

Jean-Michel Jakobowicz

Exploitez les **pouvoirs** extraordinaires de votre **cerveau**

6 exercices audio
exclusifs!



Mémoire, motivation, concentration...

**BOOSTEZ
VOS CAPACITÉS
CÉRÉBRALES !**

LE DUC 
poche

Le cerveau, cette boîte noire aussi fascinante que mystérieuse, présente un potentiel gigantesque et des capacités multiples.

Grâce à cet ouvrage qui mêle les découvertes en neurosciences et la physique quantique, découvrez comment dompter cet organe complexe.

Au programme :

- **Tout savoir sur le cerveau** : son histoire, ses capacités, son rôle par rapport à vos sens, mais aussi à votre inconscient...
- **Des exercices faciles et rapide** pour booster vos compétences cérébrales : mémoire, concentration, gestion des émotions, motivation...
- **Des trances hypnotiques** : pour aller plus loin et augmenter les performances de votre cerveau au quotidien.

Stimulez les fabuleuses capacités de votre cerveau !

Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute, est l'auteur de nombreux livres à succès, dont *L'Autohypnose Malin*, *Vive l'autohypnose Malin* et *La Bible de l'hypnose et de l'autohypnose*, aux éditions Leduc.

Cet ouvrage a été écrit en collaboration avec **Sonia Jakobowicz**, psychomotricienne, hypnothérapeute et consultante en fleurs de Bach.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3009-9



9 791028 530099

editionsleduc.com

LEDUC
poche



8,40 euros
Prix TTC France

Jean-Michel Jakobowicz

Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau

6 exercices audio
exclusifs!

LEDUC 
poche

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 déjà paru aux éditions Leduc, en grand format,
sous le titre : *Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau,*
c'est malin, 2018.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia
Suivi éditorial : Stéphane Sérédouk

© 2023 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3009-9
ISSN : 2427-7150

Découvrez 6 trances hypnotiques audio !

Cet ouvrage contient un QR code regroupant 6 trances hypnotiques audio pour des situations précises de la vie quotidienne.

- **Une transe pour stimuler votre cerveau**, p. 135
- **Une transe pour mieux contrôler vos peurs**, p. 194.
- **Une transe pour mieux dormir**, p. 204.
- **Une transe pour améliorer votre mémoire**, p. 213.
- **Une transe pour améliorer votre système d'apprentissage**, p. 221.
- **Une transe pour améliorer votre concentration**, p. 228.
- **Une transe pour améliorer votre motivation**, p. 236.

Découvrez des contenus exclusifs !

Comment les télécharger ?

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



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

SOMMAIRE

Introduction	11
--------------	----

Partie 1

À la découverte d'un continent inexploré : notre cerveau

1. Petite histoire du cerveau	19
2. Comment les hommes ont pensé le cerveau	25
3. Le cerveau et ses immenses capacités	35
4. Le cerveau et l'inconscient	63
5. Nos sens et le cerveau	81
6. Des perceptions extrasensorielles ?	105

Partie 2

La physique quantique

1. Notre cerveau et la physique quantique	119
2. Qu'est-ce que l'intrication quantique ?	127

3. Les liens entre les cerveaux	139
4. La plasticité du cerveau	151

Partie 3

Stimulez les incroyables capacités de votre cerveau

1. L'hypnose et la mécanique quantique	179
2. La peur, une amie qui vous veut du bien	187
3. Le sommeil, une activité indispensable	199
4. Les mémoires : du vélo à la madeleine de Proust	209
5. Le lien entre émotions et apprentissage	217
6. Le dur défi de la concentration	225
7. La motivation, comment ça marche ?	233
Quelques mots pour conclure	239
Remerciements	241
Table des matières	243

*Je dédie ce livre à Douglas Ross, mon ami de longue date.
Nos discussions aussi animées qu'instructives m'ont stimulé
à plus d'un titre dans l'écriture de cet ouvrage.*

INTRODUCTION

Il y a environ quatre milliards d'années, la vie est apparue sur Terre dans des conditions qui restent aujourd'hui encore mystérieuses. À l'époque, il ne s'agissait que de simples organismes unicellulaires. Mais, petit à petit, la vie a fait son chemin sur notre planète. Les cellules solitaires se sont multipliées, se sont diversifiées, se sont associées, créant des êtres de plus en plus complexes au fil des mutations.

