

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

# RÉUSSIR SA VIE AMOUREUSE

avec l'autohypnose



En finir avec le célibat

Surmonter ses blocages

Aimer pleinement, enfin !

LE D U C . S  
E D I T I O N S

INCLUS 1 CD AUDIO EXCLUSIF

**26**  
TRANSES  
D'AUTO  
HYPNOSE



# RÉUSSIR SA VIE AMOUREUSE avec l'autohypnose

En finir avec le célibat, arrêter de ruminer suite à une rupture, améliorer son entente sexuelle avec son partenaire, retrouver le désir, et réussir sa vie amoureuse tout simplement, c'est possible grâce à l'autohypnose !

Particulièrement adaptée aux problématiques amoureuses, l'autohypnose vous invite à vous projeter dans une situation positive et à vous libérer de vos angoisses, craintes, doutes ou fausses idées liés à la rencontre, la vie de couple, la « performance » sexuelle... Elle vous permet aussi d'améliorer votre communication au quotidien dans le couple.

## DANS CE LIVRE QUI S'ADRESSE AUX HOMMES ET AUX FEMMES, VOUS TROUVEREZ :

- Une initiation simple et concrète à l'autohypnose
- De l'adolescence à la maturité, des conseils pratiques et empathiques pour chaque situation : célibat, couple, chagrin d'amour
- De nombreux témoignages accompagnés de solutions concrètes pour vous aider à dépasser vos blocages

Un CD MP3 avec 26 séances guidées,  
et en bonus 14 séances guidées à télécharger.



Il n'est pas toujours facile de consulter ou de se confier, nous vous offrons la voix du thérapeute chez vous pour vous accompagner !



JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Vive l'autohypnose ! C'est malin*. Son blog dédié à l'autohypnose : [www.desimaginaires.com](http://www.desimaginaires.com)

ISBN 979-10-28502-40-9



9 791028 502409

L E D U C . S  
E D I T I O N S

Prix TTC France : 18 €

RAYON : DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Couverture : Guylaine Moi



Cet ouvrage est accompagné d'un CD MP3 où vous retrouverez certaines tranches du livre, guidées par l'auteur. Si vous n'avez pas de lecteur CD MP3 ou si vous souhaitez retrouver les tranches sur votre ordinateur, rendez-vous sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/amour-autohypnose.html>

ou scannez ce code :



### Liste des pistes du CD

1. Le choix du chemin :  
un chemin de choix
2. La liberté retrouvée
3. Les retrouvailles
4. Jouez à cache-cache
5. Elle n'est pas vous
6. Sur la plage
7. Une caresse les yeux fermés
8. La statue d'argile
9. L'orage
10. Le plaisir
11. Les murailles de verre
12. Le panier en osier
13. Dans un bar et plus si affinités
14. La croisière enchantée
15. L'escalade du plaisir
16. Voyage en Islande
17. Une belle nuit d'été
18. Mieux que des murailles
19. Le plus important  
des trésors
20. Un couloir lumineux
21. La robe noire
22. Une sorcière pas si méchante  
que ça
23. Les ruisseaux
24. Une vidéo sur Facebook
25. Rencontre sur une autre  
planète
26. Le soleil après l'orage

**Du même auteur, aux éditions Leduc.s :**

*Les secrets de la PNL, c'est malin !* 2016

*Surmontez vos peurs, c'est malin,* 2016

*Vive l'autohypnose ! C'est malin,* 2015

*L'autohypnose, c'est malin,* 2014

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Suivi éditorial et correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Aurélie Norguet

Illustration : Guylaine Moi

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris - France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0240-9

