une fois que tout ça se sera fait, eh bien, l'hypnothérapeute va dire des choses pour essayer de les planter, de les inscrire dans ton inconscient. Comme ça, au moment où toi, tu ne seras plus détendu au cours de ta séance d'hypnose, que tu seras vraiment dans l'énergie du quotidien, eh bien, les choses plantées dans ton inconscient seront encore là. Tu n'y penses plus, mais elles seront là.

En gros, voilà comment fonctionne l'hypnose. Voilà quelle est la théorie. Et j'ai voulu tester ça par moi-même. Pourquoi j'ai voulu tester ça ? Eh bien, tout simplement parce que je l'ai assez dit, je pense, dans le cadre de Français Authentique. Je suis d'une nature, j'étais d'une nature assez anxieuse, donc je suis un ancien anxieux de nature. Ça a été pendant longtemps mon identité, c'est-à-dire que vraiment, je stressais pour beaucoup de choses. J'avais toujours tendance à avoir des pensées en permanence liées au passé, aux choses que j'avais dites ou faites, liées au futur, etc., etc. Donc, j'avais finalement beaucoup trop de pensées et beaucoup trop de choses en tête. Et tout cela, ça avait tendance à créer beaucoup d'anxiété, beaucoup d'anxiété.

J'ai eu récemment et là, je ne vais pas en parler parce que ça prendrait trop de temps et ce n'est pas l'objet. J'ai eu quelques événements un peu stressant dans ma vie ces derniers mois, au-delà de la naissance de mon troisième enfant, Raphaël qui nous a rejoints et qui, bien sûr, nous a causé quelques soucis de sommeil. J'ai eu d'autres problèmes dont je n'ai pas envie de parler aujourd'hui, mais ça m'a poussé à chercher aussi une solution d'un petit peu de relaxation, du type hypnose.

Et troisièmement, j'ai, et j'en ai parlé déjà, quelques petits soucis de psoriasis. C'est un problème de peau et j'ai pas mal lu sur le sujet. On dit que ce problème de peau peut avoir comme effet aggravant, il n'y a jamais une seule source, mais comme effet qui le rend

plus grave, le stress et l'anxiété. Donc, tu vois, en voyant tout ça, je me suis dit : « Bon voilà, tu es un ancien anxieux, tu as eu quelques événements stressants, tu as du psoriasis. C'est peut-être le moment d'essayer de nouvelles choses, en plus de tout ce que tu fais déjà. » Et je me vois comme entrepreneur puisque je suis 100% responsable de mon emploi du temps, de mes actions. Je n'ai pas un chef qui me dit quoi faire dans le cadre de Français Authentique. J'essaie un peu de me traiter comme les sportifs. Tu sais, les sportifs de haut niveau, eh bien, ils ont toujours des préparateurs, des coaches, ils sont toujours en train d'optimiser chaque partie de leur personne. Aussi bien la partie physique, bien sûr, pour faire du sport, mais aussi la partie émotionnelle, la partie mentale et la partie spirituelle. Et c'est vrai que moi, je travaille beaucoup sur la partie physique. Chaque jour, je fais des choses pour améliorer mon physique, la partie mentale, puisque je lis beaucoup, j'écoute beaucoup de podcast, je travaille beaucoup mon état d'esprit et je voulais ici ajouter une pierre à la dimension émotionnelle.

Donc voilà, tu comprends maintenant pourquoi j'ai voulu tester l'hypnose. Je t'ai aussi expliqué comment ça se passe. Donc, typiquement pour moi, la personne que je vais voir, qui m'a été recommandée par mon épouse, tu arrives, tu présentes la raison pour laquelle tu es là. Donc je lui ai dit ce que je viens de te dire, de façon un peu plus condensée, un peu plus courte. Ensuite, tu t'installes sur un fauteuil, tu fermes les yeux, elle met un casque sur tes oreilles. Elle, elle a un micro et elle t'allonge, le siège bascule et s'allonge, et elle commence à te relaxer et ensuite à te planter des idées dans ton inconscient. Pour moi, c'était beaucoup d'idées liées à ce qu'on appelle le lâcher prise. Ne pas essayer de tout contrôler. Accepter qu'il y a plein de choses qu'on ne peut pas changer. Et donc, c'est beaucoup sur cet aspect-là qu'elle a travaillé.

