

#183 J'AI TESTÉ POUR VOUS ... L'HYPNOSE AVEC JULIA PARDON

4 juin 2020



Hello les petites moules, tout baigne dans l'huile ? Sur la planète bordelaise l'ambiance est au beau fixe, la vie reprend son cours et on peut enfin retourner boire des verres de vin en terrasse en critiquant les gens qui passent ... le rêve non ?

Ce week end, n'oubliez pas la fête des mamans, si vous êtes en panne d'inspi, pourquoi pas un petit soin de chez Forever, des produits à base d'aloë vera ? Rdv sur ma [petite boutique en ligne](#) pour faire votre commande !

A part ça on dirait bien que la vie équestre et son microcosme se remet en route, la reprise des concours semble se dessiner pour très bientôt ... les concours, le pantalon blanc, les reveils à 6h du mat et la petite boule au ventre qui va avec ... Ah celle-là elle ne nous avait pas manqué hein ... tu sais celle qui prend le contrôle de ton cerveau et te fait faire à peu près tout et n'importe quoi sur ton cheval au paddock ! Parfois elle se transforme en petite pointe d'adrénaline, et parfois elle te fait douter, te fait perdre tes moyens, te mets en panique, te fait pleurer aussi, t'empêche de respirer ... bref avec elle tu ne passes pas que des bons moments alors que rappelons le quand même, c'est toi, toi tout seul, de ta pleine conscience qui a appuyé sur « valider mon engagement », toi qui a vendu le truc à tes copains d'écurie : « tu viens au concours ce week-end ? Ça va être trop cool ... » tissus de mensonges oui, tu es là sur ton pauvre poupou, qui ne comprend plus rien à sa life car le truc posé sur son dos entre la selle et la bombe est en train de se liquéfier ! Alors on avait déjà parlé de [préparation mentale](#) avec Aurélie l'année dernière, j'avais tellement adoré que je vous en avais parlé [la](#), [la](#) et enfin le [bilan la](#) !

Mais si on essayait d'aller encore plus loin ... avec de **l'hypnose thérapeutique** par exemple ?

Je suis hyper chanceuse, je croise la route de personnes formidables, de celles qu'on ne voit pas tous les jours mais qui entrent dans ma vie comme des ouragans, qui chamboulent un peu tout et qui laissent place à un magnifique ciel bleu et des oiseaux qui chantent ! **Julia** m'a contacté une première fois en 2019 pour me parler de son activité d'hypnose, et est revenue à la charge pendant le confinement ! Honnêtement, lors de la première prise de contact j'étais moyennement convaincue, ayant fait une belle expérience de préparation mentale avec Aurélie,

- FACEBOOK -



- S'ABONNER -

Entrez votre adresse mail pour suivre ce blog et être notifié par email des nouvelles publications.

Rejoignez 4 589 autres abonnés

S'ABONNER

- INSTAGRAM -



- FOLLOW ME SUR TWITTER -

Mes Tweets

- NE PASSEZ PAS À COTÉ DE -

[Le Cavalier Bleu – Actus Equestres](#)

[Virée Malin – Bons plans vacances et Week-end](#)

 J'aime Soyez le premier de vos amis à indi

- RECHERCHEZ UNE MARQUE OU
UN PRODUIT -

Recherche...