# RÉUSSIR SA VIE AMOUREUSE avec l'autohypnose

---

*En finir avec le célibat, surmonter ses blocages,  
aimer pleinement, enfin !*

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

L E D U C . S  
E D I T I O N S



*J'aimerais dédier ce livre à Sonia, la femme que j'aime.*





# SOMMAIRE



---

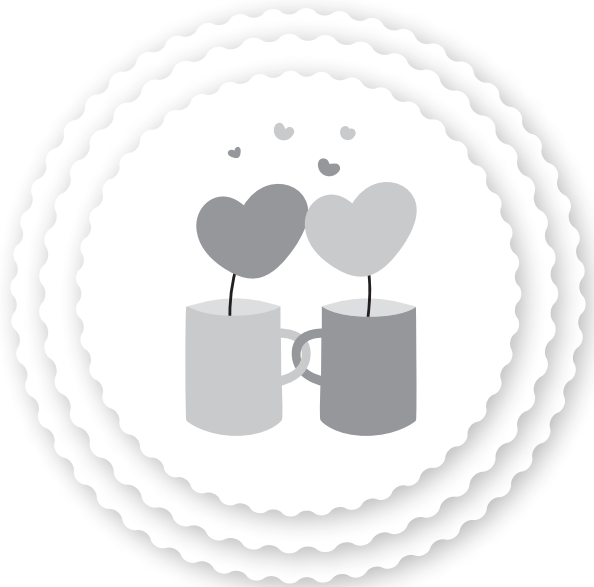
<b>PREMIÈRE PARTIE : LE COUPLE ET L'AUTO-HYPNOSE :</b> UNE RENCONTRE IMPROBABLE ENTRE APHRODITE ET HYPNOS.....	9
<b>DEUXIÈME PARTIE : VOYAGE DANS LA VIE DES COUPLES.....</b>	67
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE.....	253
TABLE DES MATIÈRES.....	259



# PREMIÈRE PARTIE



## LE COUPLE ET L'AUTOHYPNOSE : UNE RENCONTRE IMPROBABLE ENTRE APHRODITE ET HYPNOS





# INTRODUCTION

---

## À LA DÉCOUVERTE DE L'AUTOHYPNOSE

---

Voici quelques cas de personnes qui sont venues me consulter. Vous allez peut-être vous retrouver dans un de ces témoignages, ou entrevoir quelque chose qui ressemble à votre situation personnelle. Parfois, une situation de crise peut décourager et empêcher de trouver des solutions. Détrompez-vous, prenez le temps de lire cet ouvrage et de tester l'autohypnose : vous vous offrirez ainsi un nouveau regard sur votre problématique.

### JE VEUX SORTIR DU CÉLIBAT !

*Maryse est venue consulter parce qu'elle était désespérée de ne pouvoir trouver un compagnon. Après avoir vécu des relations qui n'avaient pas duré plus de quelques mois et qui, pour la plupart d'entre elles, s'étaient très mal terminées pour elle, Maryse était persuadée qu'elle « repoussait les hommes ». Alors que son désir le plus profond était de*

*fonder une famille, elle commençait à se résigner à rester « vieille fille ». De surcroît, elle voyait avec inquiétude le temps passer et son horloge biologique avancer inéluctablement. Elle en venait à se dire qu'elle avait « raté sa vie » et que c'était entièrement sa faute.*

**Maryse**, 36 ans

### J'AIME ENCORE MA FEMME MALGRÉ LA SÉPARATION

*Antoine est venu consulter suite à une rupture. Sa femme Françoise, cinquante-deux ans, avec laquelle il avait vécu pendant trente-deux ans et avait élevé un garçon et une fille, venait de le quitter pour un homme beaucoup plus jeune qu'elle. Il a passé toute notre*

*première séance à pleurer en répétant que sa vie était finie, qu'il aimait toujours sa femme et qu'à son âge, personne ne voudrait plus de lui. En plus, il ne pouvait pas supporter l'idée de vivre seul. Chaque soir, il rentrait chez lui et se préparait un repas congelé en*

regardant la télévision. Il en voulait au monde entier, y compris à ses enfants qui avaient décidé de rester avec leur mère et qui ne lui téléphonaient presque jamais. Pour couronner le tout, il était persuadé que cette rupture était due à

son attitude et qu'il aurait dû être plus tendre, plus patient, plus présent, et que sûrement dans ce cas-là, sa femme ne serait pas partie (pour plus de détails, voir page 212).

**Antoine**, 55 ans

## JE NE LE DÉSIRES PLUS

Évelyne est venue consulter parce qu'elle n'éprouvait plus aucun désir sexuel pour son mari. Après vingt-quatre ans de mariage et deux enfants devenus adolescents, elle vit avec son mari une relation de plus en plus distante. Il ne pense qu'à son travail, qui le conduit fréquemment à l'étranger pour des périodes relativement longues. Quant à Évelyne, elle s'occupe des enfants, de la maison et de son cabinet de pédicure. Lorsque son mari rentre de voyage, il essaie d'avoir des rapports sexuels avec elle, mais elle

invoque toutes sortes de raisons pour l'éviter. Quand, à court d'arguments, ils ont effectivement des rapports intimes, ils sont en général douloureux pour Évelyne, qui n'éprouve aucun plaisir. D'ailleurs, dans ces cas-là, son mari « ne pense pas beaucoup à elle ». Il ne pense qu'à son plaisir. Même s'il est « un bon mari » et qu'Évelyne ne se voit pas recommencer sa vie avec un autre, elle songe de plus en plus à une séparation. Si elle reste encore, c'est « à cause des enfants ».

**Évelyne**, 46 ans

Dans ma pratique, ces situations sont monnaie courante et je suis certain que parmi les personnes qui vous entourent, un certain nombre d'entre elles (et peut-être vous-mêmes aussi) traversent des périodes similaires qui créent de véritables souffrances. C'est de cette souffrance et de la façon dont l'hypnose et l'autohypnose peuvent les adoucir, voire les supprimer, que parle le présent ouvrage.

A priori, il peut sembler étrange qu'Aphrodite, la déesse grecque de l'amour, et Hypnos, le dieu du sommeil, se rencontrent et que l'hypnose ou l'autohypnose, qui sont avant tout un travail sur soi-même, puisse être utile dans les cas de relations amoureuses difficiles. Surtout parce que bien souvent, le problème semble « venir de l'autre ». Et même si les

romans, les films et la télévision laissent entendre que l'hypnose permet de manipuler votre interlocuteur, vous ne parviendrez jamais à faire faire à quelqu'un d'autre ce qu'il ou elle n'a pas envie de faire, en l'occurrence vous faire aimer. Par contre, l'hypnose et l'autohypnose vont vous permettre de changer votre attitude face aux événements dont vous êtes « la victime » ou plutôt le sujet principal et donc de changer le cours desdits événements. Ainsi, si pour une raison ou pour une autre, une personne a, inconsciemment, peur de s'engager dans une relation durable, l'hypnose et l'autohypnose vont faire diminuer cette peur et vont permettre à cette personne de ne pas « repousser » toute avance allant dans ce sens.

L'hypnose et l'autohypnose vont aussi vous permettre de vaincre certaines difficultés auxquelles vous pouvez être sujet dans le domaine de la sexualité. Elles vont en particulier vous aider à vaincre certaines peurs qui génèrent des réactions indésirables telles que les fameuses « pannes » ou les éjaculations précoces pour les hommes, l'absence de plaisir ou le manque de désir pour les femmes.

Viennent ensuite les problématiques liées à la vie en couple. Ce livre vous donne des pistes pour les aborder différemment et si, par malheur, une rupture devait effectivement avoir lieu, il vous aidera à faire le deuil d'une relation, bien souvent devenue caduque sans même que vous ne vous en soyez rendu compte.

Malgré la libération des mœurs et l'afflux d'informations disponibles sur Internet, l'adolescence demeure une période très difficile du point de vue des relations amoureuses et de la sexualité. Le nombre d'adolescents que j'ai pu recevoir dans ma pratique m'a poussé à consacrer une partie de ce livre aux problématiques relationnelles et sexuelles que les jeunes peuvent rencontrer durant cette période.

