

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE

OLIVIER LOCKERT  
GÉRARD CERVI

# D'ÊTRE ADDICT !

{ grâce à l'autohypnose }



EYROLLES

**V**ous multipliez les fringales et n'arrivez pas à vous arrêter ? Vous venez d'acheter une énième paire de chaussures alors que vos placards débordent ? Vous n'en finissez pas d'arrêter de fumer ? Vous remettez tout au lendemain ? Pas de panique, les addictions ne sont pas une fatalité et des solutions existent !

Olivier Lockert et Gérard Cervi réunissent leur expertise pour vous aider, grâce à l'autohypnose, à mettre fin de manière naturelle aux addictions qui vous empoisonnent la vie.

**21 jours**  
pour être  
enfin libre

- Des **protocoles sur mesure** adaptés à chaque addiction pour en venir à bout.
- Des **exercices** pour expérimenter les phénomènes d'hypnose et stabiliser vos acquis.
- Des **plans d'action** pour optimiser les bienfaits des exercices.
- Les **réponses des experts** à toutes vos questions.

**Grâce à cet ouvrage, libérez-vous enfin et retrouvez votre légèreté !**



**Olivier Lockert** est hypnothérapeute, formateur et auteur d'une vingtaine d'ouvrages. Fondateur de l'Hypnose Humaniste, il dirige l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE) et donne des formations à travers le monde.



**Gérard Cervi** est hypnothérapeute, formateur et conférencier en France et à l'international. Il enseigne à l'IFHE. Il est spécialiste en Mind Mapping, en gestion des émotions et du stress grâce à la cohérence cardiaque, notamment en entreprise où il intègre les principes et techniques de l'Hypnose Humaniste.

**J'ARRÊTE D'ÊTRE ADDICT !  
{GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE}**

## Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête de procrastiner !*, Diane Ballonad Rolland

*J'arrête les relations toxiques !*, Marion Blique

*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc

*J'arrête d'être jaloux(se) !*, Bernard Geberowicz

*J'arrête d'être hyperconnecté !*, Catherine Lejealle

*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan

*J'arrête de râler ! L'intégrale*, Christine Lewicki

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

*J'arrête de me trouver nul(le) !*, Clotilde Poivilliers

*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

Illustrations originales : Frédérique Vayssières

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56508-9

Olivier Lockert  
Gérard Cervi

# J'ARRÊTE D'ÊTRE ADDICT ! {GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE}

*21 jours pour changer*

**EYROLLES**



# Avertissement

Le contenu de ce livre repose sur le savoir et l'expérience des auteurs. La pratique des techniques de ce livre est sous la responsabilité unique du lecteur. La responsabilité des auteurs et de l'éditeur ne saurait être engagée. Avant de pratiquer l'une des techniques de ce livre, consultez un professionnel de santé, pour avis.

# Sommaire

Avertissement . . . . .	IV
Avant-propos . . . . .	1
Votre chemin commence ici . . . . .	3
Bilan . . . . .	9
Vous réconcilier avec votre esprit profond . . . . .	11

## Semaine 1

### **Je rencontre mon Inconscient et je me familiarise avec lui** 17

<b>Chapitre 1</b> Les trois étages de moi-même . . . . .	19
<b>Chapitre 2</b> L'Hypnose : une porte ouverte sur moi-même . . . . .	34
<b>Chapitre 3</b> Les différentes façons d'atteindre l'état d'hypnose . . . . .	40
<b>Chapitre 4</b> Les trois méthodes clés . . . . .	48
<b>Chapitre 5</b> J'expérimente des phénomènes d'hypnose . . . . .	71
<b>Chapitre 6</b> Mise en place de mon plan d'action . . . . .	84