Quatre milliards d'années et cinq extinctions de masse plus tard, la vie est toujours là, et vous voici en train de lire ce livre. Ce geste peut paraître anodin ; pourtant, actuellement, ce sont cent mille milliards de cellules qui s'activent en vous. Cinquante mille d'entre elles sont mortes depuis que vous avez commencé ce livre. Des milliers d'autres naîtront avant que vous n'arriviez à la fin du premier chapitre.

Dans l'infinie diversité de la vie sur Terre, l'homme a développé une forme d'intelligence qui lui a permis de mieux connaître son environnement, mais aussi de mieux se connaître.

Et pourtant, son corps, cette incroyable machine d'une très grande complexité, est encore largement méconnu. Bien sûr, on sait qu'il se compose de 206 os, de

160 000 km de vaisseaux sanguins (de quoi faire quatre fois le tour de la Terre, en chacun de nous) et que son cœur bat au rythme de 100 000 battements par jour. Mais ce qu'il ne connaît que très peu, c'est ce qui se cache derrière l'un de ses organes essentiels : son cerveau.

Ce que je vous propose dans les pages qui suivent, c'est tout d'abord de découvrir ce qu'est véritablement cet organe à la fois mystérieux et infiniment complexe qu'est votre cerveau. Vous verrez que la recherche dans ce domaine en est encore à ses balbutiements. Même si les neurosciences semblent ouvrir des perspectives qui devraient nous permettre d'en savoir plus, en ce début de XXI^e siècle, tout ce qu'elles nous ont apporté jusqu'à maintenant est un début de cartographie de notre cerveau.

Un peu à la manière des explorateurs des temps anciens, les neurosciences (grâce aux nouveaux instruments tels que les électroencéphalogrammes – EEG – et l'imagerie par résonance magnétique – IRM) sont en train de dessiner un plan qui, dans les années à venir, nous permettra peut-être de nous enfoncer dans les profondeurs mystérieuses de notre cerveau pour y découvrir les forces qui y sont en mouvement et les mystères de la vie.

Une fois que vous serez au fait des découvertes les plus récentes qui, chaque jour, viennent secouer le monde de la recherche dans le domaine du cerveau (la manière dont il fonctionne, ce qu'il sait faire, ses limites ou, plutôt, ses absences de limites), j'aimerais vous faire découvrir une méthode qui, sur la base des neurosciences, de l'hypnose

et de la physique quantique, vous permettra de changer, de mieux vous sentir dans votre peau, de mieux dormir, de mieux apprendre et de mieux vous concentrer. Vous verrez que la méthode est simple. Elle repose sur un principe unique : votre cerveau est capable de faire ce que nous considérons comme des « miracles », mais qui ne sont en fait qu'une mobilisation des pouvoirs qui existent depuis la nuit des temps à l'intérieur de nous-mêmes.

Voilà pas mal de temps que j'exerce le métier d'hypnothérapeute. Durant toutes ces années, j'ai eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes qui m'ont fait l'honneur de me faire confiance pour essayer de trouver avec eux une solution à leurs problèmes. Ces problèmes étaient de différents ordres : ils pouvaient être tout aussi bien physiques que psychologiques ou, bien souvent, les deux à la fois. Mais ils avaient tous un point commun : chaque fois que j'ai pu aider un patient à trouver une solution à son mal-être et que, a posteriori, j'ai essayé de m'expliquer ce qu'il s'était passé, chaque fois je me suis trouvé face à une boîte noire aussi puissante que mystérieuse : le cerveau.

Intuitivement, j'étais persuadé que cette partie de notre corps était la source à la fois de tous nos maux et de toutes nos capacités à les résoudre. Avec les années et mes expériences dans le domaine des neurosciences, cette conviction s'est trouvée renforcée.

Face à cette boîte noire, il y avait alors deux attitudes possibles. L'une consistait à accepter que l'hypnose

agissait sur le cerveau et que, à son tour, ce cerveau avait la capacité de résoudre le problème de mon patient. L'autre attitude consistait à essayer de comprendre ce qu'il se passait vraiment au niveau cérébral, et comment l'hypnose pouvait mobiliser des forces présentes dans ledit cerveau (et plus généralement dans le corps) pour l'aider à guérir.