Ce livre vous offre ainsi un vaste tour d'horizon de ce que l'hypnose et l'autohypnose peuvent faire pour améliorer vos relations amoureuses. Pourtant, il est loin d'être exhaustif tant la vie de couple est complexe et pleine de défis. Il vous donnera malgré tout une base à la fois simple et efficace pour réussir cette entreprise magique, difficile et gratifiante.

## COMMENT SE PRÉSENTE CE LIVRE ?

Ce livre se veut avant tout un guide pratique. Ne vous attendez donc pas à de grands développements théoriques ou débats philosophiques. Le but essentiel de cet ouvrage est de vous permettre d'utiliser l'autohypnose afin de surmonter les difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre relation avec un ou une partenaire.

La façon de « surmonter les difficultés » consiste à pratiquer ce que l'on nomme en hypnose des trances ou des « états de conscience modifiée ». Il n'y a là aucune magie, aucun effet spectaculaire, rien que des techniques simples qu'il vous sera très facile d'utiliser. Pour chacun des problèmes évoqués, à titre d'illustration, je vous présenterai un cas que j'ai pu rencontrer dans ma pratique et la façon dont nous avons pu aborder le problème. Deux points à souligner avant d'aller plus loin : le premier, c'est que les exemples présentés ont été suffisamment « transformés » de façon à préserver l'anonymat de mes patients ; le second, c'est que les cas qui vous sont proposés ont, dans l'ensemble, été couronnés de succès. Il serait malhonnête de ne pas mentionner que dans d'autres cas, l'hypnose ou l'autohypnose ne se montre pas aussi efficace que nous aurions pu l'espérer. Les raisons de ces manques de succès sont très variées. Il peut s'agir d'une incompatibilité entre le patient et le thérapeute, car en hypnose le lien entre les deux est primordial. Il peut aussi s'agir d'une incompatibilité de méthode : l'hypnose ne convient pas à tous. Enfin, le patient n'est parfois pas « mûr » pour accepter le changement...

Mais avant de plonger dans le vif du sujet, il y a un certain nombre de choses qu'il est bon que vous connaissiez. En particulier, il est souhaitable que vous ayez une certaine idée de la façon dont fonctionne l'hypnose, que vous parveniez à définir d'une façon aussi précise que possible l'objectif que vous aimeriez atteindre, que vous déterminiez un lieu de sécurité qui vous servira de refuge intérieur au quotidien et, enfin, il est indispensable que vous appreniez à faire cette fameuse « transe ».



## COMMENT FONCTIONNENT L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE ?

Franchement, de vous à moi, on ne sait absolument pas comment fonctionne l'hypnose, de même que l'on en sait très peu sur la façon dont fonctionne le cerveau. Certes, les scientifiques ont bien quelques pistes, et plus particulièrement depuis qu'il existe des systèmes d'imagerie par résonance magnétique (IRM) ou les électroencéphalogrammes. En particulier, on sait à peu près quelle partie du cerveau est activée pour telle ou telle activité. De même, on sait que l'hypnose a un impact sur lesdites activités cérébrales. Quant à savoir ce qu'il se passe exactement à l'intérieur du cerveau, nous en sommes réduits aux conjectures.

Il y a plusieurs façons de vous présenter cet organe excessivement compliqué qu'est le cerveau. La première, physique, décrit des zones cérébrales qui ont toutes une certaine utilité. On parle ainsi du bulbe rachidien qui gère les fonctions automatiques comme la respiration, les battements du cœur ou la digestion. C'est aussi un centre de communication depuis le corps vers le cerveau et inversement. L'amygdale est une partie du cerveau en forme d'amande qui stocke les souvenirs chargés d'émotions. Elle joue un rôle très important dans des phénomènes émotionnels comme la peur. L'hippocampe est essentiel dans la mémoire à long terme. L'hypothalamus joue lui aussi un rôle important dans le contrôle des émotions. Le thalamus est une sorte de station relais, en particulier lorsqu'il s'agit des informations fournies par nos sens. Le lobe frontal, quant à lui, est responsable du raisonnement et de la résolution de problèmes ainsi que du jugement et des impulsions.