## Semaine 2

### **Je passe à l'action ! . . . . .** 95

<b>Chapitre 7</b> J'arrête de me jeter sur la nourriture ! . . . . .	97
<b>Chapitre 8</b> J'arrête le tabac ! . . . . .	106
<b>Chapitre 9</b> J'arrête les excès d'alcool... J'arrête la drogue ! . . . . .	116
<b>Chapitre 10</b> J'arrête de jouer mon argent ! . . . . .	126
<b>Chapitre 11</b> J'arrête le shopping ou les achats compulsifs . . . . .	137
<b>Chapitre 12</b> J'arrête de passer mon temps sur les films pornos ! . . . . .	146
<b>Chapitre 13</b> J'arrête de tout remettre au lendemain ! . . . . .	154
<b>Chapitre 14</b> Qu'est-ce que je peux arrêter d'autre ? . . . . .	170
Bilan de la semaine . . . . .	176

## Semaine 3

### Libéré, délivré : je me stabilise pour vivre pleinement ! . . . 179

**Chapitre 15** Je deviens zen ! . . . . . 181

Conclusion . . . . . 203

Bibliographie . . . . . 205

# Avant-propos

Vous voilà décidé à reprendre votre vie en main. Pour cela, vous allez avoir besoin d'outils efficaces pour réharmoniser ce qui se passe en vous. L'hypnose est, pour cela, une technique réputée et qui a fait ses preuves de longue date. C'est donc grâce à l'autohypnose que nous vous proposons de travailler sur vous, simplement et efficacement.

Comme tous les ouvrages de la collection « J'arrête de... 21 jours pour changer », ce livre se découpe en trois grandes parties :

Durant la première partie, vous commencerez par découvrir le fonctionnement caché de votre esprit profond, puis vous apprendrez à l'atteindre, grâce à l'autohypnose. Un chapitre sera même dédié à vous aider à « rendre vos rêves réalisables » car, bien souvent, c'est la première chose à faire.

La deuxième partie du livre vous guidera dans le soin de votre addiction, avec des explications simples mais détaillées suivies d'un exercice pratique à réaliser en autohypnose selon les addictions qui vous concernent.

C'est grâce à trois méthodes principales que vous pourrez réaliser vos objectifs de liberté : une méthode d'autohypnose vers l'Inconscient, la seconde vers plus de conscience, et la dernière en reprenant le contrôle de votre respiration, c'est la technique de la Cohérence Cardiaque.

Enfin, la troisième partie sera destinée à vous lancer dans votre nouvelle vie, libéré de toute addiction, grâce à des idées toujours simples qui illumineront votre existence.

Le découpage en 21 jours ou trois semaines est indicatif. Vous pourrez passer autant de temps que vous le souhaitez sur chacune des étapes – d'autant que votre apprentissage de l'autohypnose vous servira plus tard dans de nombreux autres domaines de votre vie.



# Votre chemin commence ici

## Être « addict », c'est normal !

Bienvenue et bravo car le fait que vous ayez ce livre entre les mains montre que vous avez fait le plus dur du chemin pour vous libérer de ce qui vous gêne.

Eh oui, si ce titre vous a attiré, c'est probablement que vous êtes conscient que quelque chose dans votre vie n'est pas normal : peut-être un besoin irréprouvable ? Une chose que vous faites sans pouvoir vous en empêcher ? En tout cas, cela commence à vous ennuyer – et c'est cela qui est formidable, car énormément de gens sont « addicts » mais très peu s'en rendent compte... Et sans cette prise de conscience de base, rien n'est possible !

Pour commencer, nous allons vous expliquer ce qui fait que vous vous sentez dépendant d'une chose ou d'un comportement... Comme vous le devinez, cela réside en grande partie en vous, dans votre corps et dans votre esprit. Vous comprendrez que c'est une réaction normale, mais qui va trop loin pour vous. Vous ne l'acceptez plus, cela vous apporte plus de gêne que de bien... Et quand vous saurez sur quel niveau agir en vous pour vous libérer, alors nous vous expliquerons comment « reprendre le contrôle » : votre désir de changer est justement le début de votre liberté retrouvée.

Le mot *hypnose* a aussi probablement participé à vous faire ouvrir ce livre. Peut-être parce que vous imaginez ou espérez une solution facile à votre souci ? Alors, c'est vrai... mais... Une voiture est bien pratique pour voyager ? Cela va plus vite, on peut emporter beaucoup de choses avec nous... mais, pour en profiter, il faut d'abord apprendre à conduire. C'est logique !