Au début de ma carrière, j'ai adopté la première attitude, celle qui consiste à accepter de ne pas comprendre pourvu que ma technique vienne en aide à mes patients. Mais, très vite, je me suis aperçu que c'était à la fois frustrant et insuffisant. J'avais envie de comprendre !

Ce que je vous propose avec ce livre, c'est de partir à la découverte de cette boîte noire. Un peu à la manière d'Indiana Jones, nous allons essayer de découvrir ensemble non seulement certains des rares secrets accessibles qui se cachent derrière cet organe à nul autre pareil, mais aussi (et surtout) comment son fonctionnement peut nous permettre d'en savoir plus sur nous-mêmes et surtout de vivre mieux.

En bons explorateurs des temps modernes, nous commencerons par analyser comment nous en sommes arrivés là, aussi bien dans l'évolution physique de notre cerveau que dans notre façon de le concevoir.

Ensuite, de manière à donner un cadre à ce qui suivra, je vous exposerai dans les grandes lignes les caractéristiques de notre cerveau, en gardant à l'esprit le fait que la recherche dans ce domaine est en constante évolution.

Afin d'avoir une vision plus complète de la méthode que j'utilise, je vous ferai pénétrer dans le monde énigmatique de la physique quantique. Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'un exposé détaillé réservé aux plus érudits, mais plutôt d'une vulgarisation à la portée de toutes et de tous qui vous permettra de découvrir qu'il y a un certain nombre de liens entre cette approche et notre cerveau.

Enfin, sur cette base, je vous décrirai la méthode que j'utilise afin d'augmenter les performances de votre cerveau. Cette méthode simple et concise ne présente que des avantages. Vous pourrez l'utiliser seul ou dans le cadre d'une thérapie. Elle demande peu de temps et vous procurera un bien-être des plus agréables.

Et maintenant, assez parlé : en route pour l'aventure !

PARTIE 1

À LA DÉCOUVERTE D'UN CONTINENT INEXPLORÉ : NOTRE CERVEAU

Dans cette première partie, je vous propose de découvrir ce que nous savons à propos de notre cerveau. Pour cela, nous allons commencer par remonter à son origine, il y a de cela 500 millions d'années. Puis nous irons rendre visite à nos lointains ancêtres dans le Rift africain. C'est là que, peu à peu, le cerveau des hominidés s'est transformé jusqu'à devenir ce qu'il est aujourd'hui.

Depuis le début du xx^e siècle, des technologies nous permettent d'en savoir toujours un peu plus sur les caractères physiques de notre cerveau. Mais loin de répondre aux nombreuses questions que les hommes se sont toujours posées à son propos, ces technologies ont ouvert des portes sur de nouvelles interrogations qui nous laissent de plus en plus perplexes, non seulement sur le rôle et le fonctionnement de notre cerveau, mais aussi des questions beaucoup plus profondes sur nos origines et notre place dans l'univers.



Petite histoire du cerveau

Avant de vous conter l'histoire fabuleuse de ce fameux cerveau (et au risque de vous décevoir), il faut bien que je l'admette : dans l'état actuel de nos connaissances et malgré les sommes colossales qui ont déjà été dépensées dans la recherche, nous ne connaissons pas grand-chose de l'évolution de cet organe ! C'est à croire qu'il y a autant de théories le concernant qu'il y a de scientifiques qui se sont plongés dans son histoire.

Donc, d'après certains scientifiques, les premiers cerveaux seraient apparus chez... des vers ! Cela n'a, certes, rien de très glamour de savoir que nous partageons avec des vers cet organe dont nous sommes si fiers, et pourtant...

Retour vers le passé

L'histoire remonte à quelque 500 millions d'années. À l'époque, le cerveau n'avait pas l'aspect que nous lui connaissons aujourd'hui : il se présentait sous la forme d'un **amas de cellules destinées à réguler des fonctions de base** comme la reproduction, la respiration, l'équilibre, le rythme cardiaque et la recherche de nourriture chez nos lointains ancêtres (qui n'avaient que très peu en commun avec nous). Nous étions donc encore très loin du cerveau tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Pourtant, certaines des fonctions qu'il était capable d'assurer n'ont pas totalement disparu et demeurent présentes dans ce que l'on nomme le cerveau primitif, aussi appelé le **cerveau reptilien**.

