

Épisode 95 - Apprendre le français sous hypnose ? - Transcription en français

REJOINS LE CLUB VIP :

- **Transcriptions PDF bilingues** FR + Anglais / FR+ Espagnol / FR + Portugais
- **Le podcast bonus “je vous explique”** où j’explique les parties difficiles de l’épisode avec les conjugaisons, les temps, le vocabulaire, la culture, etc.
- **+ la version MP3** de l’épisode sans générique, ni annonce, ni publicité
- **+ les épisodes avant leur publication !**
- **+ l’accès au groupe privé Télégram !**
- **+ chat vocal/vidéo** en groupe privé Télégram 1h / semaine
- **+ 1 live Youtube privé par mois Questions / réponses**

Bonjour et bienvenue dans le podcast FLUIDITÉ, épisode quatre-vingt-quinze (95) où on va voir si on peut apprendre le français sous hypnose. Alors, restez à l’écoute !

Hello and welcome to the FLUIDITY podcast, episode ninety five (95) where we will see if you can learn French under hypnosis. So stay tuned!

Récemment, j’ai entendu parler d’une méthode qui vous fait apprendre une langue étrangère beaucoup plus rapidement grâce à l’hypnose. Il y a un professionnel, un hypnothérapeute, qui vous parle pour vous mettre sous hypnose et ensuite vous allez écouter des dialogues ou du vocabulaire allongé confortablement sur un fauteuil avec des écouteurs sur les oreilles et un casque de réalité virtuelle sur les yeux.

Alors, est-ce que ça marche vraiment ? Est-ce que c’est révolutionnaire ? Est-ce que c’est la nouvelle méthode miracle ? Ou alors est-ce que c’est une arnaque ? Je me suis renseigné sur le sujet pour vous. Je n’ai pas testé moi-même, malgré que j’ai essayé quelque chose qui s’en approche.

Mais, je vais tout vous expliquer dans cette vidéo et vous donner quelques conseils pour y voir plus clair et vous aider.

Recently, I heard about a method that makes you learn a foreign language much faster through hypnosis. There is a professional, a hypnotherapist, who talks to you to put you under hypnosis and then you will listen to dialogues or vocabulary long comfortably on a chair with headphones on your ears and a virtual reality headset on your eyes.

So, does it really work? Is it revolutionary? Is it the new miracle method? Or is it a scam? I have researched the subject for you. I haven’t tested it myself, although I have tried something close to it.

So, I’m going to explain it all to you in this video and give you some tips on how to make sense of it and help you.

Bonjour et bienvenue dans le podcast FLUIDITÉ, épisode quatre-vingt-quinze (95) où on va voir si on peut apprendre le français sous hypnose. Alors, restez à l’écoute !

[GÉNÉRIQUE]

Avant de commencer à parler du sujet du jour, je voulais vous inviter à rejoindre notre club VIP. C’est un espace privé sur Patreon où vous avez des contenus additionnels pour apprendre le français.

Par exemple, pour chaque épisode ou contenu vidéo, vous avez accès à des bonus tels que la liste du vocabulaire en PDF, les transcriptions bilingues, la version audio mp3 à télécharger et un autre podcast où j’explique la grammaire que j’utilise dans mes contenus. Vous avez aussi accès à une communauté de plus de 200 membres. Venez aussi discuter sur le groupe Télégram privé et sur le serveur Discord privé où on fait des chats hebdomadaires en groupe. Vous pourrez pratiquer votre français avec des amis qui s’aident

les uns les autres. Et encore plein d'autres bonus.

Je vous mets le lien sur les plateformes de podcast et sur Youtube pour vous inscrire. C'est seulement 5€ par mois et vous êtes libres de rester autant de temps que vous voulez.

Et le mois dernier, on a lancé les tee-shirts "parlez-moi en français". Si les Français vous répondent dans une autre langue quand vous leur parlez, mettez ce tee-shirt et ils vous parleront en français pour vous faire pratiquer...

Vous avez aussi le lien dans la description pour commander votre tee-shirt.

Si vous m'écoutez en podcast audio, vous pouvez regarder la version vidéo sur Youtube avec les sous-titres en français, mais aussi en espagnol, en anglais, en portugais ou en arabe selon votre niveau donc je vous laisse le lien dans la description de l'épisode pour pouvoir y accéder.