Il y a une autre façon de voir le cerveau qui consiste à dire que cet organe est divisé en deux parties : le conscient et l'inconscient. Pour faire simple, le conscient, c'est tout ce qui nous permet de prendre des décisions logiques, comme le fait de décider de passer la soirée à la maison ou de sortir au restaurant, le fait de mettre un pull bleu ou un pull rouge, ou de lire un livre plutôt qu'un autre. Et puis il y a tout le reste, c'est-à-dire l'inconscient. Cet inconscient représente la plus grande partie de l'activité de notre cerveau.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que le cerveau représente à peine 2 % de notre masse corporelle mais qu'il consomme 20 % de l'énergie de notre corps. Lorsque l'on enregistre les flux électriques, signe de notre activité cérébrale, ils sont plus ou moins constants tout au long de la journée et même de la nuit, sauf lors de notre sommeil profond. Même lorsque nous avons des activités telles que lire un livre, bouger, chanter ou danser, ces flux électriques ne varient que très peu. En d'autres termes, cela signifie que la plus grande partie de notre activité cérébrale est liée à des activités dont nous n'avons pas conscience, comme la respiration, le battement de notre cœur, nous maintenir debout en équilibre, digérer... Lorsque nous avons une activité intellectuelle, le supplément d'énergie consommée est négligeable. Ce qui revient à dire que la plus grande partie de l'énergie consommée par notre cerveau est avant tout destinée au fonctionnement « normal » de notre corps.

En un mot comme en cent, le rôle de notre inconscient est d'assurer notre survie dans les meilleures conditions possible. C'est une chose qu'il va faire d'une façon plus ou moins efficace en fonction des données qui sont accumulées dans les diverses mémoires de notre cerveau. C'est ainsi qu'à chaque fois qu'un danger potentiel ou réel se présente, notre inconscient va mettre tout en œuvre pour préserver l'intégrité de notre personne. Les problèmes commencent avec tout d'abord la notion de « danger », puis avec celle de « mettre tout en œuvre ».

La notion de danger est quelque chose de relativement personnel, culturel, et va dépendre de l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Ainsi, si vous avez une mauvaise expérience avec des chiens, le danger potentiel que représentent ces animaux va pousser votre inconscient à avoir des réflexes de peur intense, ce qui ne sera pas le cas pour des personnes qui auront été élevées avec une présence canine au sein de leur famille. Certaines personnes, habituées à vivre dans des lieux escarpés, ne connaîtront pas de problème de vertige, alors que pour d'autres, plus sédentaires et urbaines, c'est un problème qui peut apparaître très fréquemment. Enfin, pour des gens vivant dans un milieu urbain, le danger lié à certains animaux sauvages leur sera bien souvent totalement étranger.

Dans le cas qui nous occupe, c'est-à-dire les relations amoureuses, les dangers sont essentiellement liés à la peur de l'abandon, à la disparition du lien amoureux et aux douleurs psychiques et parfois physiques qui en résultent. Notre inconscient va tout faire pour nous éviter ces douleurs

parfois insupportables. Le « tout faire » incluant, dans cette perspective, éviter de tomber dans le « piège » de l'amour, qui risque immanquablement de conduire à une rupture et donc à une déception, voire à une douleur.

Face à toutes ces formes de danger, notre inconscient va établir des stratégies de protection plus ou moins efficaces. Le problème de ces « stratégies », c'est qu'elles défient bien souvent la « logique » de notre conscient et qu'elles peuvent s'avérer limitatives, voire encombrantes. C'est là qu'interviennent l'hypnose et l'autohypnose. Ces deux techniques vont servir à modifier, dans la mesure du possible, ces stratégies.

