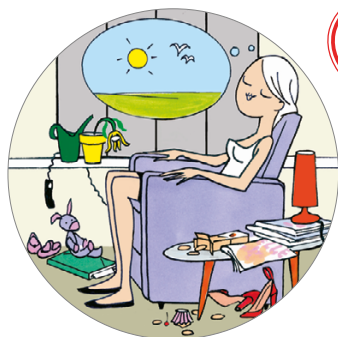


JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

L'AUTOHYPNOSE C'EST MALIN



*Inclus:
20 séances audio
à télécharger*

UNE TECHNIQUE SIMPLE ET NATURELLE
POUR VENIR À BOUT DE VOS ANGOISSES,
ADDICTIONS, INSOMNIES...

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

L'AUTOHYPNOSE C'EST MALIN



Lorsque vous rêvassez en laissant vos pensées vagabonder, vous entrez dans une sorte de transe. Et si vous pouviez orienter cette transe pour qu'elle devienne positive et serve vos objectifs ?

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.



Téléchargez gratuitement 20 séances d'autohypnose et laissez-vous guider par la voix de l'auteur.

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

ISBN 978-2-84899-686-8

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il a déjà écrit de nombreux livres de culture générale à succès et souhaite aujourd'hui permettre au plus grand nombre de se soigner par l'autohypnose.

Son blog dédié à l'autohypnose :
www.desimaginaires.com.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Avertissement :

Les conseils et exercices préconisés dans ce livre ne sauraient remplacer un avis médical. La pratique de l'autohypnose relève de la seule responsabilité du lecteur, qui veillera à ne pas l'exercer dans des situations requérant toute son attention.

Maquette : PCA
Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,
une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-686-8

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

L'AUTOHYPNOSE C'EST MALIN



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*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
Partie 1: L'autohypnose, comment ça marche?	21
De l'inconscient conscient au conscient inconscient	23
Que voulez-vous changer?	29
Trouvez votre lieu refuge.....	39
B.A.-ba sur la transe	45
Partie 2: Vers le mieux-être	65
Comment comprendre et utiliser cette partie?	67
Manque de confiance en soi et d'estime de soi.....	73
Angoisses, peurs et phobies.....	93
Les problèmes de sommeil	117
Les addictions.....	133
Les problèmes alimentaires.....	151
La douleur	163
Quelques mots pour conclure	173
Table des matières.....	175

Mode d'emploi des QR codes

Tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez des QR codes vous permettant d'accéder aux versions audio des tranches proposées.

Comment lire un QR Code ?

Il vous faut :

- un téléphone mobile type smartphone ;
- un accès à Internet depuis votre téléphone mobile;
- une application vous permettant de lire les QR codes.

Comment télécharger et utiliser cette application ?

Étape 1

Ouvrez Internet sur votre téléphone puis allez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) ou sur les sites suivants (liste indicative):

- www.mobiletag.com
- www.stickybits.com
- www.i0nigma.com

Étape 2

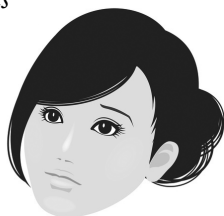
Lancez l'application et visez un QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran de téléphone.



Introduction

Nous pratiquons tous l'auto-hypnose 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.

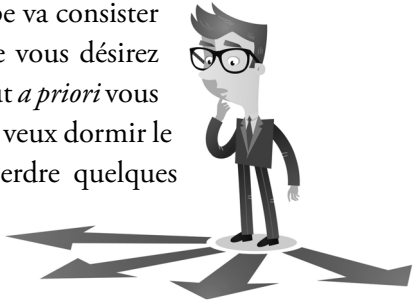
10

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.

12

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 :

<http://quotidienmalin.com/autohypnose-transes>



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 ?

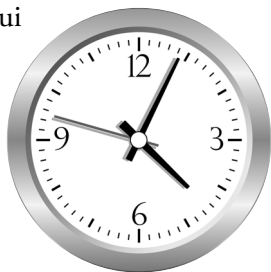
L'autohypnose peut se pratiquer n'importe où. Pour votre confort, il vaut mieux effectuer vos séances dans un endroit calme et surtout bien vous installer. Vous pouvez être assis dans un fauteuil, sur un canapé ou sur une simple chaise, l'essentiel est que vous vous sentiez au mieux. Si vous le désirez, vous pouvez aussi effectuer vos exercices au lit. Le seul risque que vous courriez 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 désiriez faire une séance d'auto-hypnose 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.

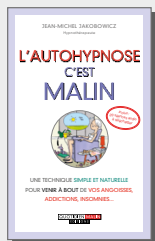


L'autohypnose n'a rien de magique

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.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'autohypnose malin
Jean-Michel Jakobowicz



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS