

Samuel Marcel, psychologue et hypnothérapeute.

Comment on en arrive là ?

*Du début à 12'30''*

Globalement, qui sont tes patients ? Sportifs, cadres supérieurs, ouvriers, personnels médicales, retraités ?

*De 12'30'' à 22'*

Qu'est-ce que l'hypnose ? Est-ce que c'est comme sur TF1, tu tapes des mains, je m'endors et tu me fais imiter le zèbre ?

*De 22' à 32'*

Cadeau : Bande son de 10' pour accompagner des moments de calme et de relaxation.

Tu fais cela pour tes patients, quel est le but ? Leur permettre de prolonger la séance à la maison ? De faire des rappels sans nécessairement avoir besoin de revenir te voir ?

*De 32' à 41'30''*

*Livre : Votre temps est infini, citation, « 1 c'est mieux que 0 »*

En quoi l'hypnose, du moins aller voir un hypnothérapeute et/ou pratiquer l'auto-hypnose peut aider le Trail ?

- Descendre plus vite en libérant une peur ?
- Dénoué un estomac rongé par le stress ?
- Le pousser à rester plus longtemps dans une zone cardiaque critique ? (*Faire le parallèle avec un exo de seuil*)

*De 41'30'' à 55'30''*

*Je suis allé voir un hypnotiseur en 2017, pour recourir de manière fluide en descente après une vilaine entorse. 70€ la séance et 2 semaines plus tard, 50€ la séance de rappel.*

*Je n'avais pas le recul nécessaire ni les outils pour quantifier la réussite, ou non, de cette entreprise mais c'était agréable et cela ressemblait beaucoup au livre de Kevin Finel.*

Peux-tu nous mettre l'eau à la bouche en nous détaillant un protocole que tu ferais avec un patient dans ce genre-là ?

*De 55'30'' à 1h07'30''*

Question de Patreotes :

**Jean** : Est-ce que tu utilises des techniques d'hypnose sur toi même lors des courses ?

*De 1h07'30'' à 1h14'*

Est ce qu'il peut y avoir des bénéfices à avoir un hypnotiseur en assistance au ravitaillement pour se sentir mieux sur un coup de moins bien ?

*Si oui, combien tu fais payer tes services d'assistance au ravito ?*

*De 1h14' à 1h22'*

Est-ce qu'on peut augmenter sa VMA grâce à l'hypnose ?

*De 1h22' à 1h25'*

Moi qui suis assez nul, puis je terminer l'UTMB à l'aide de l'hypnose ?

*De 1h25' à 1h28'*

**Simon** : Combien ça rapporte vos escroqueries ?

*Au-delà de la blague de Simon qui est un Patreote de longues dates : comment différencier le bon hypnothérapeute du mauvais ? Comme pour un ostéopathe.*

*De 1h28' à 1h34'*

**Olivier** : Comment utiliser l'auto hypnose ?

*Olivier est déjà très axé préparation mentale.*

*De 1h34' à 1h38'30''*

**Rémi** : Est-ce que ça permet de draguer en soirée ou d'obtenir un consentement plus facilement ?

*De 1h38'30'' à Fin*