

C'EST MALIN

Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute

JE DÉCOUVRE L'AUTOHYPNOSE

INCLUS :
20 SÉANCES
AUDIO À
TÉLÉCHARGER



**Pour venir à bout de ses angoisses,
addictions, insomnies...**

LE DUC 
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Savez-vous que lorsque vous laissez vos pensées vagabonder vous plongez dans une sorte de transe ? Et si vous orientiez cette expérience pour qu'elle devienne positive et serve vos objectifs ? L'autohypnose, reconnue pour ses vertus thérapeutiques, offre cette possibilité. Avec cet ouvrage, vous avez tout ce qu'il vous faut pour vous initier à l'autohypnose de façon simple et sûre !

Découvrez dans ce guide très pratique :

- **L'autohypnose, comment ça marche ?** Définissez vos objectifs, laissez votre corps se détendre en restant conscient puis orientez votre transe vers des images et des sensations positives.
- **Comment utiliser l'autohypnose au quotidien :** anxiété, insomnies, douleurs... Pour chaque cas, un témoignage analysé et un exemple de transe à pratiquer.
- **20 séances audio à télécharger :** mettez en application votre travail d'autohypnose avec ces enregistrements destinés à vous guider dans votre pratique.

**DEVENEZ PLUS SEREIN
AU QUOTIDIEN GRÂCE
À L'AUTOHYPNOSE !**

Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute, est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc, dont *Ma Bible de l'hypnose et de l'autohypnose* et *Je m'initie à l'autohypnose*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3319-9



6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC 
poche

**JE DÉCOUVRE
L'AUTOHYPNOSE**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC :
Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose, ed. de luxe, 2024
*Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau,
c'est malin*, 2023
Ma bible de la mémoire et du cerveau, 2019
Je m'initie à l'autohypnose, guide visuel, 2018

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
Retrouvez-nous sur notre site 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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est la nouvelle édition de l'ouvrage *L'autohypnose, c'est malin* paru aux Éditions Leduc en 2014.

Maquette : PCA
Adaptation de maquette : Patrick Leleux PAO
Illustration de couverture : Marie Ollier
Design de couverture : Antartik

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3319-9
ISSN : 2425-4355

Jean-Michel Jakobowicz

JE DÉCOUVRE L'AUTOHYPNOSE

**Pour venir à bout de ses angoisses,
addictions, insomnies...**

LEDUC 
poche

*Ce petit livre pour toi Sonia.
Sans toi, sans tes commentaires
et tes suggestions,
sans ton soutien moral,
jamais il n'aurait vu le jour.*

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
--------------	---

L'autohypnose, comment ça marche ?

Chapitre 1	DE L'INCONSCIENT CONSCIENT AU CONSCIENT INCONSCIENT	23
Chapitre 2	QUE VOULEZ-VOUS CHANGER?	29
Chapitre 3	TROUVEZ VOTRE LIEU REFUGE	37
Chapitre 4	B.A.-BA SUR LA TRANSE	43

Vers le mieux-être

Chapitre 1	COMMENT COMPRENDRE ET UTILISER CETTE PARTIE?	63
Chapitre 2	MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ET D'ESTIME DE SOI	69
Chapitre 3	ANGOISSES, PEURS ET PHOBIES	89
Chapitre 4	LES PROBLÈMES DE SOMMEIL	113
Chapitre 5	LES ADDICTIONS	129
Chapitre 6	LES PROBLÈMES ALIMENTAIRES	147
Chapitre 7	LA DOULEUR	159
	QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	169

INTRODUCTION

Nous pratiquons tous l'autohypnose sans le savoir

« Je suis certaine que demain, à mon entretien d'embauche, je vais me planter ! Je ne suis pas prête ! Ils vont me poser des questions auxquelles je ne saurai pas répondre ! D'ailleurs, je vais avoir mal au ventre et perdre tous mes moyens ! Et puis, je suis tellement stressée que je ne vais même pas réussir à m'endormir et moi, si je n'ai pas mes huit heures de sommeil, le lendemain je suis morte !... »

Triste veillée chez Julie V., une jeune femme de 24 ans qui doit passer un entretien d'embauche qu'elle espère depuis longtemps. Elle se voit déjà, les mains moites, le ventre noué par le trac, bégayante devant trois examinateurs haineux, qui ne lui veulent que du mal.

