

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Inclus :
12 tranches
audio
à télécharger

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

96 EXERCICES FACILES D'AUTOHYPNOSE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**S'apaiser, bien dormir,
surmonter ses blocages, mincir...
en toute simplicité**

96 EXERCICES FACILES D'AUTOHYPNOSE

Angoisse, phobie, procrastination, difficulté relationnelle... :
l'autohypnose est un outil simple et efficace pour venir à bout
des divers maux du quotidien. Asseyez-vous, détendez-vous,
et commencez à rêver, c'est déjà de l'autohypnose !

Découvrez 96 exercices pour rassembler vos ressources inté-
rieures, changer et guérir :

- **Initiez-vous à ce qu'est vraiment l'autohypnose**, le conscient et l'inconscient, la transe...
- **Faites les exercices préliminaires** : définissez un objectif (personnel, réalisable, positif, mesurable) et découvrez où pratiquer, comment, à quel rythme...
- **Apprenez à entrer en transe** grâce à l'une des 16 techniques proposées.
- **12 thèmes spécifiques** avec 6 exercices chacun pour bien dormir, diminuer le stress et l'angoisse, être plus créatif et concentré, apprivoiser votre peur des insectes, retrouver confiance, arrêter de grignoter, être moins jaloux...

+ **Inclus : 12 séances audio guidées par l'auteur à télécharger**

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont *Vive l'autohypnose* et *Ma bible de l'hypnose* et de *l'autohypnose*. Retrouvez-le sur son blog dédié à l'hypnose : www.desimaginaires.com

ISBN 979-10-285-1025-1

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



15 euros
Prix TTC France

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

RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



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 !



Retrouvez les 12 tranches du livre via notre application

Marque-Page ou sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/96exercicesfaciles.html>

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Jean-Michel Jakobowicz

96 EXERCICES FACILES D'AUTOHYPNOSE



BONUS
Téléchargez et écoutez
les 12 trances !
Voir page ci-contre.

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose. Le mode d'emploi pas à pas d'une méthode simple et naturelle, 2017

Hypnose douce pour vos enfants. Pour régler les petits et grands problèmes des 2-12 ans, 2017

Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose. En finir avec le célibat, surmonter ses blocages, aimer pleinement, enfin !, 2016

Les Secrets de la PNL. Difficultés de communication, hontes, conflits... Le mode d'emploi pour les surmonter, 2016

Surmontez vos peurs. Les clés simples et concrètes pour se libérer de l'anxiété, des phobies, de la timidité..., 2016

Vive l'autohypnose ! Enfin la solution contre le stress, le surpoids, les phobies, etc., 2015

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia

© 2018 LEDUC.S Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1025-1

ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

AVERTISSEMENT	9
AVANT DE COMMENCER...	11
PARTIE 1. L'AUTOHYPNOSE EN BREF	13
PARTIE 1. EXERCICES PRÉLIMINAIRES POUR PRÉPARER VOS SÉANCES D'AUTOHYPNOSE	25
PARTIE 3. EXERCICES POUR ENTRER EN TRANSE	51
PARTIE 4. EXERCICES SUR QUELQUES THÈMES SPÉCIFIQUES	73
BIEN DORMIR	79
DIMINUER VOTRE STRESS	87
DIMINUER VOTRE ANGOISSE	95
ARRÊTER LES PENSÉES QUI TOURNENT EN BOUCLE DANS VOTRE TÊTE	103
EN FINIR AVEC LA PEUR DES INSECTES	111

ÊTRE BIEN DANS VOTRE PEAU	119
ÊTRE PLUS SÛR DE VOUS	127
ARRÊTER DE GRIGNOTER	135
ÊTRE MOINS JALOUX	143
MIEUX VIVRE VOTRE GROSSESSE	151
ÊTRE PLUS CRÉATIF	159
ÊTRE PLUS CONCENTRÉ	167
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	175
TABLE DES MATIÈRES	177

*À ma femme Sonia, mon unique muse,
source de toute mon inspiration.*

AVERTISSEMENT

Le but de ce livre est de vous former sans effort à une technique unique en son genre, qui permet de vaincre les différents problèmes ou pathologies qui empoisonnent votre vie de tous les jours : l'autohypnose.

Aucune prescription médicale n'est nécessaire pour faire de l'autohypnose. À de nombreuses occasions, votre médecin traitant vous encouragera même à la pratiquer, car elle ne peut que vous être bénéfique.