je ne voyais pas ce que ça pouvait m'apporter de plus ... parfois je suis tellement naze !
Finalement, la curiosité de « **l'expérience bizarre** » a eu raison de moi et j'ai pris mon téléphone pour savoir à quelle sauce j'allais être mangée pour cet article ! Alors il faut savoir que Julia est une personne que je qualifierai sans hésiter de solaire, tu vois ce genre de personne qui dégage une telle énergie positive, un sourire sincère et franc, des yeux qui pétillent ... bref obligée d'adhérer directement à la personnalité que j'avais au téléphone ! L'hypnose est arrivée dans la vie de Julia à la suite de différents traumatismes et maladie, après une jolie carrière dans les chevaux (groom haut niveau) et l'immobilier, elle se rend compte que deux choses l'animent dans la vie : **le comportement humain et équin**. Une bonne remise en question plus tard, elle décide de se lancer en tant qu'hypnothérapeute avec une spécialisation dans la **gestion des émotions et l'amélioration des performances du cavalier**. Bien sur, elle traite en hypnose de nombreux autres cas que ceux des cavaliers : la dépression, l'arrêt du tabac, la perte de poids, l'insomnie, douleurs chroniques, le grincement des dents la nuit, les enfants (grands) qui font pipi au lit, l'addiction au téléphone, les traumatismes – petits et grands de la vie (mort, viol, accident ...). Julia est installée à côté de Tours depuis un peu plus d'un an, elle consulte dans son cabinet, à domicile, organise des tournées dans la France entière et propose des séances en visio !

L'hypnose m'a toujours fascinée, honnêtement on se marre quand même grave quand Mesmer il fait faire mille trucs improbables aux invités sur son plateau TV, mais cette hypnose dite de spectacle n'a rien à voir avec l'hypnose thérapeutique.

L'hypnose est une **science naturelle**, nous avons tous en nous une part d'inconscient et on a tous été déjà confronté à des situations d'hypnose, quand vous conduisez par exemple et que d'un coup vous vous rendez compte que vous êtes « déjà là » ... l'esprit divague mais vous êtes toujours conscient de l'endroit où vous êtes, de ce que vous faites et capable de mettre un coup de frein en une ½ seconde si besoin ... **tout le monde est réceptif à l'hypnose**, la question est juste de savoir si on a **envie** ou non de tenter l'expérience !

Julia a choisi de soigner l'humain, même si à la base elle voulait hypnotiser les chevaux plutôt que l'humain et son égo, mais le travail est carrément plus important sur le cavalier. **Le cheval est juste un révélateur d'émotions**, si l'animal est en désaccord ou inconfort, le fautif c'est le cavalier !

Concrètement, l'hypnose chez le cavalier va permettre **d'enlever les peurs**, souvent liées à un événement traumatisant comme la chute sur un oxer par exemple. L'oxer devient donc le danger, l'hypnose va permettre d'inverser la courbe pour se dire que l'oxer c'est cool en fait ! En discutant, Julia va desceller le traumatisme et par sa « magie hypnotique » faire revivre le souvenir du passé, le moment associé, l'odeur, les couleurs, la sensation pour dire au cerveau que **cette émotion angoissante va maintenant devenir neutre**, que l'on peut revivre ce moment différemment. Rien n'est effacé, vous n'êtes pas endormi mais pleinement conscient. L'hypnose est **bénéfique**, même si parfois la séance qui servira à traiter le trauma sera mouvementée, elle vous apportera un **bien-être** fou après. Les émotions appartiennent à la séance, elles s'expriment une fois et on n'en parle plus jamais. Il faut savoir que toutes les émotions que l'on garde vont se mettre quelque part (prise de poids, maladie, eczéma ...) les émotions positives deviennent des ancrages et les émotions négatives seront effacées pour créer quelque chose de plus confortable, pour vivre les choses plus sereinement, être **apaisé et heureux**.



En ce qui me concerne, je l'avoue, ma passion pour les trucs bizarres du genre avait trop hâte de voir ce que cette séance allait me réserver ! Je n'étais pas au bout de mes surprises ... j'ai fait donc deux séances en visio : la première complètement inattendue car traitée comme un trauma et la seconde complètement différente, et pour le coup super agréable.

