


Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute  
et David Jakobowicz

# S'évader grâce à L'AUTOHYPNOSE

Mieux dormir, déstresser et trouver la sérénité  
sans quitter son fauteuil



20 trances  
musicales  
inédites pour  
faire le tour  
du monde

LEDUC 

# EMBARQUEZ POUR UN TOUR DU MONDE EN 20 TRANSES

Vous vous sentez stressé, contraint, angoissé ? Vous êtes facilement irritable ? Vous dormez mal ? Vous auriez besoin de partir en voyage ? Avec ce guide d'autohypnose, embarquez pour un tour du monde fabuleux sans quitter votre salon et retrouvez la sérénité !

Dans cet ouvrage :

- Le point sur les bienfaits des voyages immobiles **grâce à l'autohypnose.**
- **Le Laos et ses 4 000 îles, la grande muraille de Chine, Bali, les Seychelles, Louxor, l'Amazonie, New-York, le Canada, la Corse, l'Islande...** comme si vous y étiez !
- En bonus, **20 trases musicales** inédites pour vous guider dans votre pratique.

Hypnothérapeute, **Jean-Michel Jakobowicz** est l'auteur de nombreux best-sellers parus aux éditions Leduc dont *Ma Bible de l'hypnose et de l'autohypnose* et *L'Autohypnose, c'est malin*.

**David Jakobowicz** est co-auteur de cet ouvrage. Musicien, il l'a également illustré musicalement.

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2434-0



9 791028 524340

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Santé,  
bien-être

**S'évader** grâce à  
**L'AUTOHYPNOSE**

# LEDUC

## Découvrez des contenus exclusifs !

### Comment télécharger votre titre gratuit ?

1. Sur votre Smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger votre cadeau !



**Avec ce livre, découvrez  
20 tranches musicales inédites**

Sans Smartphone, vous pouvez également accéder au contenu gratuit directement via le lien suivant :  
<https://blog.editionsleduc.com/sevadergracealautohypnose.html>

Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute  
et David Jakobowicz

# S'évader grâce à L'AUTOHYPNOSE

Mieux dormir, déstresser  
et trouver la sérénité  
sans quitter son fauteuil

*20 trances  
musicales  
inédites pour  
faire le tour  
du monde  
(voir ci-contre)*

LEDUC ↗

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Sophie Guibout

Relecture : Sandra Pizzo

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – Paris

ISBN : 979-10-285-2434-0

# SOMMAIRE

Qui sommes-nous ?.....	7
Quelques mots pour commencer.....	15
<b>Partie 1</b>	
<b>Un petit saut dans le temps .....</b>	<b>19</b>
<b>Partie 2</b>	
<b>L'autohypnose comme moyen de voyager .....</b>	<b>25</b>
<b>Partie 3</b>	
<b>Des voyages sans frontières .....</b>	<b>39</b>
Quelques mots pour conclure .....	177
Remerciements .....	179
Table des matières.....	181





# QUI SOMMES-NOUS ?



**JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ**

Je fais partie de ce que l'on nomme aujourd'hui la génération des boomers, plus connue jusqu'à il y a quelques années comme la génération du baby-boom d'après-guerre. C'est aussi cette génération qui est montée aux barricades en 1968 et au sein de laquelle sont nés les fameux hippies.

Si j'ai effectivement participé d'une façon dilettante aux « événements de Mai 68 », allant même jusqu'à être par hasard au premier rang des manifs – par un brusque mouvement de foule provoqué suite à l'intervention des forces de l'ordre, le dernier rang s'étant retrouvé par la force des choses en tête –, je n'ai jamais vraiment fait partie du mouvement *peace and love*. Par contre, je n'ai pas échappé à certains des aspects de sa philosophie, en particulier cette soif des voyages et de découverte du monde.