Et effectivement, avec une telle préparation psychologique, l'entretien de demain risque d'être difficile pour Julie car, sans s'en rendre compte, elle est en train de se faire une séance d'autohypnose en règle. Le seul problème, c'est que cette séance d'autohypnose est plutôt négative et destructive. Si, avant cette soirée, sa confiance en elle était déjà faible, elle ne risque pas d'avoir, au petit matin, une estime de soi grandie, bien au contraire.

« Si c'est ça l'autohypnose, alors je la pratique quotidiennement depuis toujours ! »

Oui, c'est ça l'autohypnose... enfin presque ! Les principaux éléments d'une séance d'autohypnose sont réunis : Julie est au lit dans un état de quasi-somnolence, elle se voit en situation et elle essaie de se convaincre que tout va mal se passer. Et avec un peu de (mal)chance, elle parviendra à réaliser ce qu'elle prévoit.

Imaginez un seul instant qu'au lieu d'utiliser toutes ses ressources psychiques pour se

persuader qu'elle va échouer, Julie avait des pensées positives telles que :

« Tout va bien se passer ! J'ai travaillé de nombreuses heures pour préparer cet entretien, je me sens fin prête ! D'ailleurs ce poste est fait pour moi et je l'aurai parce que je suis douée ! »

Tout d'abord elle se sentirait mieux et un sommeil réparateur viendrait lui accorder ce repos dont elle a tant besoin. En plus, le lendemain, il y a de fortes chances pour qu'elle soit plus sûre d'elle et de ses capacités. Qu'elle se rende compte que ces trois examinateurs qui, *a priori* ne lui en veulent pas personnellement, ne sont pas là pour la sacquer, mais pour trouver LA personne dont ils ont besoin : pourquoi pas elle !

« Plus facile à dire qu'à faire », me direz-vous !

Et vous aurez en partie raison ! Quand on est stressé comme Julie, la méthode Coué (du nom d'un des pères fondateurs de l'autohypnose qui vivait entre 1857-1926), qui consiste à répéter « je vais réussir, je vais réussir », ne sert pas à grand-chose, surtout si on n'est pas convaincu de ce que l'on dit.

C'est là que ce livre va vous être utile. Il va vous apprendre à trouver votre propre voie, celle qui, pas après pas, va vous permettre

d'utiliser l'autohypnose pour changer ce que vous souhaitez. Car nous sommes tout aussi capables de changer pour le « pire » – ce qu'il nous arrive souvent de faire – que pour le meilleur.

Jusqu'à présent, tout comme le bourgeois gentilhomme de Molière qui faisait de la prose sans le savoir, vous avez fait de l'autohypnose sans vous en rendre compte. Après avoir lu ce livre et appris les quelques « trucs » simples et faciles d'emploi qu'il contient, vous serez à même d'utiliser vos ressources intérieures pour développer vos potentiels, non seulement mentaux mais également physiques, pour lutter contre la douleur physique, contre les maladies, leurs symptômes et contre certaines des mauvaises habitudes dont vous voulez vous débarrasser.

COMMENT SE PRÉSENTE CE LIVRE ?

Dans un premier temps, vous allez trouver quelques conseils et précautions à prendre avant de vous lancer dans cette aventure intérieure qu'est l'autohypnose. Ils vous permettront d'apprécier au mieux vos séances d'autohypnose.

La deuxième étape va consister à préciser le but que vous désirez atteindre. Ce but peut *a priori* vous sembler évident : « Je veux dormir le soir ! » « J'aimerais perdre quelques kilos ! » « J'aimerais que la douleur que j'ai au bras gauche et que mon médecin n'explique pas disparaisse ! » « J'aimerais voir l'avenir avec plus d'optimisme ! » Mais derrière ces demandes évidentes se cache toute une série d'éléments qu'il vous faudra mettre en évidence pour mieux les voir disparaître. Il ne s'agit pas de savoir si tels maux dont vous souffrez sont dus à votre maman ou à un traumatisme de votre petite enfance, ce type de recherche se fait avec un thérapeute lors d'une psychanalyse et peut demander beaucoup de temps. En hypnose, tout comme en autohypnose, il ne s'agit pas de retrouver les causes qui génèrent le malaise, mais d'améliorer la situation à partir de l'état dans lequel vous êtes aujourd'hui.