Ce sera pareil pour l'hypnose : c'est une technique qui va vous permettre d'agir sur votre esprit – ce qui paraît le minimum : c'est le vôtre, après tout ! Mais pourquoi ne vous a-t-on pas appris à le faire enfant ? Cela aurait été beaucoup plus facile d'intégrer cette compétence utile en même temps que tous vos apprentissages primordiaux. Le fait d'être adulte et

peut-être davantage habitué à utiliser plutôt votre logique que votre intuition ne facilitera pas toujours votre apprentissage, et c'est là que votre motivation jouera.

Tant que vos comportements vous apportaient plus de plaisirs que de gênes, personne au monde n'aurait pu vous faire changer. Mais dès lors que vous êtes décidé à reprendre le contrôle, à faire stopper ce qui est en train de vous dépasser, de vous enchaîner, alors tout est possible. Ce sera une question d'entraînement et, oui, peut-être trouverez-vous cela très facile !

Car l'Hypnose est une technique puissante et étonnante... Maintenant, ce sera une manière de vérifier qui, de votre corps ou de votre esprit, dirige votre vie ! L'humain ou la bête ?

## Alors, addiction ou compulsion ?

Le mot « addiction » est récent, il vient de l'anglais. Autrefois, il représentait un asservissement au seigneur du fait de dettes impayées. Être en *addiction* est un état d'esclavage, où le « self devient serf ».

Les « compulsions » se comprennent facilement, avec un mauvais jeu de mots, comme des pulsions malsaines, car n'apportant rien de bon à la personne.

La terminologie est importante et va vous aider à comprendre vos futures actions en autohypnose. Voyons ce qu'en dit le *Larousse médical* :

- **Addiction** : « *Processus de dépendance plus ou moins aliénante à des produits toxiques, ou à des comportements. L'addiction est un processus par lequel un comportement humain permet d'accéder au plaisir immédiat tout en réduisant une sensation de malaise interne. Il s'accompagne d'une impossibilité à contrôler le comportement addictif, en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives<sup>1</sup>.* »
- **Compulsion** : « *Trouble du comportement caractérisé par une envie irrésistible d'accomplir certains actes, à laquelle le sujet ne peut résister sans angoisse<sup>2</sup>.* »

---

1. *Encyclopédie Larousse médical en ligne*, [www.larousse.fr/encyclopedie/medical/addiction/185204](http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/addiction/185204).

2. *Encyclopédie Larousse médical en ligne*, [www.larousse.fr/encyclopedie/medical/compulsion/12129](http://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/compulsion/12129).

Si les actes compulsifs sont effectués de manière répétitive et entraînent un dérèglement grave, voire une destruction de la vie sociale, familiale ou amicale, on parle alors de « troubles obsessionnels compulsifs ». Il n'y a pas de plaisir immédiat à exécuter des actions compulsives.

Quand on est *addict* à quelque chose, on peut avoir l'impression de ne plus maîtriser ses émotions, ses gestes, ses pensées... Vous pouvez avoir envie, consciemment, d'arrêter ou de modifier vos comportements, mais « quelque chose » entretient le problème. « *C'est plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher, quelque chose me pousse à le faire, je ne peux pas résister...* »

**On peut être addict à de nombreuses choses** très différentes : tabac, boissons sucrées, alcool, drogues, médicaments (antidépresseurs, somnifères, etc.), nourriture (chocolat, thé, etc.), lecture, jeux d'argent, jeux vidéo, Internet, téléphone portable, sport à haute dose, achats compulsifs (produits cosmétiques, amincissants, vêtements à la mode...), films X, rencontres amoureuses répétées et de courte durée, prostituées, travail, etc.