Mon goût pour les voyages s'était développé dès le début de mon adolescence. L'un des premiers d'entre eux a été un voyage en auto-stop depuis Paris jusqu'en Suisse pour rejoindre une petite amie rencontrée les vacances précédentes. Puis, ayant découvert les possibilités de ce moyen de transport, ces voyages se sont succédé, pour la plupart d'entre eux sans que mes parents en soient informés, et ceci avec pour toute ressource les sous que j'avais économisés sur mon argent de poche.

Ce fut tout d'abord l'Europe de l'Est et le Moyen-Orient, puis les pays scandinaves, l'Écosse, l'Amérique du Nord depuis New York jusqu'à San Francisco en passant par Montréal, la Floride et La Nouvelle-Orléans.

Puis, en 1972, le grand voyage qui devait me conduire depuis New York jusqu'en Terre de Feu, tout au sud du continent sud-américain. Une année avec un budget d'un dollar par jour en moyenne, le tout pour la plupart du temps en auto-stop.

Puis ce furent les années ONU. Entré aux Nations unies avec de petits contrats, je continuais à voyager : l'Inde, la Thaïlande, la Malaisie, l'Indonésie, Singapour, Hong Kong, la Chine. Puis, en tant que fonctionnaire international, un passage en Afrique, en Union soviétique, en Scandinavie, un peu partout en Europe depuis l'Islande jusqu'en Grèce. Mais, cette fois, l'auto-stop était remplacé par les transports aériens ou les voitures diplomatiques.

Tous ces voyages, je les ai faits parfois seul, mais le plus souvent accompagné. Nombre de ces voyages, je les ai faits avec un de mes enfants. Ces moments à deux, que ce soit avec mon grand fils, ma fille ou mon grand petit dernier, sont inoubliables. Ces moments hors du temps créent un lien, des moments de tendresse et un émerveillement inégalable. Si dans les pages qui vont suivre je ne mentionne jamais s'il s'agit d'un voyage en solitaire ou non, c'est simplement pour ne pas avoir à confronter mes souvenirs avec ceux d'autres personnes. Ce qui me semble le plus important, c'est de vous communiquer des impressions plus que des faits précis. Ces impressions vous permettront de mieux voyager avec nous.

Mon parcours de vie a été tout aussi éclectique que mes voyages. Puisque j'ai commencé par ne pas être accepté dans les grandes écoles de commerce françaises, avant de terminer des études d'économie à la Sorbonne. Puis, tout à fait par hasard, je suis entré à l'ONU, où j'ai tour à tour été informaticien, économètre, spécialiste des multinationales et de l'environnement pour finir ma carrière dans les relations publiques. Je suis maintenant journaliste et écrivain, tout en ayant ouvert à Genève un cabinet d'hypnothérapie.

## ***Pourquoi tous ces voyages ?***

Je n'ai jamais vraiment très bien compris pourquoi j'ai autant voyagé. Au début, il s'agissait peut-être d'un défi, d'une façon de me mettre en valeur, de m'adapter à un personnage que je m'étais donné, celui du mec cool bien décidé à profiter de la vie. Par la suite, il y a eu ce besoin de bouger, de découvrir le monde. Mais franchement, je ne saurais dire ce qui m'a poussé à parcourir des dizaines de milliers de kilomètres, qui plus est en auto-stop, moi qui à la suite de deux accidents de voiture avais une peur bleue de ce mode de transport. Bien souvent, il m'est arrivé de faire mienne cette phrase qu'on entend parfois : « Ce que j'aime dans les voyages, c'est de rentrer à la maison ! »

Une chose est certaine, c'est que j'ai transmis cette envie de voyager à mes trois enfants, qui ont tous, d'une façon ou d'une autre, parcouru les chemins de la planète.



**DAVID JAKOBOWICZ**

Je fais partie d'une génération née dans un contexte, avec des habitudes tout autres que celles de ses prédécesseurs. Internet est devenu le centre du village mondial où tout le monde se retrouve. C'est tout de même un sacré tournant dont nous commençons tout juste à comprendre les conséquences sur notre mode de vie.