Une fois ce (ou ces) but(s) identifié(s), ce livre va vous aider à trouver un lieu de confort, un refuge rien qu'à vous où vous vous sentirez « bien » et en sécurité. Cet endroit vous servira non seulement lors de vos exercices d'autohypnose, mais aussi dans la vie quotidienne lorsque vous sentirez le besoin de vous ressourcer psychologiquement.

Viendra alors le moment tant attendu d'apprendre à faire une transe. Je sais, ce mot peut faire peur, pourtant il recouvre une réalité agréable que vous connaissez bien et que vous vivez quotidiennement lorsque le matin, à demi éveillé, vous savourez un moment de détente, ou lorsque, dans un train, vous regardez défiler le paysage. La transe ce n'est « que » ça et c'est très agréable.

La dernière partie, de loin la plus importante, vous expliquera par le détail et exemples à l'appui, les diverses façons de vaincre vos maux, votre mal-être, vos mauvaises habitudes, en abordant un par un les thèmes qui vous ont poussé à avoir recours à l'autohypnose pour améliorer votre vie quotidienne. Ces thèmes sont : le manque de confiance et d'estime de soi, les angoisses, les peurs et les phobies, les problèmes de sommeil, les addictions, les problèmes alimentaires et la douleur.

LE PETIT + MALIN

Pour chaque transe proposée, nous vous proposons d'écouter gratuitement une version audio plus détaillée pour mieux vous guider. N'hésitez pas à les utiliser, au moins dans un premier temps, pour vous aider dans votre travail d'autohypnose. Mais attention, n'utilisez jamais

ces enregistrements lorsque vous conduisez ou lorsque vous pratiquez une activité qui nécessite toute votre attention.

Flashez ce code ou rendez-vous sur :
<https://blog.editionsleduc.com/jedecouvre-lautohypnose.html>



QUELQUES RECOMMANDATIONS AVANT DE COMMENCER

L'autohypnose ne présente absolument aucun risque. En revanche, il est bon de prendre un certain nombre de dispositions afin que chacune des séances qui vous sont proposées se déroule dans les meilleures conditions d'efficacité et de bien-être.

Où pratiquer l'autohypnose ?

L'autohypnose peut se pratiquer n'importe où. Pour votre confort, il vaut mieux effectuer vos séances dans un endroit calme et surtout bien vous installer. Vous pouvez être assis dans

un fauteuil, sur un canapé ou sur une simple chaise, l'essentiel est que vous vous sentiez au mieux. Si vous le désirez, vous pouvez aussi effectuer vos exercices au lit. Le seul risque que vous courez alors, c'est de vous endormir. Ce qui, en soi, n'est pas un mal, mais qui n'est pas forcément le but recherché. Au bout d'un certain nombre de séances, vous serez à même de faire vos « séances » dans des lieux publics, comme les transports en commun ou lors de réunions particulièrement ennuyeuses qui ne nécessitent pas votre « présence » mentale, mais seulement votre présence physique. S'il vaut mieux, lors des premières séances, être dans un endroit calme, par la suite cela n'aura plus d'importance. En revanche, il est indispensable d'éteindre votre portable et de débrancher votre téléphone, il est très désagréable d'être tiré brutalement d'une transe par une sonnerie stridente.

LE PETIT + MALIN

Avant de pratiquer votre transe, pensez à coller un Post-it « Ne me déranger sous aucun prétexte ! » sur votre porte.

Quand pratiquer l'autohypnose ?

Le moment de la journée n'est pas important. Mais bien sûr, si vous faites vos exercices le soir, il y a de fortes chances pour que vous passiez du sommeil hypnotique au sommeil naturel sans vous en rendre compte. En revanche, n'oubliez pas d'aller au petit coin avant de commencer, une vessie pleine ne facilite pas la tranquillité d'esprit. Attention, ne pratiquez jamais l'autohypnose en conduisant ou lorsque vous pratiquez une activité qui réclame toute votre attention, vous risqueriez un accident. De même si vous devez conduire après une transe, assurez-vous que vous vous sentez totalement éveillé.

