

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ  
HYPNOTHÉRAPEUTE

*Je m'initie à*  
**L'AUTOHYPNOSE**  
GUIDE VISUEL

LE MODE D'EMPLOI  
POUR DÉBUTER  
EN DOUCEUR

INSOMNIES, ADDICTIONS,  
ANGOISSES, GRIGNOTAGE,  
MANQUE DE CONFIANCE EN SOI... :  
**LES SOLUTIONS NATURELLES  
POUR VOUS SOIGNER  
VOUS-MÊME**

**INCLUS :**  
35 SÉANCES  
AUDIO À  
TÉLÉCHARGER

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

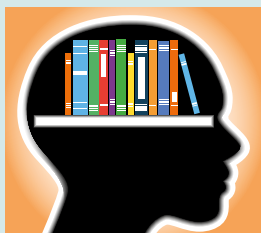
# *Je m'initie à* **L'AUTOHYPNOSE** GUIDE VISUEL

La cohabitation entre conscient et inconscient n'est pas toujours harmonieuse. Ainsi, notre inconscient traumatisé par le passé peut réagir trop vite et nous plonger dans des impasses quotidiennes. L'autohypnose est un outil à la fois simple et efficace pour atteindre les strates profondes de notre inconscient et soigner de nombreux maux.

## Découvrez dans ce guide visuel 100 % illustré :

- **Le mode d'emploi complet et en images pour débiter** : comment fonctionne l'autohypnose, pourquoi c'est à la portée de tous, comment se déroule une « transe »... ?
- Addictions, angoisses, phobies, grignotage, insomnies, manque de confiance en soi, douleurs... **Pour chaque problème, découvrez un témoignage analysé et un exemple de transe à pratiquer.**
- **Tous les mots pour créer vos propres trances et devenir autonome dans votre guérison !**

**Inclus : 35 trances audio à télécharger**



*Une initiation pas à pas entièrement visuelle pour découvrir l'autohypnose et ses pouvoirs !*

ISBN : 979-10-285-1171-5



**20 euros**  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**P R A T I Q U E**

UNE CRÉATION **SUPERNOVA** 

Photo de l'auteur : Hermance Triay  
Photos de couverture : Shutterstock  
Photos : Fotolia  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

*Je m'initie à*

# L'AUTOHYPNOSE

## TÉLÉCHARGEZ ET ÉCOUTEZ LES 35 TRANSES DU LIVRE !

Retrouvez les 35 tranches du livre via notre application  
Marque-Page ou téléchargez-les sur la page :  
<http://blog.editionsleduc.com/guidevisuel-autohypnose.html>



### MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

#### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

*Je m'initie à*  
**L'AUTOHYPNOSE**

**BONUS :**  
TÉLÉCHARGEZ  
ET ÉCOUTEZ  
LES 35 TRANSES  
DU LIVRE !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Du même auteur, aux éditions Leduc.s :  
*Vive l'autohypnose, c'est Malin*, 2015,  
*Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose*, 2016  
*Hypnose douce pour vos enfants*, 2017  
*Ma Bible de l'hypnose et de l'autohypnose*, 2017  
*96 exercices d'autohypnose, c'est malin*, 2018

## 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 :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**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 et sur les  
réseaux sociaux.



Maquette : Célia Cousty / Valérie Boukobza

Suivi éditorial : Cécile Beaucourt

Illustrations et photographies : Fotolia

© 2018, Éditions Leduc.s  
29, boulevard Raspail  
75007 Paris - France  
ISBN : 979-10-285-1171-5