Tout semble si proche. Quand en quelques clics on peut apprécier une plage paradisiaque, l'intérieur d'un volcan ou même un singe lançant une noix de coco sur des forestiers exploités détruisant la forêt amazonienne, cela donne un goût de proximité aux quatre coins du monde. Comme si les voir à travers un écran suffisait à en apprécier les saveurs, à en vivre les émotions.

Le sens de la vue est flatteur, mais l'immersion le dépasse de loin.

Je suis né dans cette époque et me suis construit autour de jeux vidéo et de livres peuplés d'aventures et de personnages aussi divers que variés. J'aimais une vie peinarde où les sensations sont servies sur un plateau d'argent et où la fin est déjà écrite et ficelée bien avant notre premier pas dans l'histoire.

Mon voyage en Islande a été l'occasion d'appréhender l'aventure, le voyage de manière concrète. Bien que l'action d'un voyage avec mon père ne fût pas du registre d'un jeu comme *Lara Croft*, le moment présent était surprenant en permanence. Les histoires n'étaient plus à vivre au travers d'une fiction, de quelqu'un d'autre, mais de mes propres yeux. Mon propre corps pouvait être projeté au milieu de l'action. J'ai appris à apprécier cette présence dans l'instant, bien que la vie ne soit pas toujours aussi rocambolesque que les meilleurs romans, quoique...

Lorsque je me suis lancé dans les séances d'hypnose, je me suis rendu compte que je pouvais emmener les gens sur les lieux et les instants qui m'avaient émerveillé lors de mes voyages et ainsi faire vivre et revivre de précieuses gouttes de temps figés dans ma mémoire.

Durant mes études, j'ai décidé de prendre une année sabbatique et je suis parti pendant plusieurs mois dans le Sud-Est asiatique avec pour tout bagage une banane autour de la taille et une veste imperméable à deux poches. Là, je me suis rendu compte de la liberté que ce dénuement procurait. Dans cette banane, il y avait pour tout vêtement un slip de rechange, avec quelques médicaments de base, un couteau suisse, un peu d'argent, une brosse à dents, mon passeport et un carnet de voyage et... c'est tout. En tout et pour tout, 300 grammes. Pour la petite histoire, en cours de route, j'ai souvent échangé mon tee-shirt avec ceux d'amis de rencontre. Faisant ainsi voyager des vêtements de personne en personne, de pays en pays. Pas besoin d'acheter de

nouveaux vêtements fabriqués dans des conditions misérables pour l'humain et l'environnement. Autant les échanger. Habitué à avoir un grand nombre de choses inutiles, je me suis tout à coup aperçu que je pouvais vivre avec peu de biens. C'est durant ce voyage que j'ai découvert la Thaïlande, le Myanmar, le Viêt Nam, le Laos et le Cambodge.

Pendant cette même année, lors d'autres péripéties, j'ai pris goût aux voyages « à l'arrache ». Sac à dos, sac de couchage, tente et réchaud (à la limite), et c'est parti ! Voyage en auto-stop ou en bus. Tout ce qu'il y a de moins préparé. C'est comme cela que je pouvais enfin goûter à mon aventure chérie et à ses imprévus.

Une autre de mes passions, l'improvisation théâtrale, m'a conduit au Canada, où j'ai représenté la Suisse au Championnat du monde junior. Ainsi qu'à... Trappes, dans les Yvelines. L'impro est aussi une façon de voyager, d'être ailleurs, dans la peau de quelqu'un d'autre, dans des pays imaginaires.

Un autre de mes voyages m'a conduit au Japon, pays qui me fascinait depuis mon enfance à cause des mangas que je dévorais nuit et jour.

Actuellement, je fais des études de musique à la Haute École de jazz de Bâle en me concentrant sur la composition. Avec mes différents groupes, je joue de la musique et j'espère voyager un jour avec cette passion pour partager ma musique avec le monde. Auparavant, j'ai aussi illustré musicalement certaines des publications de mon père, adaptant ma musique à ses transes hypnotiques.