Ce n'est que si cela perturbe votre vie que vous vous sentez addict, que vous parlez d'addiction ou de compulsion. Par exemple, nombre de personnes fument avec plaisir, elles « aiment ça » et ne se sentent pas prisonnières du tabac. C'est peut-être le cas et, bien entendu, cela ne veut pas dire que c'est bon pour leur santé, mais ça ne les dérange pas et elles vivent sereinement. Donc, tout va bien ! Si une autre personne prend plaisir à nettoyer quotidiennement sa maison du sol au plafond de fond en comble, là aussi, il n'y a pas de problème !

On ne parle d'addiction ou de compulsion que lorsque cela pose souci à la personne. Cela crée une « dépendance ».

**Le critère essentiel de la dépendance**, au sens psychiatrique du terme, est lorsque l'addiction devient la seule réalité de la personne, lorsque celle-ci met en péril son travail, sa famille, ses relations amicales et que la personne se concentre de manière quasi obsessionnelle sur l'objet de son addiction, en dépit de toutes les conséquences négatives et au mépris de tous. Bien sûr, vous pouvez vous ressentir « dépendant », par exemple de la cigarette, du chocolat ou du shopping sans en être à ce point ! Dans le langage populaire, on parle tout de même d'addiction, bien que l'on soit heureusement loin de la description médicale...

Alors, on ne développe pas une addiction ou une compulsion pour rien. Toute dépendance est une forme de *centration* sur un objet, un produit ou une activité qui permet de faire le vide, de ne penser à rien, ni à soi ni aux soucis, et de ne pas voir passer le temps.

### **La dépendance s'installe lorsque :**

- L'envie se transforme en besoin.
- Le plaisir devient idée fixe.
- Le divertissement devient source d'angoisse.

La caractéristique essentielle de la dépendance est l'incapacité de résister à la tentation d'accomplir un acte qui nuit à soi-même ou à autrui. Elle se définit donc par la perte de la liberté.

L'addiction (ou dépendance) est diagnostiquée selon des critères précis et identifiés, fixés par les instances internationales de santé mentale et répertoriés dans le *Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders*, 5th Édition (DSM américain) et la *Classification Internationale des Maladies* (CIM européen).

Le DSM ne recense comme addiction que les dépendances aux substances et au jeu d'argent. On ne dispose pas de données scientifiques suffisantes sur les autres formes d'addiction ou de dépendance, qui ne sont donc pas officiellement reconnues.



## **Comment savoir si je peux traiter moi-même mon addiction grâce à ce livre ou si je dois aller voir quelqu'un ?**

Lorsque vous aurez appris comment fonctionne votre esprit profond, vos automatismes et les différentes « blessures » émotionnelles qui peuvent vous pousser à avoir une addiction ou une compulsions, nous aborderons chaque situation dans un chapitre dédié.

À ce moment-là, nous vous expliquerons aussi le comment et le pourquoi de votre addiction. C'est là que vous saurez – parce que vous le sentirez en vous – si vous êtes capable ou non de pratiquer les exercices que nous vous conseillerons.

Ainsi :

- **Si vous vous sentez à l'aise** avec ce que nous vous aurons expliqué, si cela vous parle et si vous vous sentez capable de faire les exercices : c'est parfait, allez-y ! Et vos ressentis, dans les jours qui viennent, vous montreront vos progrès.

- **Si vous vous sentez mal à l'aise**, soit parce que vous ne comprenez pas les explications, soit parce que vous pensez que « chez vous, c'est plus profond », qu'il y a « d'autres choses », etc. Bref, si vous ne pensez pas du tout pouvoir faire quoi que ce soit par vous-même, alors il est évident qu'il faudrait faire quelque chose pour aller mieux, déjà – et, bien sûr, qu'une aide extérieure vous sera bien utile et bénéfique. Dans ce cas, allez consulter un hypnothérapeute.