## COMMENT L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE PEUVENT-ELLES VOUS AIDER DANS VOTRE VIE AMOUREUSE ?

### UNE HYPNOSE NATURELLE

*Noémie est confortablement installée dans son petit lit de grande fille, bien au chaud sous sa couette. Peut-être est-elle en train de sucer son pouce ou de tenir son doudou contre sa joue. Sa maman (ou son papa) est en train de lui lire un conte de fées. Noémie se sent en parfaite sécurité, elle est sur le point de s'endormir.*

*« Il était une fois une jolie princesse, qui habitait un très grand château...*

*... et le prince charmant s'approcha de la princesse, il l'embrassa et la fit monter sur son beau cheval blanc. Ils s'en allèrent ainsi vers le château du prince charmant. Là, entourés de tous leurs*

*amis, ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants. Et ils vécurent ainsi, heureux, ensemble pendant le restant de leurs jours. »*

*Les derniers mots de ce magnifique conte accompagnent Noémie dans son sommeil. Son visage angélique sourit. Elle s'est endormie.*

*Le lendemain, toujours dans sa chambre, Noémie va « rejouer » seule cette scène. Chacune de ses poupées a un rôle ; quant à la plus belle d'entre elles, celle qui lui ressemble tant, elle est la princesse du conte que le prince charmant va épouser.*

**Noémie**, 4 ans, 20 h 15

Sans vous en rendre compte, vous venez d'assister en direct à une séance d'hypnose. Car, sans s'en douter, la maman (ou le papa) de Noémie vient de lui faire une telle séance en espérant que sa petite fille s'endorme rapidement. Tous les ingrédients de l'hypnose y sont : un sentiment de sécurité, le confort d'un lit douillet, une voix douce et rassurante, un état entre la veille et le sommeil. C'est ainsi que, chaque soir, sans s'en rendre compte, la maman (ou le papa) de Noémie fait de l'hypnose sans le savoir, un peu à la façon dont Monsieur Jourdain, dans le *Bourgeois gentilhomme* de Molière, faisait de la prose sans s'en douter.

De même, lorsque le lendemain, dans l'univers protégé de sa petite chambre, Noémie, enfant unique, rejoue cette scène avec ses poupées en se racontant une belle histoire, elle est, elle aussi, en train de se faire une séance d'autohypnose. Comme vous pouvez vous en rendre compte, l'hypnose et l'autohypnose sont aussi vieux que l'humanité et totalement naturelles.

Cette séance d'hypnose et d'autohypnose qui, a priori, peut vous paraître anodine, véhicule un message qui va, soir après soir, s'enregistrer dans l'inconscient de Noémie. Quel est ce message ? Il est très simple : tout d'abord, tu es une princesse, donc tout le monde est censé faire ce que tu désires. Ensuite, un jour viendra où tu rencontreras un homme parfait, un prince charmant. Une fois que tu l'auras épousé, tu auras beaucoup d'enfants. Et après ce mariage, tu seras heureuse pour le restant de tes jours.

Le petit problème, c'est que lorsque Noémie aura vingt ou trente ans, même si son conscient est devenu « réaliste », son inconscient aura gardé présent ce schéma très simple de son enfance qu'il cherchera à tout prix à reproduire. Or, nous savons tous que, dans la réalité, ce prince charmant n'existe que très rarement, qu'avoir des enfants n'est pas obligatoirement chose aisée, que le mariage ne résout pas tous les problèmes et que, bien souvent, ledit mariage comporte de nombreux écueils qu'il faut gérer parfois avec difficulté.

Cela veut-il dire qu'il suffirait de proscrire les contes de fées pour que toutes les petites filles devenues adultes soient heureuses dans leurs relations amoureuses ? Si seulement c'était le cas, les choses seraient très simples. Ces contes de fées, qui sont transmis à l'enfant à un moment où son inconscient est particulièrement réceptif, ne viennent que s'ajouter à

une idéologie qui est véhiculée non seulement par les parents, mais aussi par les médias et dans une certaine mesure, par l'inconscient collectif de nos sociétés occidentales et de plusieurs autres à travers le monde.

David, le petit-cousin de Noémie, n'est guère plus à l'abri qu'elle. Certes, il ne se prend peut-être pas pour une princesse, mais ses histoires de chevaliers ne valent pas mieux en termes de conditionnement. Et sa vie d'adulte sera elle aussi influencée par ces doux moments de l'enfance.