J'adore le monde associatif dans lequel je suis investi, qui propose cette belle proximité sociale et ces rencontres qui rappellent les voyages. Je suis intendant dans le bar associatif La Bretelle, vieux bistrot de quartier où passent parfois des voyageurs assoiffés et où les histoires et les anecdotes s'échangent au son des artistes de passage.

Il est parfois difficile de garder dans la vie quotidienne l'état d'esprit du voyage, qui est pourtant si agréable et libérateur. Certains essaient de le garder en permanence. C'est peine perdue à mon sens, car le voyage est extraordinaire. Il n'est pas domesticable, malgré ce que pourrait vouloir l'être humain.

### ***Pourquoi tous ces voyages ?***

Ce sont peut-être les récits de voyage de mon père ou les histoires de ma mère qui ont motivé mes périples. Mon monde intérieur est peuplé de voyages depuis toujours.

Je ressens surtout et avant tout une volonté de liberté. De laisser de côté le quotidien de ma vie genevoise. Ainsi qu'une farouche envie de découvrir de nouveaux amis, d'autres mondes, d'autres plats, d'autres airs, d'autres façons de vivre, rencontrer des gens qui pensent différemment et qui ont des histoires à partager. Je ressens aussi une profonde curiosité à vouloir me connaître qui fait de mes voyages un temps pour me retrouver et pour explorer pleinement mes pensées et mon moi intérieur. Ces voyages me permettent aussi de nourrir mon art, de soigner les blessures d'un quotidien parfois difficile, et de mieux rêver le monde en couleurs et en vie.

Et puis, comme vous le verrez un peu plus loin dans ce livre, il y a aussi certainement, dans cette volonté de voyager, une cause génétique, dans mon cas héritée de mon père. Ce gène mutant a d'ailleurs aussi marqué mon frère et ma sœur puisque, chacun à notre manière, nous sommes tous les trois d'avidés voyageurs.



## POURQUOI UN LIVRE À DEUX ?

Tout d'abord pour partager trois passions qui lient un père à son fils : les voyages, l'écriture et l'hypnose.

Nous sommes tous les deux des passionnés de découvertes. Et, chose étrange, même si nous avons des caractères quelque peu différents, lorsque nous avons voyagé ensemble, notre rythme était parfaitement synchronisé. Une façon cool de concevoir le voyage. Sans aucune obligation, comme celle d'aller visiter ce qu'il y a à visiter. Non, juste se laisser aller là où le vent nous emmènerait.

Pour l'écriture, c'est un moyen de créer. Ouvrir des portes sur ce que la vie peut, pourrait être. Proposer une éventualité, celle d'un récit ou d'une histoire qui dépasse le cadre des règles imposées de nos vies et de notre contexte.

Quant à l'hypnose, c'est un peu notre façon de nous abstraire de la réalité, de vivre une autre vie, dans un autre monde, tout en aidant les autres. En plus, la détente est contagieuse et on est toujours plus détendu après avoir prodigué une bonne transe.

Un livre à quatre mains n'est jamais chose facile, chacun ayant son style, sa façon de parler, de penser, d'écrire, de faire des tranches. C'est pourquoi vous verrez, dans les textes de la troisième partie, immédiatement des différences de forme dans le rapport au voyage. Nous aurions pu « harmoniser » un peu plus ces récits, mais il nous a semblé important de respecter notre individualité de façon, notamment, à ce que les lectrices et les lecteurs puissent mieux se reconnaître dans ces voyages. Enfin, vous constaterez que ces voyages ne se sont pas déroulés aux mêmes époques, et là aussi c'est ce qui fait la richesse de cet ouvrage. Ce qui est important dans ce livre, c'est le rêve qu'il génère et non les faits – que vous pourriez retrouver dans n'importe

quel guide touristique. Avec ce livre, vous allez vous rendre au bord de rivières aux eaux douces et fraîches, déguster des mets aux goûts riches et agréables, vous prélasser sur des plages idylliques.