Lors de la première séance, l'idée était de creuser pour voir à partir de quel moment **j'ai perdu confiance** sur les barres, moi qui me suis quand même enquillée deux saisons avec une licence pro et des parcours à 1m35, je suis carrément flaque quand les obstacles deviennent un peu gros et les 1m25 sont difficiles à terminer ... j'ai mis ça sur le fait de la santé de mon cheval qui m'a fait lever le pied sur les grosses épreuves, sur les concours en général et un manque d'entraînement de ma part pour être sûre de moi sur mes parcours ... il s'avère que peut être que tout ça joue mais que le problème se trouvait **bien enfoui** dans un coin de mon cerveau ...

un souvenir que je n'avais pas mesuré aussi traumatisant mais qui m'avait bien abimée quand même ! En 2 minutes de conversation, Julia avait mis le doigt dessus et j'ai donc revécu ce souvenir avec une violence, une peine et un mal-être incroyable sur l'instant, tout ressortait avec la même intensité que le jour J ! Cette séance a été vraiment horrible, Julia m'a sorti de l'hypnose trempée de larme, mal au ventre, envie de vomir, tout un tas d'émotions qui se chambouaient mais avec quand même un sentiment de légèreté mêlé à tout ça ! Elle m'avait promis qu'il n'y aurait plus de larmes ensuite et elle a tenu parole ! La seconde séance a été hyper agréable, j'ai pu profiter de tous les bienfaits de l'hypnose et de l'état de bien-être dans lequel on est plongé pendant de longues minutes !

Concrètement, on a noté un avant et un après sur les séances d'obstacles, l'angoisse d'aller sauter me fiche la paix, je n'ai jamais fait d'aussi bonnes séances, moi, la reine pour rajouter des foulées partout histoire de gagner un peu de temps avant chaque obstacle j'ai réussi à garder un super bon galop et à enlever des foulées dans des contrats que j'aurai du avoir du mal à respecter. Ce qui est surprenant c'est le décalage entre le corps et l'esprit, le corps sait que d'habitude quand on saute, il y a la boule au ventre, alors que l'esprit est super serein, j'avais l'impression qu'il me manquait quelque chose ! J'avais le sentiment d'avoir la trouille au ventre d'un point de vue physique sans ressentir la peur c'était tellement étrange comme sensation ! Pareil pour ce « petit » traumatisme, quand j'en reparle, je sens mes yeux rougir mais aucune tristesse ni mal-être au fond de moi comme si l'esprit et le corps étaient en décalage ! En ce qui me concerne c'était donc **hyper bénéfique** et je recommande vivement aux cavaliers qui se rendent compte de leur trouille à cheval, et que ça empêche de prendre vraiment du plaisir en concours, de se lancer et de tenter l'expérience !

Comme je voulais avoir plusieurs avis sur la pratique, j'ai mis ma famille à contribution : mes parents et ma sœur ont eu eux aussi droit à des séances d'hypnose pour des problèmes différents du mien :

- mon papa : douleurs au dos
- ma maman : des insomnies
- ma sœur : l'arrêt du tabac

Ma sœur est la seule de nous 4 à avoir encore droit à une séance ou deux en rab ! Elle n'était pas hyper convaincue au début mais vraiment tentée par une aide extérieure pour en finir avec la cigarette ! Le fait que cette démarche ne vienne pas d'elle mais qu'elle ait été proposée par une tierce personne (moi) est plus difficile pour l'hypnose, car pour y arriver, il faut être un minimum dans la démarche de faire les choses, le cheminement est donc un poil différent pour ma sœur que pour un fumeur qui va contacter Julia de son plein grés ! Les 2 séances qu'elle a faites pour l'instant lui ont permis de prendre un chemin dérivé pour arriver, on l'espère à la fin du tabac une fois toutes les séances nécessaires terminées ! Elle s'est sentie plus **apaisée intérieurement**, et est repartie à chaque fois avec des petits exercices à faire qui ont permis de faire le lien entre chaque séance ! On attend donc le dénouement avec impatience !