- **Si vous n'êtes pas sûr(e)** de savoir si vous allez y arriver ou non : alors, c'est bon signe ! Car vous n'avez pas assez de « mauvais ressentis » pour vous bloquer, alors foncez : allez-y ! Tentez l'expérience pendant quelque temps et guettez vos améliorations... Vous avez de grandes chances de succès ! Et si vraiment, au bout d'un mois ou deux de pratique, rien n'y fait, alors il y a peut-être quelque chose de caché qu'une aide extérieure, grâce à un point de vue neutre, pourra repérer chez vous et vous aider à traiter. Donc, lancez-vous... et si cela coince, alors allez voir quelqu'un.

Dans tous les cas, nous vous expliquerons bien, dans chaque chapitre, les bases physiques et psychologiques des addictions. Cela vous aidera à décider si vous voulez vous aider vous-même ou si vous préférez demander un coup de main !



## Les experts vous répondent !

### Est-ce que certaines personnes n'ont pas d'addiction ?

Bien sûr, et heureusement ! Vous découvrirez dans ce livre que le fait d'être attiré par les bonnes choses (nourriture, tabac, alcool, etc.) est tout à fait normal et naturel. Ce qui ne l'est pas, par contre, c'est que cette attirance vous fasse perdre votre liberté et votre confort de vie. Tant que les choses restent agréables, ça va. Ce n'est que lorsqu'elles vous volent votre liberté qu'il faut vraiment réagir. Donc, oui, rassurez-vous, beaucoup de gens peuvent être gourmands, gourmets même et hédonistes, sans pour autant être « addicts » !

# Bilan

Avant de commencer, prenez un temps afin de vous poser quelques questions.

Il s'agit de pistes de réflexions générales sur vous-même, que nous approfondirons plus loin dans ce livre, le moment venu. Nous appellerons « habitudes » ou « rituels » l'éventuelle addiction qui vous fait soucier. En lisant ce livre, vous vous connaîtrez et comprendrez mieux, et vous pourrez revenir régulièrement sur vos réponses.

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup	C'est invivable
Est-ce que l'habitude ou le rituel que vous avez mis en place vous gêne ?				
Précisez				
Notez-vous des perturbations dans votre...				
vie sociale ?				
vie amicale ?				
vie professionnelle ?				
vie de couple ?				
Précisez				

	Jamais	Rarement	Souvent	Tout le temps
Avez-vous une sensation de plaisir en accomplissant cette habitude ou ce rituel ?				
Précisez				
Avez-vous une sensation de soulagement une fois l'habitude ou le rituel accompli ?				
Précisez				

	Jamais	Rarement	Souvent	Tout le temps
Sentez-vous une tension palpable de la part de votre entourage personnel et/ou professionnel ?				
Précisez				
Avez-vous une « petite voix intérieure » qui vous critique sur cette habitude ou ce rituel ?				
Précisez				
Est-ce que vous réfléchissez depuis quelque temps aux avantages et bénéfices à renoncer à cette habitude ?				
Précisez				

Votre habitude est (plusieurs réponses possibles à entourer) :

- Une envie.                       Un besoin.                       Un plaisir.  
 Une idée fixe.                       Un divertissement.                       Une source d'angoisse.

Précisez :

.....

.....

Quand vous pensez à votre habitude ou à votre rituel, vous dites-vous :

« C'est plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher, il y a quelque chose qui me pousse à le faire » ?

- Oui.     Non.

Pourquoi avez-vous ce livre entre les mains ?

Précisez

.....

# Vous réconcilier avec votre esprit profond

Sans avancer ici dans nos explications, vous devez bien vous douter que ce qui vous pousse (vers telle substance ou tel comportement répétitif) n'est pas la partie la plus évoluée de vous ! C'est même une facette de vous très profonde et archaïque... Vous comprendrez mieux tout cela dès le premier chapitre de ce livre. Et l'Hypnose sera la technique « n° 1 » pour reprendre les rênes ! Ce qui aura un *double effet bonus* : en plus de vous sentir plus léger et libéré, vous aurez grandi, humainement. Vous serez fier de vous !