---

# SOMMAIRE

---

<b>Introduction .....</b>	<b>9</b>
<b>PARTIE 1 - LA PRATIQUE DE L'AUTOHYPNOSE .....</b>	<b>11</b>
<b>Nous pratiquons tous l'autohypnose sans le savoir... ..</b>	<b>13</b>
<b>L'autohypnose transforme notre perception du monde.....</b>	<b>17</b>
La réalité objective n'existe pas .....	18
Le cerveau détient toutes les clés.....	20
<b>Conscient et inconscient .....</b>	<b>23</b>
La puissance de l'inconscient.....	24
Que va faire l'autohypnose ? .....	26
<b>Quelques conseils avant de commencer .....</b>	<b>29</b>
Où pratiquer l'autohypnose ?.....	30
Quand pratiquer l'autohypnose ?.....	31
Combien de temps faut-il prévoir ? .....	32
Pour une transe positive.....	33
Et votre médecin dans tout cela ?.....	34
L'autohypnose n'a rien de miraculeux.....	35
<b>Choisir son objectif .....</b>	<b>37</b>
Lever les blocages .....	40
<b>Trouver son lieu refuge .....</b>	<b>43</b>

<b>La transe à la portée de tous.....</b>	<b>47</b>
La transe autohypnotique... Un état totalement naturel.....	48
Les techniques pour entrer en transe.....	50
Approfondir la transe si nécessaire.....	56
Comment sortir de transe.....	58
<b>PARTIE 2 - À CHAQUE TROUBLE SA SOLUTION .....</b>	<b>61</b>
<b>Le manque de confiance en soi et d'estime de soi .....</b>	<b>65</b>
Une mauvaise image de soi.....	66
Souffrir d'hyperémotivité.....	70
Parler en public .....	72
Cesser de vouloir plaire à tout le monde.....	75
<b>Le stress, le burn-out et la dépression .....</b>	<b>79</b>
Le stress au quotidien .....	80
La déprime passagère.....	84
Quand la dépression s'installe.....	86
Le coup de tonnerre du burn-out .....	89
<b>Les peurs, les phobies et les angoisses .....</b>	<b>93</b>
La peur des insectes.....	94
La peur de voler .....	97
Les crises d'angoisses .....	100
Les attaques de panique.....	102
<b>Les problèmes de sommeil.....</b>	<b>107</b>
Trouver le sommeil.....	108
Les réveils nocturnes .....	110
Les réveils prématurés.....	112
<b>Les troubles alimentaires.....</b>	<b>115</b>
Perdre du poids.....	116
Grignoter à outrance .....	120
Manger sans faim .....	123



<b>Le corps et ses maux .....</b>	<b>127</b>
Les maux de tête liés à la tension .....	128
La migraine et ses douleurs .....	130
Les douleurs de dos.....	133
Les allergies de toutes sortes .....	136
La fatigue chronique.....	138
Faire face à une maladie grave.....	140
<b>La question des addictions.....</b>	<b>145</b>
Arrêter de fumer.....	146
Boire modérément.....	150
Arrêter le haschisch .....	153
<b>La maternité .....</b>	<b>157</b>
Les troubles de la fertilité .....	158
Les peurs d'avant la naissance .....	160
Les angoisses face au nouveau-né.....	163
<b>Les adolescents et les jeunes adultes.....</b>	<b>167</b>
Le manque de confiance en soi .....	168
Les affres de L'hyperémotivité.....	172
Accroître sa créativité .....	176
Les difficultés de concentration .....	180
Les jeux vidéo .....	183

# LÉGENDE DES SYMBOLES



Idée forte ou notion clé



Le saviez-vous ?



En guise de conclusion



Pour vous aider...



Attention, n'oubliez pas !



Exemple de transe, pour inspiration...



Transe à scanner via l'application Marque-Page

---

# INTRODUCTION

---

Aujourd'hui, tout va très vite ! Qu'il s'agisse de communiquer, de travailler, ou même de prendre du bon temps, nous sommes tous pris par la frénésie d'un temps qui semble accélérer sans cesse. Dans ce tourbillon, il nous arrive d'oublier l'essentiel : prendre soin de nous-même.

Bien souvent, nous avons tendance à déléguer cette tâche à des médicaments ou à des tiers, alors que nous disposons en nous-mêmes de ressources fascinantes et inexploitées capables de nous aider à mieux vivre, d'une façon sereine et détendue.