En ce début de livre, nous ne pouvons que vous souhaiter un bon voyage plein de douceur, d'aventure intérieure. Laissez-vous aller et dégustez ces instants de rêves sensuels.



# QUELQUES MOTS POUR COMMENCER

L'idée de ce livre nous est venue de notre méthode de travail. En effet, lorsque nous recevons des personnes qui viennent pour des consultations d'hypnose, nous utilisons, lorsque nous faisons des trances, des images de pays lointains pour amener la personne à se détendre et ainsi à nous laisser accéder, autant que faire se peut, à son inconscient. Elle se retrouve ainsi plongée dans des atmosphères agréables et relaxantes, que ce soit sur une plage, dans un chalet à la montagne ou dans un désert ou même sur une autre planète. En fin de séance, dans la grande majorité des cas, la réaction de ces personnes est la même. Elles finissent par dire : « Dommage de rentrer, j'étais si bien là où vous m'avez emmené. » Et elles repartent toujours détendues, avec le sourire aux lèvres.

Cette constatation nous a amenés à nous dire : « Pourquoi, alors que les voyages sont de plus en plus difficiles, ne pas emmener les passionnés de voyage aux quatre coins du monde à l'aide de trances hypnotiques ? » C'est ce que ce livre vous propose pour notre et, nous l'espérons, votre plus grand plaisir.

Mais attention, il ne s'agit en aucun cas d'un guide touristique, ni d'un récit de voyages, mais plutôt d'une méthode douce pour voyager grâce à votre imaginaire et à notre « album » de voyage. Notre ambition est de vous faire vivre et surtout ressentir tous les lieux que nous allons découvrir. Vous verrez qu'après avoir écouté, si possible à plusieurs reprises, les récits que vous trouverez dans ce livre, vous serez persuadé d'avoir effectivement visité tous ces pays, senti le parfum du jasmin, goûté à ces mets délicats que l'on trouve en Asie, apprécié la chaleur

des rayons du soleil, le bruit des vagues sur la grève. Car s'il y a une chose dont vous devez être conscient, c'est qu'aussi bizarre que cela puisse paraître, votre cerveau est incapable de distinguer la réalité de l'imaginaire, et ce pour la simple raison que la réalité n'existe pas (voir « *L'importance de l'imaginaire* », page 27).

## **LA FRUSTRATION DE L'HOMO VIATOR AU TEMPS DU COVID-19**

Il y a de cela pas si longtemps encore, vous étiez prêt à partir à l'autre bout du monde à la moindre occasion. Peut-être même vous est-il arrivé d'échapper ainsi au quotidien l'espace de courtes vacances, et ce même si vous deviez passer de nombreuses heures enfermé dans un moyen de transport pour passer quelques heures au soleil. Vous étiez le parfait descendant de l'*Homo viator* (l'homme en chemin), un perpétuel itinérant qui sans cesse quitte sa maison pour aller toujours de l'avant, toujours plus loin. Ce besoin impératif de voyager a un nom : il s'agit du syndrome de *Wanderlust*. Son nom vient de l'allemand : *wander* (flâner, vagabonder) et *Lust* (désir, envie). Un besoin irrésistible de partir pour de nouvelles destinations, en vivant toujours une valise à la main.

## **QU'EST-CE QU'UN WANDERLUSTER ?**

Le syndrome de *Wanderlust* est défini comme un désir irrésistible de voyager. Une pulsion irrationnelle qui trouve son origine à la fois dans un désir d'évasion du quotidien et dans le besoin de découvrir quelque chose de nouveau. C'est une terminologie relativement récente qui couvre un phénomène aussi vieux que l'humanité.