## LA TRANSE

Ce que va faire l'autohypnose ou l'hypnose, c'est changer les schémas imprimés dans votre inconscient. Les séances d'autohypnose et d'hypnose vont avoir pour but, grâce en particulier aux trances, d'envoyer un message différent à l'inconscient pour l'amener à être plus en contact avec la réalité actuelle et surtout à y trouver une certaine forme de satisfaction. Car, il ne faut pas l'oublier, le but de notre inconscient est de nous protéger et de faire en sorte que nous soyons bien.

Tant que l'image d'Épinal idyllique du « prince charmant sur son cheval blanc » est présente, peu de personnes pourront être satisfaites. Pour obtenir une certaine satisfaction, il va donc falloir modifier le ou les schémas préexistants de façon à transformer « le prince charmant » pour qu'il corresponde plus à la réalité des personnes que l'on peut rencontrer. C'est à travers les trances que cette modification va pouvoir se faire.

Comment modifier les schémas de notre inconscient ? A priori, cela semble relativement aisé : il suffit de lui expliquer que le danger n'existe plus et qu'il n'y a plus aucune raison d'avoir peur. Dans la pratique, les choses sont beaucoup plus complexes car s'adresser à son inconscient est une gymnastique intellectuelle qui peut paraître difficile. Vous aurez beau vous répéter sans cesse qu'il n'y a aucun danger à tomber amoureux, il y a peu de chances pour que le message parvienne à destination, c'est-à-dire à votre inconscient car, dans bien des cas, le message rationnel, conscient, ne communique pas avec l'inconscient. Ce que vont faire l'hypnose et l'autohypnose, c'est court-circuiter le conscient pour aller atteindre directement les strates profondes de votre inconscient. C'est là qu'intervient la transe.

## En bref, qu'est-ce qu'une transe ?

La façon la plus simple pour décrire une transe est de vous remémorer, si cela vous est possible, l'état dans lequel vous étiez quand, comme Noémie, un de vos parents vous lisait un livre ou vous racontait une histoire le soir avant de vous endormir. Une autre façon consiste à vous imaginer dans un train. Vous regardez par la fenêtre le paysage qui défile à grande vitesse. Au bout d'un certain temps, vos yeux ont de plus en plus de mal à se fixer sur les éléments individuels qui passent devant eux et vous allez vous sentir ni totalement réveillé, ni totalement endormi. Vous êtes en transe. C'est aussi simple que ça et c'est un état que vous connaissez bien et qui est peut-être celui dans lequel vous vous trouvez le matin alors que vous n'êtes ni endormi, ni réveillé. C'est un état très agréable, où votre conscient est « en roue libre », c'est-à-dire soit un état durant lequel vous ne « pensez à rien », soit un état durant lequel vos pensées passent sans s'arrêter. C'est à ce moment-là qu'un message va pouvoir être passé à votre inconscient.

## Que va faire l'hypnose ou l'autohypnose lors de la transe ?

Tout d'abord, une chose doit être claire : l'hypnose et l'autohypnose sont des techniques. Il ne s'agit nullement de magie, ni de dons, mais simplement d'une façon de faire que tout un chacun peut apprendre et pratiquer.

Il existe deux grandes façons de pratiquer l'hypnose. La première est celle qu'utilise l'hypnose classique, que l'on retrouve dans les spectacles. L'hypnotiseur donne un ordre que l'inconscient de l'hypnotisé va exécuter (*ou non*). Car une chose est certaine : l'inconscient ne fera jamais quelque chose qui va contre ses convictions profondes. De plus, tous les inconscients ne sont pas également suggestibles. Certains – et ce sont ceux que les hypnotiseurs de spectacle choisissent – vont réagir d'une façon positive à la moindre suggestion. D'autres, beaucoup plus rétifs, vont mettre un point d'honneur à ne pas faire ce qui leur a été demandé.