Ma maman avait des **problèmes d'insomnies**, la situation économique du Covid et d'autres petits tracas font que ses nuits sont agitées et le sommeil pas assez réparateur, l'hypnose, elle n'y croyait pas franchement et encore moins par visio conférence ! Elle a adoré Julia, son sourire et sa joie dès le début de la séance. Après quelques échanges, un sentiment de bien-être et de détente l'a envahi, l'esprit se libère, les épaules se relâchent, le corps complètement détendu ... 1h30 de séance plus tard et un sentiment de légèreté flotte autour d'elle, elle a adoré cette sensation et l'état d'hypnose ! Pour continuer à pratiquer et à faire en sorte que les nuits soient plus tranquilles, elle a des bandes son à écouter le soir avant de s'endormir (15mins) qui permettent de faire le vide, jeter tout ce qui pollue l'esprit et ne garder que du bien-être !

Le clou de nous 4 c'est mon papa, plus terre à terre, pour le coup pas du tout dans le même délire que moi et mes bizarreries donc il a fait sa visio avec Julia sans savoir trop quoi en attendre ! Mon père a 57 ans, 7 ans d'arts martiaux, 20 ans d'enduro et de motocross et 15 de cheval dans les pattes ! Un **dos brisé en mille morceaux** qui le fait souffrir tous les jours depuis

20 ans, des vertèbres écrasées qui auraient méritées une petite opération finalement impossible et donc une douleur installée de façon permanente avec laquelle il a appris à vivre !

Les 2 séances étaient donc axées sur la **douleur** ! État de bien-être et sensation de relâchement pendant les séances mais rien après, pas de changements notoires, toujours cette douleur oppressante qui l'empêche de se faire plaisir à cheval, j'ai assisté à certaines séances ou je voyais bien qu'un changement de pied un peu fort, une foulée un peu plus engagée était une vraie souffrance – on a aussi parlé qu'un jour peut-être il serait obligé d'arrêter de monter tellement il avait mal ... 3 semaines se sont passées depuis les séances d'hypnose, et là ou il n'avait noté aucun changement, il y a maintenant un « **je me suis rendu compte que je me régale à cheval car je n'ai plus mal au dos** » ... vous n'imaginez pas à quel point cette petite phrase lâchée au téléphone a fait l'effet d'une bombe ! Rien n'a changé dans son quotidien, dans le physique, pas de medoc, pas de soins Rien à part 2x 1h30 d'hypnose avec Julia ...

alors pour tout ça, au nom de la famille Cerise, merci mille fois Julia !

Nos 4 témoignages sont complètement différents, vécus avec le bagage qui nous est propre et notre perception ! La seule chose qui nous relie c'est qu'il y a eu un « **avant** » et un « **après** » !

Si vous n'y croyez pas mais qu'au fond de vous, vous savez qu'il y a un truc à régler à cheval ou dans votre vie de tous les jours, foncez !

Je ne peux que vous recommander Julia, qui est une personne en or, de celle qu'on veut garder près de soi pour la vie !

Tarif des séances : 60€ (en visio ou à son cabinet près de Tours), possibilité d'organiser des tournées dans les écuries sur toute la France sur plusieurs jours avec au moins 5 cavaliers !

N'hésitez pas à la contacter par téléphone : 06 22 94 13 56 ou [via son site](#) !



Prenez soin de vous,

Enjoy your ride les crapauds, passez une belle journée !

Nana-Cerise 🍒

Crédit photo : Marine Kerfant – [MK Photographie](#) n'hésitez pas à la contacter pour toute demande de shooting !

Autres articles à ne surtout pas manquer !

- [Le pantalon Pangara 100% recyclé](#)
- [Billet d'humeur – retour du confinement](#)
- [La mangeoire flexible Waldhausen](#)

Mots clés qui ont permis aux internautes de trouver cet article :

- *hypnose*
- *hypnose thérapeutique*
- *hypnose équitation*
- *julia pardon*

PARTAGER :



Un blogueur aime ceci.