L'une des caractéristiques de l'*Homo sapiens*, ainsi que de l'homme de Neandertal et d'autres hominidés, c'est cette volonté de migrer

toujours plus loin. De nombreuses études tendraient à montrer que tous ces voyageurs invétérés, depuis l'époque préhistorique jusqu'au XXI<sup>e</sup> siècle, possèdent un point en commun : une mutation d'un gène de leur ADN, le gène au petit nom D4, ou, pour les personnes plus formelles, DRD4-7R. Ce gène mutant, qui existe chez 20 % environ des humains, nous pousserait à voyager à la découverte de nouveaux horizons. Plaisir de la découverte des autres et de soi-même, des vacances au soleil au bord de la mer, désir de stimuler la production d'adrénaline, tout est bon pour pousser le *Wanderluster* à quitter le confort de sa vie quotidienne.

Même si cette théorie génétique est très séduisante, il est malgré tout bon de rappeler que notre personnalité est une construction complexe qui ne se résume pas à l'action d'un gène unique. L'environnement culturel, psychologique, social et éducatif joue un rôle important dans cette envie de voyager qui d'ailleurs change avec le temps. Si, par exemple, l'un des auteurs de ce livre a passé une enfance très casanière, un brusque changement s'est opéré à un moment et en a fait un globe-trotteur invétéré. Inversement, l'autre auteur a passé sa vie à bouger, pour sur le tard découvrir le bonheur de poser son sac à dos et de rester au coin du feu.

Nous vous proposons tout d'abord de suivre nos ancêtres dans leurs pérégrinations pour découvrir l'une des sources de cette envie de bouger. Dans la deuxième partie, vous trouverez une méthode simple pour faire des voyages sans partir de chez soi. Enfin, dans la dernière partie, qui constitue l'essentiel de cet ouvrage, nous vous emmènerons faire des voyages fantastiques un peu partout sur la planète.



PARTIE 1

# UN PETIT SAUT DANS LE TEMPS

Avant de commencer nos voyages aux quatre coins de la planète, faisons un petit bond dans le temps. Imaginez un instant que vous êtes en Afrique il y a quelques millions d'années, plus précisément dans la vallée du Grand Rift, située en Afrique de l'Est. De nombreux animaux de toutes sortes partagent cet espace. Parmi toutes ces espèces, permettez-nous de vous présenter M. et Mme Orrorin Tugenensis. Deux mammifères qui, à leur façon, sont des super-héros. Si vous les rencontrez, vous ne risquez pas de les rater. En effet, ils sont de petite taille, 1,40 mètre environ et ne pèsent guère plus de 50 kilos. Ils vivent du côté de ce qui est actuellement le Kenya.

M. et Mme Tugenensis ne sont pas tout jeunes puisqu'ils ont presque 6 millions d'années. Pourquoi ce retour en arrière dans un livre sur les voyages ? Simplement parce que ces hominidés sont les ancêtres de tous les voyageurs modernes. Ce sont les premiers *Homo viator*, des êtres itinérants poussés par on ne sait trop quelle force à sans cesse aller toujours plus loin, à découvrir de nouveaux horizons, à vivre de nouvelles aventures. Plus tard, on dira d'eux que ce sont des êtres toujours en devenir, « en route vers quelque chose », se dirigeant vers un idéal ou à la poursuite de leurs désirs qui sans cesse s'éloignent lorsqu'ils s'en approchent.

Les Orrorin Tugenensis sont ceux qui auraient été les premiers à découvrir la bipédie. Jusque-là, nos ancêtres étaient plutôt du genre pantoufflard. Ils se réfugiaient dans les arbres pour y déguster en toute quiétude des fruits et des larves. Les rares fois où ils mettaient les pieds à terre, ils se déplaçaient à quatre pattes. Mais voilà qu'à cette époque, il y a environ 350 000 générations de cela, la planète a subi un réchauffement climatique qui a rendu les terres africaines de plus en plus arides. Poussée par la faim et ce désir de découverte, la famille Tugenensis va descendre de son arbre pour essayer de trouver sur le sol de quoi manger.