Nous n'avons habituellement pas la maîtrise de notre esprit profond, celui que l'on appelle « Inconscient ». Ainsi, depuis votre enfance, votre esprit profond s'est construit de manière incontrôlée : des automatismes cachés se sont mis en place dans votre vie. Bien sûr, énormément de vos apprentissages sont positifs, aidants et agréables, comme l'écriture sans laquelle vous ne pourriez lire ce livre, ou tout simplement l'équilibre qui permet la marche. Mais d'autres mécanismes profonds ont forgé aussi votre caractère, votre vision de la vie, ce qui provoque vos émotions, etc.

En plus des caractéristiques propres à votre Inconscient, il va sans dire que certains mécanismes peuvent littéralement vous empoisonner la vie, vous priver d'une joie de vivre simple et naturelle. Voilà pourquoi il va être important d'apprendre à illuminer ces rouages profonds de vous-même, pour pouvoir les rediriger comme vous le souhaitez. Et c'est ce que permet l'Hypnose !

## L'hypnose, une solution simple et naturelle !

Parfois, toute la vie s'est bâtie « autour » d'une addiction ou d'une compulsion. Notre système familial, social, amoureux, professionnel gravite autour de ce besoin irréprensible et, plus ou moins consciemment, nous nous sommes organisés pour aller vers la « satisfaction » ou pour lutter contre « ce poison ».

Comme ces automatismes sont cachés en nous, on ne peut pas directement y accéder. C'est pour cette raison qu'un comportement, même gênant, peut se répéter et même s'alimenter alors même que nous souhaitons nous en débarrasser !

Vous comprenez donc que le fait d'avoir ce livre entre vos mains montre que vous avez franchi la plus importante des étapes : prendre conscience qu'il faut « faire quelque chose » ! Sans cette simple idée, vous auriez pu rester coincé dans un cercle vicieux toute votre vie – et vous connaissez peut-être des gens comme cela.

Toutefois, être conscient de « mauvaises habitudes » qui vous gênent ou vous limitent, voire vous handicapent dans votre quotidien, ne fait pas stopper les « mauvaises habitudes » en question ! Vous connaissez la blague :

- Avant, je faisais pipi au lit...
- Oh, c'est ennuyeux !
- Oui, mais maintenant, après huit ans d'analyse, je sais pourquoi !

C'est la métaphore humoristique dont les thérapeutes se servent pour dire que simplement savoir ne suffit pas.

Freud avait une blague similaire. Il racontait que, lorsque votre maison est en feu, vous pouvez découvrir que c'était à cause de la lampe à huile qui était tombée et avait mis le feu aux rideaux... Et vous pouviez même éteindre la lampe à huile... Mais que cela n'éteindrait pas la maison entière pour autant et qu'il faudrait tout de même vous en occuper !

Votre maison à vous, c'est votre corps et votre esprit. Et même si vous découvriez pourquoi et comment vous faites ce que vous faites, cela ne s'arrêterait pas tout seul : il faut « faire quelque chose ». C'est ce que permet l'Hypnose, la grand-mère de toutes les formes de thérapies existantes.

Et vous savez quoi ? Dès lors que vous aurez décidé d'agir, et d'apprendre pour cela, ce sera bien plus facile que vous ne l'imaginez !

## Un livre pour vous accompagner vers la liberté

En tant que thérapeutes, nous rencontrons souvent des personnes ayant des addictions ou des compulsions : tabac, alcool, drogues, jeux (en ligne ou d'argent), sexe, alimentation, y compris la boulimie ou l'anorexie, et même les réseaux sociaux, les achats, la procrastination ou au contraire le travail.

Nous allons vous expliquer l'origine, les mécanismes et les solutions particulières aux addictions les plus courantes. Les autres en découlent et vous pourrez adapter les exercices que nous vous proposerons. Personne d'autre, mieux que vous, ne connaît ce qui vous gêne !

Vous savez que vous avez entre les mains un livre d'hypnose. Nous l'avons conçu pour que vous appreniez cet *état modifié de conscience* au travers d'exercices, de phénomènes physiologiques à tester, de protocoles à suivre... Ainsi, vous comprendrez *en pratique* ce qu'est réellement l'hypnose. Savoir générer vous-même, sur vous, des phénomènes hypnotiques vous permettra de rentrer en contact avec votre Inconscient, votre être intérieur. Et cette « lumière intérieure » se répercutera dans votre existence. Vous vous fixerez des objectifs progressifs, et en constatant vos succès, vous vous sentirez dans une dynamique de réussite.