Les premières grandes transformations du cerveau vont se dérouler quelque part dans la vallée du Grand Rift africain. Cette vallée s'étirait sur environ 6 000 kilomètres du nord au sud et 40 à 60 kilomètres d'est en ouest, depuis l'actuel Moyen-Orient jusqu'à l'Afrique australe, en passant par la mer Rouge et les grands lacs africains. Il y a 7 millions d'années, c'est là que vivaient les premiers hominidés.

Qui étaient nos ancêtres ?

Imaginez des groupements d'êtres vivants – mi-hommes, mi-chimpanzés – auxquels on a donné le nom barbare de *Sahelanthropus tchadensis*. Ce sont des bipèdes qui parcourent parfois

de très grandes distances afin de trouver leur nourriture. Ils commencent à avoir une organisation sociale qui va de pair avec l'augmentation du volume de leur cerveau. À l'époque, ce dernier ne dépasse guère 350 cm^3 , à peine le quart de son volume actuel.

L'évolution du cerveau va se faire très lentement jusqu'à arriver au cerveau tel que nous le connaissons aujourd'hui. Sa taille va croître de façon continue, passant de 550 cm^3 il y a 4 millions d'années à environ $1\ 350$ à $1\ 500 \text{ cm}^3$ aujourd'hui.

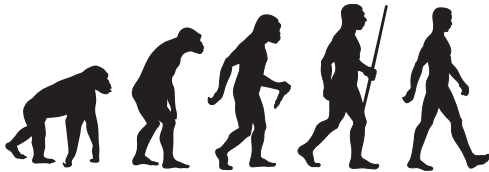
À noter

Un fait marquant va se produire il y a de cela 2 millions d'années : le développement du néocortex, qui va renfermer beaucoup de zones permettant à cet hominidé de développer des fonctions cognitives (c'est-à-dire des facultés d'apprentissage). Ces fonctions vont le différencier encore un peu plus des autres espèces et le mener peu à peu vers le cerveau de l'homme du XXI^{e} siècle.

Sautons allègrement quelques millions d'années et transportons-nous il y a 300 000 ans. À cette époque, parmi les hominidés, l'*Homo neanderthalensis* va marquer un point important dans la croissance du cerveau. En effet, c'est à cette période que son volume se développera le plus, entre $1\ 500$ et $1\ 800 \text{ cm}^3$. **Depuis, le cerveau humain n'a fait que décroître.** Est-ce à dire

que l'homme de Neandertal était plus intelligent que nous le sommes ?

Même si **la taille du cerveau n'a rien à voir avec l'intelligence**, l'homme de Neandertal a marqué un tournant dans le développement social et intellectuel des hominidés. Ainsi, il sera parmi les premiers à enterrer ses morts et à fabriquer des outils sophistiqués. Il va également développer tout un système artistique (dessins, sculptures, peintures) dont nous avons retrouvé les traces dans des grottes (celles de Nerja et d'El Castillo en Espagne, sur le site de Zaskalnaya en Crimée, mais aussi en France, à Bruniquel).



Nos lointains ancêtres se soignaient !

Encore plus étonnant : d'après des résidus retrouvés dans des ossements de mâchoires, l'homme de Neandertal utilisait déjà des produits à base de plantes qui pourraient s'apparenter à des médicaments, tels que des analgésiques composés d'acide salicylique prélevé sur des bourgeons de peuplier et des antibiotiques naturels comme le pénicillium.

Alors, pourquoi cette diminution de la taille du cerveau ?

Ce n'est pas la taille qui compte !

Certaines théories défendent l'approche selon laquelle cette diminution serait due à une carence alimentaire. Elle aurait eu pour effet de générer un cerveau plus efficace, c'est-à-dire au volume plus faible mais au rendement plus grand. Peu à peu, cette carence alimentaire aurait disparu, mais le cerveau, plus performant, n'aurait pas eu besoin de retrouver une taille supérieure.

Une autre théorie suggère que, étant beaucoup plus massif et beaucoup plus fort que l'homme moderne, Neandertal avait besoin d'un cerveau plus important pour gérer ce corps imposant.