Admirez un instant nos lointains ancêtres. Ils regardent de tous les côtés, l'air effrayé, se demandant sans cesse d'où va venir le

danger. Au niveau du sol, il existe de nombreux prédateurs prêts à les dévorer. Ils vont utiliser tous leurs sens pour détecter ceux qui leur veulent du mal. Les bruits les font sursauter. Certaines odeurs qu'ils respirent à pleins poumons vont évoquer de dangereux ennemis. Quant à voir arriver leurs prédateurs, leur quadrupédie limite leur vision. Avec le temps, ils vont découvrir qu'en se dressant sur leurs membres inférieurs leur horizon se dégage, ils peuvent voir plus loin, au-delà des hautes herbes. Regardez-les : leurs premiers pas sont tremblants. Il y a quelque chose d'émouvant dans ce lent et pénible redressement. Cette démarche va prendre du temps. Mais une chose est certaine, l'*Homo viator* est né et rien ni personne ne pourra l'arrêter.

Il va falloir attendre quelques années, environ 4 millions, pour que ces hominidés qui ont beaucoup évolué depuis la famille des *Orrorin Tugenensis*, quittent l'Afrique à la découverte du vaste monde. Entre-temps, ils ont changé de nom, ils sont devenus des hommes de Neandertal, puis des *Homos sapiens*. Une fois lancé, rien ne les arrête. Ils s'en vont à la découverte de la planète par petits groupes, utilisant leur cerveau en plein développement pour se frayer un chemin dans des terres parfois fort peu accueillantes. Leurs voyages vont les conduire à l'autre bout du monde.

Imaginez un instant que, comme dans un film que l'on passerait en accéléré, les images se succèdent à un rythme de plus en plus rapide. Au début, la démarche de l'*Homos sapiens* est lente. Il traverse péniblement des déserts et des montagnes arides. Il établit son bivouac dans des endroits sauvages, rencontrant de grands prédateurs. Tout cela à la poursuite d'un rêve dont nous n'avons aucune idée.

Peu à peu, la marche de l'*Homo sapiens* s'accélère. Vous le voyez voguer sur les flots des côtes africaines sans vraiment savoir où il va. Il devient un voyageur infatigable qui envahit la planète pour le meilleur

et pour le pire. Faites à nouveau un petit saut dans le temps et vous allez retrouver ces groupes d'humains devenus soldats, aventuriers ou marchands qui se sont mis à bouger en grands groupes. Imaginez les volutes de sable levées par plus de quarante mille hommes et femmes qui se dirigent vers Guizeh pour aller construire la dernière demeure de leur roi, des pyramides qui feront rêver des générations et des générations.

Puis ce sont les Grecs et les Romains qui partent explorer le monde. Le film s'accélère toujours plus tandis que l'histoire s'écoule. On passe des bandes de troubadours se déplaçant de village en village en quête d'une auberge aux flottes monumentales de l'amiral Zheng He de plus d'une centaine de bateaux qui partent à travers l'océan Indien pour aller jusqu'en Afrique et au Moyen-Orient. La quasi-totalité de la terre est découverte et redécouverte à mesure que les générations progressent. Des humains épris d'aventure partent pour des mondes qui leur sont nouveaux. Bien souvent, ils ne savent pas où ils vont, mais qu'importe : l'essentiel est d'aller toujours plus loin, à la recherche de réponses, à la recherche d'or, d'épices et de fortune, de populations à convertir, de mystères à découvrir ou à redécouvrir, de paysages à contempler. Ultimement, c'est une tentative de comprendre le monde.

Quelques années plus tard, le film s'emballe. De nouvelles technologies de transport vont permettre à toujours plus de gens de se déplacer. *L'Homos sapiens* quitte même sa planète pour aller dans l'espace, puis sur la Lune, et il envisage même de se rendre sur Mars.