Pour mobiliser ces ressources internes, l'autohypnose est une méthode simple à la portée de toutes et de tous. Elle permet à la fois de se recentrer, de se détendre et de se soigner.

Pour cela, il est inutile de se lancer dans des formations longues et coûteuses. Quelques heures vous suffiront pour lire ce guide visuel, conçu pour vous fournir de manière ludique un maximum d'informations. Non seulement vous serez rapidement capable de pratiquer l'autohypnose, mais vous deviendrez aussi une/un spécialiste dans ce domaine !



---

# *Partie 1*

## **LA PRATIQUE DE L'AUTOHYPNOSE**

COMMENT  
ÇA MARCHE ?

---



---

# NOUS PRATIQUONS TOUS L'AUTOHYPNOSE SANS LE SAVOIR...

---

À la veille d'un entretien d'embauche, d'un rendez-vous amoureux ou d'une journée importante, qui n'a pas, le soir dans son lit, imaginé des moments magiques... ou au contraire échafaudé des scénarios catastrophes ?

Dans ces moments où l'imagination vagabonde, **tous les éléments de l'autohypnose sont finalement réunis à notre insu** : nous sommes au lit dans un état de quasi-somnolence, nous nous projetons dans une situation et nous essayons de nous convaincre que les choses vont se passer de la façon dont on est en train de se les représenter.



**23 H 30. FÉLICIEN, 30 ANS**, commercial dans une grande entreprise de cosmétiques, a du mal à s'endormir car demain, il doit passer, devant la direction, son entretien d'évaluation annuelle.

*Il ne faut surtout pas que j'oublie ma présentation PowerPoint pour demain matin. Je l'ai mise non seulement sur mon ordinateur, mais aussi sur deux clés USB. Je suis certain qu'il manque quelque chose et que cela ne va pas marcher. Je vois d'ici la tête du directeur général qui va me reprocher de n'avoir augmenté mon chiffre d'affaires que de 12 % cette année. C'est énorme, mais pour lui, ce n'est jamais assez ! Et je suis certain que je vais complètement perdre mes moyens, rougir, balbutier, et dire n'importe quoi. Avec un peu de chance, au vu de ma piètre performance, ils vont me confier un secteur pourri et dans quelques mois je vais recevoir ma lettre de licenciement. Je ne vois vraiment pas comment je vais annoncer ça à ma femme, et comment nous allons nous en tirer avec son seul salaire...*

**23 H 45. SANDRINE, 34 ANS**, comptable dans une entreprise de BTP, vient de se coucher après une soirée télé avec son chéri. Elle doit, elle aussi, passer un entretien d'évaluation, le lendemain matin.

*Quelle perte de temps ces entretiens d'évaluation ! Alors que j'ai tellement de travail, je vais être obligée de passer près d'une heure à répondre à des questions dont ils connaissent pertinemment la réponse. Mais je suppose que cela fait partie du jeu. C'est pour cela qu'il vaut mieux se préparer aussi bien que possible. Quoi qu'il en soit, je fais bien mon boulot et si par hasard ils n'étaient pas contents, ils n'ont qu'à aller se faire voir. Ils ne sont pas les seuls sur le marché. Je suis certaine de retrouver très rapidement un autre travail sûrement mieux payé. Et ce sera tant pis pour eux !*



## Analyse

Ces schémas de comportement, vous les connaissez sûrement très bien et peut-être pouvez-vous vous associer à l'un ou à l'autre. Ils sont dictés par le vécu de ces deux personnes. En rechercher la cause prendrait beaucoup de temps, beaucoup d'énergie, pour un résultat bien souvent aléatoire. En revanche, ce qu'il est intéressant de noter, c'est que aussi bien Félicien que Sandrine, tous deux sont en train de se mettre en condition pour l'entrevue du lendemain.