Marissa, 37 ans. « Ma séance en chaussettes »

« Ce qu'il me faut avant tout pour faire une séance d'autohypnose, c'est le calme. J'attends que les enfants soient couchés et je me mets sur le canapé avec des coussins dans le dos. En hiver, je m'emmitoufle dans ma grosse veste en laine noire et j'enfile des grosses chaussettes. J'ai besoin de me sentir bien au chaud et bien protégée. Une ou deux fois, j'étais tellement fatiguée que je me suis endormie. Je me suis réveillée

... sur le canapé vers 3 heures du matin, je me suis couchée et n'ai eu aucun mal à me rendormir. Il m'arrive de faire des séances pendant la journée, quand j'ai un moment de libre pendant le week-end, mais j'aime moins parce que j'ai toujours peur d'être dérangée par les uns ou les autres. »

Combien de temps faut-il prévoir ?

Il n'y a pas de séance type qui nécessite un temps déterminé. Lors des premières séances d'autohypnose, la mise en place de la transe peut prendre un peu de temps, donc une séance pourra durer une demi-heure, mais si elle ne dure que 5 minutes ce n'est absolument pas un problème. Par la suite, vous verrez que des microséances de quelques minutes peuvent faire un bien énorme.

Noémie, 26 ans. « Des séances dans le bus »

... « Il m'arrive de faire mes séances dans le bus. J'ai la chance d'habiter en début de ligne, ce qui fait que j'ai toujours une place assise le matin en partant. Je ferme les yeux et... c'est parti. Parfois je me dis que les gens doivent penser que je dors et que j'ai l'air un peu ridicule. Mais je

dois dire que c'est une façon très agréable de commencer ma journée. D'ailleurs, dans ces moments-là, j'ai l'impression d'être seule, je ne vois plus personne et je n'entends même plus le bruit du bus ou des bavardages. Je suis vraiment dans mon univers! »

En revanche, comme vous pouvez vous en rendre compte à chaque instant, le temps est une mesure très relative. Une heure passée dans un cours de maths peut paraître durer un siècle alors qu'une heure à discuter avec un copain ou une copine peut sembler ne durer que quelques minutes. Si vous avez un rendez-vous important et que vous désirez faire une séance d'autohypnose juste avant, mettez une alarme (douce si possible) pour vous rappeler que le temps dont vous disposez est écoulé. La transe est quelque chose de tellement agréable que vous risquez de ne pas voir passer le temps. En revanche, il n'y a absolument aucun risque que vous ne vous réveilliez plus. L'état de transe est limité dans le temps. Au bout de quelques minutes, vous reviendrez à votre état normal, sauf si bien sûr vous êtes fatigué et que vous vous endormez, auquel cas la séance sera un peu plus longue.

Charlotte, 36 ans. « Mon autohypnose au bureau »

« J'ai la chance d'avoir un bureau pour moi toute seule et chaque jour, à 11 heures 30 et à 16 heures 45, ma secrétaire sait qu'il ne faut pas m'imposer de rendez-vous ni me passer d'appels téléphoniques. Je m'installe dans le fauteuil des visiteurs et je mets le minuteur de mon iPhone en marche. Mes séances durent exactement 15 minutes. Ce sont mes 15 minutes, les 15 minutes sans lesquelles je ne pourrais pas fonctionner. C'est à la fois très contraignant et indispensable. Je sais que si je ne fais pas mes séances d'autohypnose régulièrement, je vais toujours trouver une bonne raison pour ne pas les faire. J'oubliais, j'enlève toujours mes chaussures pour faire mes séances. Je ne sais pas pourquoi, mais le contact avec le sol a quelque chose de « stabilisant » pour moi ! »

Faites en sorte que votre transe soit positive

Comme le but de l'autohypnose est d'améliorer votre bien-être, il vaut mieux que le thème que vous choisissez soit positif afin de ne pas

vous enfoncer un peu plus dans votre morosité. (Voir le chapitre « Que voulez-vous changer ? », p. 29.)