Une autre version mettrait ce déclin du volume du cerveau en lien avec la densité de population. Il semblerait en effet que, plus cette densité est élevée, plus la taille du cerveau diminue ! Cela laisse entendre que **la répartition des tâches entre les membres de communautés grandissantes entraîne une spécialisation des activités, d'où une réduction des besoins physiques et intellectuels nécessaires à la survie spécifique de chaque individu**. En d'autres termes, plus une communauté va être grande, plus il y aura une spécialisation de chacun de ses membres. Certains mettront donc en « veille » les capacités qu'ils n'ont plus besoin d'utiliser, libérant ainsi des systèmes neuronaux qui pourront finir par disparaître.

Est-ce à dire qu'avec l'accroissement de la population sur la planète, nous allons assister à une réduction

À la découverte d'un continent inexploré : notre cerveau

de la taille de notre cerveau ? C'est une conclusion à laquelle je n'oserai pas aboutir dans l'état actuel de nos connaissances.

2

Comment les hommes ont pensé le cerveau

Je me suis toujours demandé comment l'homme en était venu à associer l'acte sexuel à la naissance d'un enfant. Comment a-t-il pu établir un lien de cause à effet entre deux événements séparés par neuf mois et qui, a priori, n'avaient que peu de liens ?

D'une façon identique, je me suis souvent posé la question de savoir comment et pourquoi l'homme avait mis en relation l'intelligence, le mouvement, l'apprentissage et les sens avec cet organe de 1,5 kilogramme situé dans son crâne. Ce qui nous apparaît comme une évidence aujourd'hui ne l'a pas toujours été, et cela pendant des millénaires.

Sur les bords du Nil, il y a 7 000 ans

Imaginez un instant que vous êtes transporté à Omdourman, au Soudan, non loin de Khartoum, sur les bords du Nil il y a 7 000 ans de cela.

Un homme vêtu de peaux de bêtes se livre à une opération étrange : à l'aide d'instruments particulièrement aiguisés (des couteaux, des perceuses et des grattoirs à os), cet homme pratique des perforations dans le crâne de l'un de ses congénères. Quel est le but de cette opération ? Pourquoi faire des trous à cet endroit si particulier ? Nul ne le sait, mais les traces trouvées sur un crâne vieux de sept millénaires découvert en 2016 laissent à penser que, dès cette époque, les hommes auraient pu pratiquer ce que nous nommons aujourd'hui une **trépanation**.

À noter

Le but de cette opération est d'atténuer des douleurs ou de soulager les effets d'une pression intracrânienne excessive (notamment dans le cas d'une méningite). Certains sorciers l'auraient préconisée afin de faire sortir du crâne les esprits malins, responsables selon eux des troubles mentaux...

Une telle découverte n'est pas sans poser de nombreuses questions, en particulier celle de savoir pourquoi nos ancêtres pratiquaient de telles opérations. Quels étaient

les buts escomptés ? Quels étaient les liens de causalité qui avaient pu être établis entre la douleur à certains endroits du corps et les effets d'une trépanation ?

Ce qui est d'autant plus surprenant, c'est que ce type de pratiques semble avoir été monnaie courante depuis le Néolithique (9 000 avant J.-C.) et que l'on en retrouve des traces aussi bien sur les bas-reliefs mésopotamiens (6 200 avant J.-C.) que sur des bas-reliefs égyptiens. Ainsi, dans le temple de Kôm Ombo (construit durant la période ptolémaïque, vers 380 avant J.-C.) situé à quelques kilomètres d'Assouan, en Égypte, on retrouve des bas-reliefs représentant des trépanations.

Avec le recul, il semble totalement fascinant de constater que, **malgré des connaissances scientifiques qui, pour nous, hommes du xxie siècle, semblent embryonnaires (voire inexistantes), des hommes ont pu se livrer à des opérations sur le cerveau il y a plusieurs millénaires.** Les « médecins » de l'époque agissaient-ils uniquement sur la base de connaissances empiriques ou bien ces opérations étaient-elles liées à des rituels religieux ? Voilà un mystère de plus qui s'ajoute à l'histoire du cerveau !

Le cerveau d'Hippocrate et le cœur d'Aristote

Plus tard, le cerveau sera au centre de nombreuses polémiques. Ainsi, dans la Grèce antique, il y eut de grandes différences de vue quant au rôle qu'il pouvait jouer.