C'est ainsi que les hypnotiseurs de spectacle ont une façon très particulière de sélectionner leurs futurs « victimes » en choisissant, selon certains critères, ceux qui leur semblent à même de mieux répondre à leurs

suggestions. Pour ce faire, ces hommes de spectacle vont demander au public d'effectuer un certain nombre de petits exercices qui vont permettre de déterminer leur niveau de suggestibilité.

Lors d'une thérapie, le problème va être le même, c'est-à-dire que certaines personnes vont être plus à même à répondre à certaines suggestions, alors que d'autres seront beaucoup plus circonspectes. Et encore, il faut faire une différence entre les suggestions qui sont faites, car si un inconscient est « profondément persuadé » que ce qu'il fait est juste, aucune suggestion extérieure ne parviendra à le faire changer d'avis. Dans certains cas, un blocage plus important encore risque de voir le jour en réaction à la demande.

C'est à partir de cette constatation qu'une nouvelle forme d'hypnose a vu le jour dans les années 1950. Elle a été mise au point par un psychiatre et psychologue américain du nom de Milton Erickson. Cette méthode consiste non pas à procéder par une série d'« ordres » successifs, mais en utilisant un système de métaphores qui comporte des allusions directes ou indirectes au problème à traiter. Ce discours peut vous paraître quelque peu abstrait, mais vous verrez par la suite avec des exemples précis que le procédé est simple. Il n'est pas sans rappeler les rêves.

En effet, lorsque vous rêvez, l'inconscient communique avec vous à l'aide d'images statiques ou dynamiques, dont vous ne comprenez pas obligatoirement le sens. Ce n'est qu'après analyse que vous pouvez rattacher ces images « vécues » durant votre sommeil à votre vie de tous les jours. Dans le cas de l'hypnose ericksonienne, le procédé est inverse. C'est-à-dire que nous allons communiquer avec votre inconscient à l'aide d'images, de métaphores qui, même si elles ne sont pas directement liées aux problèmes évoqués, seront décodées par l'inconscient qui comprendra quelle action en tirer.

### ***Un peu d'histoire***

La pratique de l'hypnose date de la plus haute Antiquité, puisque l'on en retrouve des traces dans les tablettes sumériennes qui remontent à plus de 4 000 ans avant notre ère. L'hypnose a de tout temps été pratiquée par les chamans un peu partout à travers le monde.

L'histoire de l'hypnose moderne commence au XVIII<sup>e</sup> siècle avec un médecin allemand du nom de Franz Anton Mesmer. Il ne parle pas alors d'hypnose mais de « magnétisme animal ». En France, en 1784, c'est le marquis de Puységur qui va introduire cette pratique pour soigner les paysans qui travaillent sur ses terres.

L'âge d'or de l'hypnose en France se situe à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Les deux précurseurs dans ce domaine vont être le professeur Charcot, à la Salpêtrière et le professeur Bernheim, à Nancy. Plus tard, Sigmund Freud va se joindre au professeur Charcot pour développer l'utilisation de l'hypnose.

Après une traversée du désert au début du XX<sup>e</sup> siècle, le psychiatre américain Milton Erickson va donner à l'hypnose les lettres de noblesse que nous lui connaissons actuellement.

À l'heure actuelle, il existe toute une série de pratiques de l'hypnose, qui sont des dérivés plus ou moins fidèles de ses deux formes initiales.

Depuis quelques années, l'hypnose a fait une entrée remarquée à l'hôpital, le sanctuaire de la médecine allopathique. Elle est pour l'instant essentiellement utilisée en anesthésie et pour soulager la douleur.





CHAPITRE 1

---

 **QUELQUES  
RECOMMANDATIONS  
PRATIQUES AVANT  
DE COMMENCER**

---





Pratiquer l'autohypnose ne comporte absolument aucun risque. De plus, à la différence des médicaments, l'autohypnose ne génère aucun effet secondaire indésirable. Vous pouvez l'utiliser sans aucune modération, bien au contraire : plus vous aurez l'occasion de pratiquer, et plus les résultats escomptés seront au rendez-vous. Par contre, 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 possible d'efficacité et de bien-être.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose**  
Jean-Michel Jakobowicz



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S