Consultez votre médecin avant de vous lancer

Avant de commencer à vous soigner avec l'autohypnose, il est très important de consulter un médecin, ne serait-ce que pour confirmer votre propre diagnostic. Vous allez très vite vous apercevoir que les choses vont s'améliorer et que certains symptômes vont s'atténuer. Votre première envie sera peut-être de supprimer certains des médicaments que vous a prescrits votre médecin. Attention ! Il est essentiel de le consulter avant de réduire ou d'arrêter les médicaments qu'il vous a demandé de prendre. De même, si vous souffrez de troubles psychiques importants tels que la schizophrénie ou la bipolarité, il est recommandé de consulter un médecin avant de vous lancer seul dans l'aventure de l'autohypnose.

L'autohypnose n'a rien de magique

N'oubliez jamais que l'autohypnose, de même que l'hypnose, n'a rien de magique. Ne croyez jamais les charlatans qui vous disent que

l'autohypnose peut tout guérir et « qu'il suffit de... », le meilleur hypnothérapeute est en vous. Ce sont vos ressources intérieures qui vont vous permettre de changer, de guérir, et non pas des formules cabalistiques. Vous avez, en vous, tout pour guérir.



**L'AUTOHYPNOSE,
COMMENT
ÇA MARCHE?**

Chapitre 1

De l'inconscient conscient au conscient inconscient

Si vous n'êtes pas intéressé par la théorie, même extrêmement simplifiée, vous pouvez passer rapidement sur cette partie et aller directement au chapitre suivant intitulé « Que voulez-vous changer ? » (p. 29).

En quelques mots et très très schématiquement : nos pensées, notre corps, nos faits et nos gestes sont gérés par deux entités, notre conscient et notre inconscient.

Notre conscient, nous le connaissons tous bien. C'est à lui que nous avons affaire durant notre période de veille, c'est lui qui nous aide à résoudre les problèmes de maths et à faire une tarte Tatin. Et c'est grâce à lui que nous décidons de mettre un chemisier blanc avec

notre jupe bleue ou qui nous fait refuser de sortir avec Lucas parce qu'« il est vraiment trop collant ». En revanche, les raisons de ces décisions reposent souvent sur des critères qui nous échappent et qui se cachent dans notre **inconscient**.

QU'EST-CE QUE L'INCONSCIENT ?

De nombreux scientifiques ont essayé de définir ce qu'est l'inconscient, la meilleure définition à laquelle ils ont abouti est la suivante : « **L'inconscient est tout ce qui n'est pas conscient.** » Cette définition en forme de boutade peut paraître simpliste, mais c'est ce qui, à mon sens et à ce jour, a été trouvé de mieux.

L'inconscient est un récepteur d'émotions et de sensations

Notre inconscient, tel **un enregistreur ultrasensible**, capte tout ce qui se passe dans son environnement : les bruits, les images, les odeurs, les sensations, les paroles... Tout est enregistré dans notre inconscient sans même que nous nous en rendions compte. Puis ce flux d'informations est filtré de façon à ce que notre conscient n'ait pas à traiter une multitude d'informations qui ne lui sont pas indispensables.

Cela ne veut pas dire que ces informations n'existent pas, elles ne sont tout simplement pas accessibles aisément. Ce qui en d'autres termes signifie que nous pouvons très bien enregistrer un événement sans nous en rendre compte et pourtant il reste profondément ancré en nous.

L'inconscient agit

Non seulement l'inconscient enregistre ces informations, mais il réagit à ces informations sans que nous ayons à intervenir consciemment. Si, par exemple, la peau lui transmet des sensations de chaleur, il va activer toute une série de cellules qui permettent de refroidir notre corps grâce à la transpiration. En cas de danger extérieur, **notre inconscient va déclencher des réactions en chaîne** dont nous ne sommes pas les maîtres et qui nous permettent de survivre.

L'inconscient guérit

Lorsque nous sommes victimes d'une attaque virale, notre inconscient va mettre en marche toute une série de parades, comme l'élévation de la température ou le déploiement de certaines cellules pour chasser l'importun. De même lorsque nous nous blessons, l'inconscient va