

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