Récemment, j'ai entendu parler d'une méthode qui vous fait apprendre une langue étrangère beaucoup plus rapidement grâce à l'hypnose. Il y a un professionnel, un hypnothérapeute, qui vous parle pour vous mettre sous hypnose et ensuite vous allez écouter des dialogues ou du vocabulaire allongé confortablement sur un fauteuil avec des écouteurs sur les oreilles et un casque de réalité virtuelle sur les yeux.

Alors, est-ce que ça marche vraiment ? Est-ce que c'est révolutionnaire ? Est-ce que c'est la nouvelle méthode miracle ? Ou alors est-ce que c'est une arnaque ? Je me suis renseigné sur le sujet pour vous. Je n'ai pas testé moi-même, malgré que j'aie essayé quelque chose qui s'en approche.

Voilà, je vais tout vous expliquer dans cette vidéo et vous donner quelques conseils pour y voir plus clair et vous aider.

Alors, premièrement, c'est quoi l'hypnose ?

C'est un état naturel du cerveau dans lequel on se met pour être plus présent et percevoir de nouvelles choses. Et on le fait tous plusieurs fois par jour sans le savoir. Quand vous regardez un film et qu'il vous passionne, vous n'entendez rien d'autre, vous n'entendez pas votre femme ou votre mari qui vous parle, dans ce cas, vous êtes dans un état hypnotique. Donc c'est un état où on est le plus attentif et le plus réceptif possible.

Ce qui permet de mieux traiter la douleur, le stress, mais aussi d'améliorer la confiance en soi et la concentration.

Et c'est vrai que, de nos jours, on a besoin de réapprendre à être concentré sur ce qu'on fait. On a aussi besoin de savoir se détendre parce qu'on est de plus en plus entouré d'informations stressantes qui arrivent de partout, des réseaux sociaux, des médias, etc. Et, en effet, l'hypnose sera bénéfique sur ces points-là. Elle va nous permettre d'être dans un état optimal pour apprendre une langue, un état de présence et de concentration à 100% (cent pour cent). C'est pour ça que l'hypnose est déjà utilisée pour d'autres thérapies.

Parce que l'un des facteurs qui bloque l'apprentissage d'une langue est le stress.

Beaucoup d'adultes ont été traumatisés par les langues quand ils étaient à l'école. On leur a fait apprendre par cœur de la grammaire dans une langue étrangère en leur demandant de faire des exercices sans leur expliquer à quoi ça pouvait servir plus tard. Et beaucoup se rendent compte qu'après 10 (dix) ans d'anglais, ils ne savent même pas le parler. Donc ils appréhendent les langues étrangères, ils ont peur de se lancer et cette peur les bloque, parfois même inconsciemment.

Et l'hypnose permet d'enlever ce blocage dû au stress. En plus, si on dit à quelqu'un qui pourra apprendre allongé tranquillement dans un fauteuil, ça peut être très attirant et plus agréable, plus plaisant.

Donc sachez que la mémorisation sera dégradée si vous êtes anxieux ou déconcentrés. Comme je disais, je n'ai pas essayé l'hypnose, mais j'ai testé une méthode de langue pour le russe, l'allemand et l'italien qui sont des audios enregistrés par un homme qui parle lentement, avec une voix grave et calme. Il décompose la langue en plusieurs briques et nous fait répéter et assembler ces briques une par une. Il réussit à installer un climat d'apaisement et de tranquillité et c'est vrai que, pour moi, ça a plutôt bien fonctionné. En plus, j'écoutais les audios quand j'étais chez moi, allongé sur mon lit en fermant les yeux, donc ça m'aidait encore plus.

Donc, même sans être sous hypnose, je vous conseille d'essayer de vous détresser pour apprendre votre français.

Même si, je sais que ce n'est pas toujours possible si vous l'apprenez pour passer un examen dans quelques semaines, par exemple. Mais sinon, ne vous mettez pas la pression sans pour autant ne rien faire.

Essayez également d'être présents quand vous étudiez : éteignez les distractions comme le téléphone portable, coupez les réseaux sociaux, isolez-vous dans une pièce ou mettez un casque pour ne pas être dérangés. Ce sera positif pour votre mémorisation.