- Dans le cas de Félicien, cette manière de ressasser, sûrement depuis plusieurs jours, que l'entretien d'évaluation ne peut que « se passer mal », prépare son inconscient à agir de façon à donner raison à ce présumé. En effet, à force de répéter qu'il va rougir, qu'il va balbutier, perdre ses moyens, **il y a toutes les chances pour que son inconscient interprète cette ritournelle comme étant la façon « juste » de procéder.**
- Sandrine quant à elle, pour des raisons qui lui sont propres, adopte une position beaucoup plus positive. **À aucun moment son inconscient ne remet en question le fait que l'entretien va se dérouler d'une façon positive.** Bien sûr, elle est consciente de l'importance de ce qui va se passer, puisqu'elle s'est préparée pour cette entrevue, même si elle la considère comme superflue.

► Ce que ce livre vous propose, c'est de vous aider à **remplacer ces séances d'autohypnose spontanées en séance constructive** qui vont vous permettre de **MIEUX VIVRE**. Pour faire simple, disons que l'autohypnose va permettre à Félicien d'adopter, si besoin est, la même attitude que Sandrine face à l'événement du lendemain.



Mais attention, l'autohypnose, ce n'est pas la méthode Coué, cette méthode qui consiste à répéter indéfiniment « tout va bien se passer, tout va bien se passer, tout va bien se passer... », en espérant que ces incantations suffiront pour que tout se passe effectivement bien. L'autohypnose va consister à changer cette ritournelle en modifiant, par petites touches, le schéma que votre inconscient a pris l'habitude d'utiliser.



---

# L'AUTOHYPNOSE TRANSFORME NOTRE PERCEPTION DU MONDE

---



Nous avons tous des réactions « automatiques » à certains types de situation. Ces réactions nous sont dictées par la perception que nous avons du monde et par des habitudes de fonctionnement profondément ancrées en nous. L'autohypnose est capable de les modifier. **Oui... mais comment ?**

## LA RÉALITÉ OBJECTIVE N'EXISTE PAS

Cette affirmation peut, a priori, vous paraître absurde et pourtant... Nous percevons la réalité à travers nos cinq sens : l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût et la vue. Mais cette perception est systématiquement soumise à de **nombreuses interprétations** qui varient d'une personne à une autre. Ainsi nous disposons tous d'un passé et d'une « bibliothèque » de souvenirs qui vont nous amener à réagir de telle ou telle façon à un événement qui survient dans le monde extérieur.

### L'exemple du chien

- Un chien croisé dans la rue peut évoquer pour une personne son enfance et le charmant toutou que possédait sa famille.
- Il peut évoquer, pour une autre, le chien qui a un jour essayé de la mordre.
- Enfin, pour une troisième personne, ce chien va rappeler le berger allemand des voisins qui, chaque matin, la réveillait aux aurores par ses aboiements...

Alors que la première évocation va induire une émotion agréable, celle de l'enfance, de la joie de vivre en famille..., la deuxième évocation va faire revenir des souvenirs désagréables, le chien qui mord. Quant à la troisième, la vision du chien va faire revenir à l'esprit de cette personne l'agacement qu'elle ressentait lorsque celui de ses voisins aboyait de façon intempestive alors qu'elle n'avait qu'une envie, dormir !

► *Pour un seul événement, un chien qui aboie, vous avez trois individus qui vont en avoir une vision diamétralement opposée. Ceci est vrai pour le chien, mais aussi pour tout ce qui nous entoure. C'est en cela que l'on peut affirmer que la réalité objective n'existe pas. Il n'y a pas un monde, mais **plusieurs milliards de mondes qui varient d'un individu à un autre** et même bien souvent d'un moment à un autre pour chaque individu.*