Et tout à coup, en 2020, ce tourbillon incessant semble s'arrêter, comme si notre film avait été mis sur pause et que nous avions perdu la télécommande.



## 2020 : TOUT S'ARRÊTE !

Au moment où l'être humain ne sait plus très bien où aller pour satisfaire son besoin de voyages et de nouveautés, un virus, le Covid-19, a grippé toute la machine économique et sociale en général et le secteur touristique en particulier. Avec la pandémie à laquelle nous assistons, des barrières frontalières/sanitaires se dressent un peu partout dans le monde. Dès février 2020, des restrictions de voyage affectent la Chine, puis les États-Unis et certains pays d'Europe comme l'Italie et l'Espagne. Ces restrictions vont se multiplier durant toute l'année 2020 et jusqu'à aujourd'hui, si bien que l'industrie du tourisme et celle des voyages semblent prêtes à fermer boutique. Suivant les estimations, les pertes sèches de ces deux industries avoisineraient 80 % par rapport au revenu de l'année précédente.

Les voyages sont victimes non seulement des restrictions liées à la pandémie, mais aussi de la crise économique qui frappe de plein fouet ceux qui avaient pour habitude de voyager. Il est ainsi peu probable que les voyages retrouvent leur niveau d'antan avant... un certain temps.

Et finalement, est-ce vraiment une bonne chose de chercher à retourner aux voyages comme ils se pratiquaient depuis des années ?

En effet, le voyage est devenu une commodité, un produit comme un autre. On a enlevé toute incertitude, tout mystère et toute spontanéité. Les voyages sont arrangés, planifiés par des agences qui vendent du rêve aux gens qui ne cherchent qu'à s'enfuir de leur quotidien. On pense quitter la routine en partant à l'autre bout du monde. C'est pourtant bien l'inverse. Visualisez les vacances comme un prolongement de cette routine : le cycle comprend les vacances pour la rendre supportable.

Malheureusement, exploitant une image polie et lissée pour être la plus attrayante pour les touristes en mal de sensation, le business

du tourisme transforme les populations locales et leurs usages pour correspondre à l'image de la carte postale. Les peuples sont asservis, la production est modifiée, les traditions sont mises en scène. Partir en avion – un moyen de transport extrêmement polluant – participe également à cette culture du voyage loin de l'éthique, bien que ce moyen de transport soit parfois inévitable. Comme vous le verrez dans les pages qui suivent, notre empreinte carbone n'est pas légère : impossible d'aller au Japon sans prendre l'avion. Ou alors... gardons l'idée en tête pour un autre voyage !

Il ne s'agit pas de culpabiliser de ses vacances passées ou futures, mais plutôt d'imaginer une autre manière de voyager. Une manière qui serait plus en adéquation avec un mode de consommation responsable, dénué d'exploitation de populations pauvres et plus connecté au sens même de l'aventure, entretenant ainsi le rêve du mot « voyage ». Mot plein de promesses, de doutes et de surprises. Brisons les rails qui nous sont vendus et qui nous conditionnent sur des routes tracées et découvrons qu'il y a partout où marcher, que la beauté du paysage depuis les rails a été émoussée par le nombre d'yeux qui se sont posés sur elle et qu'il y a un autre monde de voyages à faire, à explorer et à inventer.

Voilà une phrase qu'un voyageur à vélo m'a transmise sur la raison d'emprunter ce moyen de locomotion pour ses balades :

« Pourquoi à vélo ?, me demande-t-on souvent. Parce que je voulais voir le monde d'une autre manière. Parce que cela me connecte aux autres sans générer de stress, parce que cela m'apprend l'humilité quand j'escalade une montagne, parce que cela me fait apprécier le soleil et même la pluie, parce que cela me fait remercier le vent quand il souffle dans mon dos. Mais surtout, le vélo m'a donné une vitesse différente pour voir le monde. La vitesse du papillon. »

PARTIE 2

# L'AUTOHYPNOSE COMME MOYEN DE VOYAGER