Ensuite, ces méthodes d'hypnose vous promettent de vous enseigner une langue en beaucoup moins de temps qu'un apprentissage où on n'est pas en hypnose.

Comme je n'ai pas testé, je ne peux pas savoir même si je suis un peu sceptique là-dessus. J'ai toujours pensé que c'était risqué de vouloir se précipiter et je n'aime pas quand on promet d'apprendre une langue juste en quelques heures. Comme j'ai déjà dit dans d'autres épisodes, apprendre une langue est un long processus de recherche d'amélioration et de progression constante. Donc ce n'est pas seulement le fait de dire que c'est bon, on est arrivé au but final et on a gagné. Non, il faut apprendre à apprécier le chemin qu'on parcourt en apprenant cette compétence.

C'est comme à l'école. Certains veulent tricher pour seulement aller au but final et avoir une bonne note. Mais d'autres n'aiment pas ça parce qu'ils savent qu'on apprend rien à vouloir aller directement à la fin sans passer par les étapes intermédiaires.

De toute façon, les méthodes d'apprentissage des langues par hypnose précisent bien qu'il faut un travail personnel supplémentaire en dehors des séances. Après une séance d'hypnose, le professeur explique quand même des notions de grammaire à l'apprenant, comme pour d'autres méthodes.

Donc ça prouve qu'il n'y a rien de révolutionnaire ni de miraculeux. On ne va pas se télécharger, s'uploader une clé usb dans le cerveau, ça ne fonctionne pas comme ça. L'écoute et la lecture, que ce soit sous hypnose ou non, doit être le centre de votre apprentissage mais doit être associée à d'autres activités complémentaires pour que ce soit optimal.

Et je n'aime pas cette idée qu'on va apprendre en ne faisant rien assis dans un fauteuil. Selon moi, apprendre une langue seulement en essayant de faire rentrer le maximum d'informations en écoutant des dialogues est un procédé trop passif. On doit trouver du plaisir à pratiquer et on doit aussi être actif : on a besoin de partager avec les autres, interagir, parler de ses passions, écouter ou regarder ce qu'on aime dans la langue cible,

vivre des émotions, etc. Mais aussi agir et être impliqué quand on écoute, c'est-à-dire noter les mots inconnus, etc.

Donc si je peux faire un résumé : très sincèrement, l'hypnose présente des avantages non négligeables dont on a besoin de nos jours. Elle facilite la concentration, permet d'enlever tout le stress et nous redonne confiance en nous. Et c'est très bien pour beaucoup d'entre nous qui ont besoin de reprendre cette confiance suite à des traumatismes liés à l'école parce que la confiance en soi et la sérénité sont des facteurs clés pour apprendre à parler une langue étrangère. Donc soyez attentifs, concentrés et détendus pour apprendre.

D'un autre côté, cette méthode nous donne l'impression qu'apprendre une langue peut se faire de façon passive pour aller droit au but le plus vite possible et ça me gêne un peu. Je n'aurais pas vraiment envie d'entrer régulièrement en hypnose et de ne pas apprécier la beauté de langues avec les difficultés qu'elle contient. Je ne suis pas sûr que j'aurais ce sentiment d'accomplissement et de réussite que j'aime bien et qui me motive quand je vois que je progresse.

Et comme j'ai dit, on ne peut pas se contenter de se télécharger l'information dans notre cerveau comme ça si facilement, sinon ce serait trop facile et ça fait longtemps que cette méthode serait devenue miraculeuse, mais ce n'est pas le cas !

Donc faites attention quand on vous dit que telle ou telle méthode est révolutionnaire. Les polyglottes savent très bien qu'il n'y en a pas et qu'il faut travailler régulièrement pour obtenir des résultats et progresser.

Et voilà, c'est la fin de cet épisode. N'hésitez pas à réécouter plusieurs fois pour bien assimiler le vocabulaire jusqu'à ce que vous compreniez l'audio seul à 100%. Si vous l'avez écouté jusqu'ici, l'épisode vous a intéressé, donc mettez un petit like et abonnez-vous à la chaîne.

Vous pouvez me donner vos suggestions dans les commentaires, ils seront les bienvenus. Et je vous dis à bientôt sur le podcast ou sur ma chaîne.
Salut !