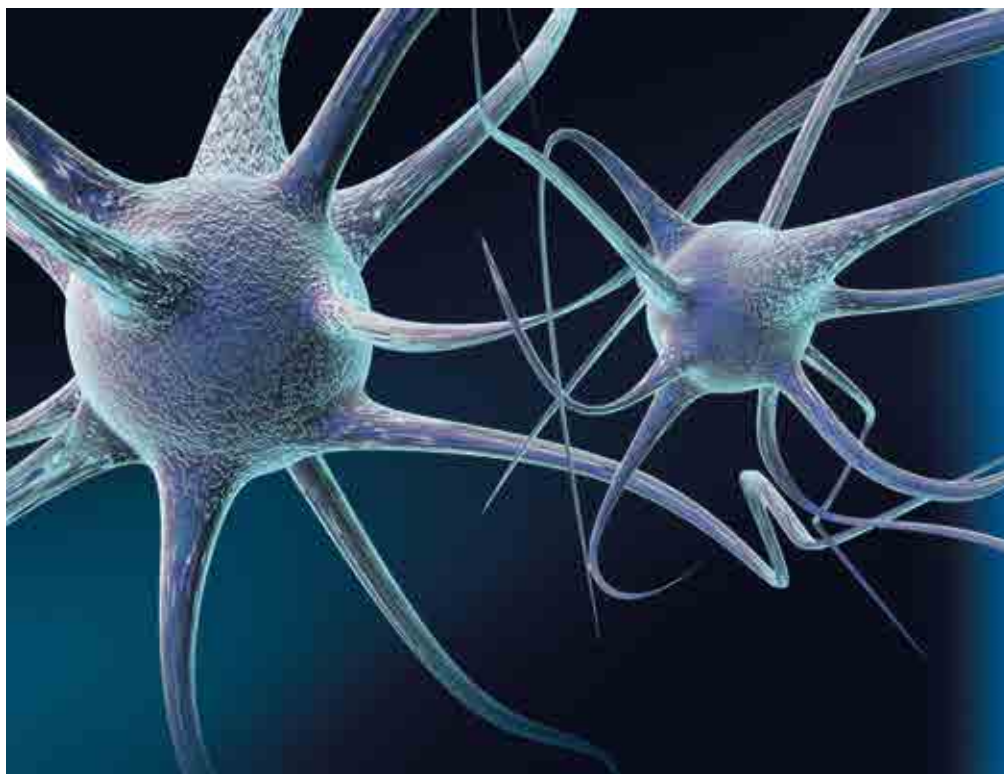
## L'intervention de l'autohypnose

Pourquoi est-ce important ? Simplement parce que cela veut dire que notre perception du monde peut être changée en agissant sur la « **bibliothèque** » **d'émotions ou de souvenirs** que nous avons emmagasinés dans notre inconscient. C'est ce que l'on fait grâce à l'hypnose et l'autohypnose.



## LE CERVEAU DÉTIENT TOUTES LES CLÉS

Le cerveau est extrêmement complexe. Il renferme plusieurs milliards de neurones. Ces neurones sont connectés les uns aux autres et communiquent entre eux par le biais de fibres que l'on nomme des axones. Ces axones permettent la circulation des neurotransmetteurs, des produits chimiques qui transmettent l'information d'un neurone à l'autre. Sous quelle forme cette information est-elle transmise ? Nous n'en savons pour l'instant rien. Nous savons simplement que ces transmissions provoquent une **activité électromagnétique**.



## Et l'hypnose dans tout ça ?

Il semble que l'hypnose ait un rapport avec l'activité cérébrale. Dans l'état de nos connaissances sur le cerveau, il est difficile de savoir quelle est cette interaction. Les quelques neuroscientifiques qui se sont penchés sur le problème sont cependant parvenus, à grand renfort d'électroencéphalogrammes et d'IRM, à se mettre d'accord sur un point : **l'hypnose a des effets sur le cerveau** qui sont différents de ceux qu'on constate à l'état de sommeil ou à l'état éveillé.