Le fait d'avoir ouvert cet ouvrage est votre premier pas vers la victoire ! Alors, laissez-vous porter, pratiquez les exercices et faites-vous confiance. Suivez les protocoles et répétez-les. Souvenez-vous que seuls ceux qui abandonnent avant la réussite peuvent échouer...

Et si vous êtes thérapeute ou que vous lisez ce livre par curiosité, vous pourrez profiter des exercices proposés pour aller encore mieux. Vous comprendrez comment fonctionnent les addictions et vous saurez maintenir cet équilibre délicat entre plaisir et soumission, entre le fait normal de se faire du bien et la bascule vers un état de dépendance...

Dans tous les cas, vous apprendrez à vous « booster » pour renforcer vos capacités à vivre votre quotidien et vos projets de vie. Car il ne suffit pas de dépasser ce qui vous gênait. Pour éviter de replonger et pour croquer la vie à pleines dents, vous devez mettre en place les ressources nécessaires pour vivre pleinement.

C'est une sensation agréable et motivante de reprendre votre vie en main et d'être acteur de votre existence. Vous aurez fait de votre esprit profond un allié, avec qui vous pourrez vivre « main dans la main » au quotidien – ce qui, finalement, devrait toujours être le cas.

## Les bonus

Ce livre contient plus que vous ne le pensiez ! En plus de l'autohypnose, nous avons ajouté une initiation à une technique simple et très bénéfique.

### La Cohérence Cardiaque

Voici une approche qui gagne en popularité et que vous mettrez rapidement en place dans votre vie. Dans ce livre, nous vous expliquerons ce qu'est la « Cohérence Cardiaque » et comment la mettre en place avant et après la séance d'autohypnose, si vous le souhaitez.

Nous vous proposerons un protocole original pour approfondir vos expériences et compléter vos séances d'autohypnose avec un exercice de Cohérence Cardiaque particulier à chaque cas.

Vous aurez ainsi une autre manière de vous connecter à vos ressources naturelles, de vous « synchroniser » avec vous-même, vous gagnerez en calme et en sérénité, et vous serez encore plus réceptif aux exercices proposés.

### Des MP3 gratuits

Nous vous proposons également de nombreuses séances d'hypnose gratuites et téléchargeables, au format MP3. Voici un lien Internet pour y accéder : [www.mp3-hypnose-gratuit.com](http://www.mp3-hypnose-gratuit.com)

Les séances de ce site ont été conçues et réalisées par Patricia d'Angeli et Olivier Lockert, de l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne. Elles vous permettront de rentrer dans des expériences uniques d'hypnose, pour gagner en confiance en vous, surmonter l'anxiété, gérer votre stress, booster votre système immunitaire, mieux dormir, gagner en Conscience, etc.

Ce site propose des séances d'hypnose gratuites dans plusieurs langues et compte plus de deux millions de téléchargements à l'heure où nous écrivons.

## Vous êtes votre Hypnocoach !

- Vous allez vous fixer vous-même des objectifs motivants et réalistes dans le temps.
- L'autohypnose vous permettra d'agir sur vous en toute autonomie afin de devenir acteur de votre vie.
- Vous maîtriserez le rythme de votre progression. Ce qui est important est la répétition et la régularité des entraînements.
- Vous allez apprendre des techniques et des protocoles simples et pratiques.
- Vous vous mettez en dynamique d'action avec une trame de programme à suivre.
- Vous choisirez parmi un panel de techniques différentes et variées pour traiter ce qui vous gêne et retrouver votre liberté.
- Vous poursuivrez votre envol grâce à des exercices destinés à vous booster, afin de renforcer et pérenniser votre nouveau bien-être.

Vous avez fait le premier pas. Il est temps, maintenant : **ACTION !**