La première chose qui m'a vraiment super étonné en sortant, c'est qu'après la séance, je respirais profondément et facilement. Donc, je n'avais pas conscience avant d'aller la voir, que je ne respirais pas complètement, que j'avais ces petits nœuds au niveau de l'estomac, que toutes les personnes anxieuses connaissent. Le fait de pratiquer cette séance, ça m'a déjà montré que finalement, j'étais plus stressé que je ne le pensais. Et ça, c'est une clé. C'est souvent le cas. On a l'habitude de vivre avec. Quand on a l'habitude de vivre avec quelque chose, on pense que c'est normal. Et moi, j'avais tellement l'habitude d'avoir cette petite boule au ventre qui était légère, suffisamment légère pour ne pas être douloureuse. Pour moi, c'était normal. Donc, je n'avais pas de problème. Et en sortant, je me suis aperçu du fait que j'avais finalement un petit problème d'anxiété à ce moment-là. Et ce problème d'anxiété, ou en tout cas ce symptôme, cette petite boule à l'estomac, difficulté à respirer à fond, eh bien, a complètement disparu en l'espace d'une séance.

Ensuite, là je n'ai pas encore une grosse expérience. J'ai fait ma deuxième séance hier. Le résultat était moins spectaculaire, mais ça m'a quand même aidé à bien me calmer.

La deuxième chose que m'a conseillée l'hypnothérapeute, c'est d'écouter des séances d'hypnose. C'est plus de la méditation guidée, je pense, chez moi. Donc elle m'a envoyé des fichiers MP3 que j'écoute chez moi. Ça prend 30 minutes et j'essaie de me faire des séances moi-même d'hypnose ou alors ce qu'on appelle autohypnose. Je trouve ça vraiment top. Encore une fois, je ne vois pas vraiment la différence par rapport à la méditation, mais c'est quelque chose que j'aime beaucoup, c'est proche de la méditation, ça relaxe énormément. Et moi, non seulement ça m'a beaucoup aidé, les deux séances que j'ai faites m'ont beaucoup aidé, mais je pense que l'idée ou ce que je vais essayer de garder pour ma vie, ça va être tout simplement de reprendre la méditation et de méditer plus souvent, d'essayer de me relaxer par moi-même, puisque je pense que là, les deux séances, plus les différents exercices que je vais faire par moi-même, me permettent de très bien avancer, mais ce serait vraiment top de pouvoir faire d'autres types de méditations, de réflexions, de relaxations pour aller plus loin. D'ailleurs, dans tous les bouquins de développement personnel que je lis ou dans la majorité des bouquins et de témoignages de gens qui ont réussi, il y a au moins 80% des gens qui pratiquent une forme de méditation ou de pleine conscience ou de réflexion. Donc, je pense que ça ce n'est pas un hasard et ça me donne vraiment envie de tout simplement persister dans cette voie que j'ai un petit peu délaissée.

Donc, moi, ce que je te recommande vraiment de faire, c'est d'essayer pour toi. Tu n'es pas obligé d'aller voir un praticien, même si je pense que c'est la clé pour que ce soit très efficace. Tu n'es pas obligé de te plonger complètement dans ton inconscient. Certains ont peur de ça. Ils se disent : « Oh ! Je vais peut-être découvrir des choses sur mon passé », donc ça, ce n'est pas une obligation, mais tu peux vraiment tenter. Tu peux essayer par toi-même, si tu le souhaites. Il y a plein d'autohypnoses ou d'hypnoses guidées, je pense. Sur Internet, tu trouveras des différentes sources. Mais voilà, si tu veux te relaxer, si tu veux détendre, ou si tu veux planter des choses dans ton inconscient, eh bien, je pense que l'hypnose ou l'autohypnose, c'est quelque chose de vraiment top, top, top.

Dis-moi en commentaire de cet épisode, si tu as déjà testé ça. Est-ce que tu as déjà testé l'hypnose, l'autohypnose ? Dis-moi tout ça. Et si tu démarres là, suite à cet épisode, partage avec nous ton expérience sur les différents réseaux. N'oublie pas également de rejoindre la liste de diffusion de Français Authentique, la lettre d'information hebdomadaire, pour être informé de plein de choses passionnantes liées au développement personnel et à l'apprentissage du français.

Merci de m'avoir suivi. Le lien, bien sûr, comme d'habitude, il est dans la description. Merci d'avoir suivi cet épisode et je te dis à très, très bientôt. Salut!