## Des effets physiologiques

Quels sont ces effets ? **Une partie du cerveau se met « en veille »**, ce qui semblerait vouloir dire que, lors d'une transe, le cerveau est tellement focalisé sur ce qui se passe que ses autres activités diminuent. **Deux zones du cerveau voient leur activité augmenter. Il s'agit du cortex préfrontal et de l'insula**, le premier étant le siège des fonctions cognitives, telles que le langage, la mémoire de travail, le raisonnement et plus généralement les fonctions exécutives, alors que l'autre est impliquée dans le traitement du contrôle du corps, de l'expérience, de l'émotion et du contrôle du temps. Deux autres zones du cerveau vont voir leurs connexions diminuer, ce qui laisse penser que, **lors d'une transe hypnotique, notre cerveau se focalise sur un contrôle du corps et des émotions et perd la conscience de soi-même.**

### *Le corps et l'esprit*

On a tous fait l'expérience de cette interconnexion. **L'angoisse, l'inquiétude, le stress** ont d'évidence des effets physiologiques sur notre corps (tensions, douleurs dans le ventre, maux de tête). On sait aujourd'hui qu'il existe un **lien entre nos émotions, nos pensées et l'activité de nos neurones**, et que cette activité a **des répercussions dans notre corps**. Nos neurones déclenchent la production d'hormones et de certaines protéines, qui sont des éléments clés du fonctionnement physique de notre corps. **Agir de manière positive sur notre psychisme peut donc avoir des effets bénéfiques sur notre santé.**







---

# CONSCIENT ET 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 tautologie peut paraître simpliste, mais c'est sans doute ce qui a été trouvé de mieux.

## LA PUISSANCE DE L'INCONSCIENT

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 soient pas indispensables. Cela ne veut pas dire que ces informations n'existent pas, elles ne sont tout simplement pas accessibles aisément.

► *En d'autres termes, nous pouvons très bien enregistrer un événement sans nous en rendre compte et le garder 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 maîtres et qui nous permettent de survivre.*



### *L'inconscient au quotidien*

Lorsque vous marchez dans la rue et que vous mettez un pied devant l'autre, vous le faites sans réfléchir, **c'est votre inconscient qui agit**. C'est également lui qui s'occupe de toutes les fonctions biologiques comme respirer, digérer, activer le système immunitaire... C'est lui encore qui garde en mémoire tous les apprentissages et plus généralement ce qui se passe dans votre vie. C'est dans votre inconscient que vos émotions ont leurs racines.



## 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 mettre en œuvre un **processus pour soigner nos blessures**, refermer une plaie, souder les os.

## L'inconscient nous protège

Le but de notre inconscient est de nous protéger. **Il va tout faire pour nous éviter le pire et veiller à notre bien-être.** Même des sensations que nous considérons comme désagréables, comme la peur ou la douleur, sont là dans la plupart des cas pour nous protéger, nous signaler qu'un danger nous menace.



### *Quand la douleur sauve...*

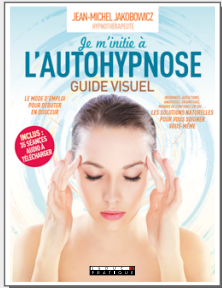
Lorsque, avec la main, nous touchons quelque chose de très chaud, la brûlure provoque une intense douleur qui nous fait immédiatement retirer notre main. Si, comme c'est le cas chez certaines personnes, il n'y avait pas cette sensation de douleur, la main pourrait très bien être gravement atteinte sans que nous nous en apercevions.



## L'inconscient peut aussi surprotéger

Parfois, croyant bien faire, **notre inconscient nous protège de maux illusoire ou obsolètes.** Lorsqu'un bébé pleure, il est souvent difficile d'en déterminer la cause, ce peut être qu'il a mal au ventre ou, plus simplement, qu'il a besoin d'être rassuré. Lorsque sa maman le prend dans ses bras et lui donne à manger, dans la plupart des cas, il se calme. Ce lien entre nourriture, sécurité et apaisement est profondément ancré dans notre inconscient. C'est pourquoi bien souvent, chez certaines personnes, l'angoisse débouche sur une consommation immodérée de nourriture.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Je m'initie à l'autohypnose,  
guide visuel  
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