Attention, l'autohypnose ne saurait remplacer une consultation. Votre médecin est en effet seul habilité à se prononcer sur vos symptômes. En cas de traitement, il est indispensable de lui rendre visite pour arrêter ou diminuer les doses de vos médicaments. Ne prenez jamais aucune décision de vous-même, car cela peut se révéler dangereux.

Mais grâce à des séances d'autohypnose, vous observerez que vous vous sentirez assez rapidement mieux dans votre peau et votre corps.

AVANT DE COMMENCER...

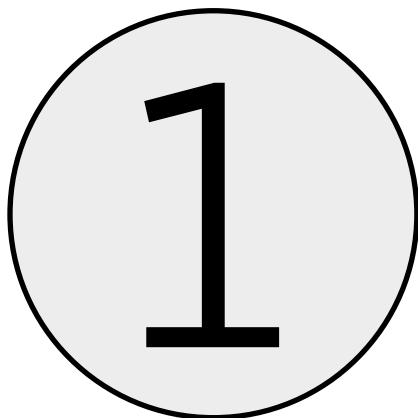
Avant de commencer, je vais vous avouer que je n'aime pas faire des exercices : ils me rappellent trop l'école, avec ses devoirs interminables et ennuyeux. Je n'aime pas non plus tout ce qui est contrainte et obligation. C'est pourquoi, avant que vous ne commenciez la lecture de ce livre d'exercices d'autohypnose, je voudrais vous adresser une prière : ne le lisez pas comme le cahier de vacances qui venait rompre les plaisirs de l'été ou comme le mode d'emploi ennuyeux d'un appareil électroménager. Abordez-le plutôt comme un guide qui vous permettra de vous épanouir et surtout de vous laisser aller. Ne le lisez pas non plus d'un bout à l'autre, mais choisissez les exercices qui vous conviennent le mieux.

Soyez « cool », et surtout ne cherchez pas à « mieux faire » ou à « faire bien », car l'autohypnose est avant tout une technique de vous à vous-même, autrement dit une technique qui n'implique que vous. Ne craignez donc pas d'être jugé(e) ou noté(e) pour ce que vous avez fait car, quoi qu'il arrive, ce que vous faites est bien.

Ce livre propose des étapes à franchir. Mais il n'est pas nécessaire d'y revenir à chaque fois que vous entreprenez une séance. Avec l'habitude, vous pourrez vous affranchir de certaines d'entre elles et pratiquer l'autohypnose selon votre bon vouloir. Je vous encourage même à développer vos propres méthodes. Car il est essentiel que

l'autohypnose demeure une activité agréable, qu'elle vous corresponde au maximum et qu'elle vous permette de lâcher prise.

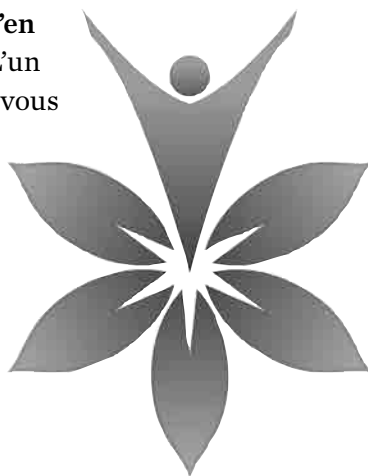
Guide pratique, ce livre est divisé en quatre grandes parties. La première vous présente succinctement l'autohypnose. La deuxième, constituée d'exercices préliminaires, propose des étapes à suivre pour réussir votre travail. Certains exercices ne sont à faire qu'une seule fois en début de traitement ; d'autres vous aideront rapidement à mettre au point votre propre méthode. Dans la troisième partie, je vous apprendrai à entrer en transe, à choisir la méthode qui vous correspond le mieux pour y parvenir, et au besoin à vous inspirer pour développer la vôtre. Dans la quatrième, je vous guiderai dans l'élaboration de voyages thérapeutiques pour venir à bout de certains problèmes communs à un grand nombre de personnes. Mais dans le cas où je n'aborderais pas le vôtre, vous pourrez aisément adapter mes exemples pour le régler.



L'AUTOHYPNOSE EN BREF

UNE TECHNIQUE SIMPLE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

L'autohypnose permet de changer sans s'en apercevoir vraiment, et tout en douceur. L'un des principes, pour moi essentiel, est que vous restiez gentil(le) et sympathique avec vous-même, et surtout que vous vous accordiez un peu de temps. Tout dans votre vie quotidienne vous pousse à agir, et même à vous agiter dans tous les sens, pour votre famille, pour votre patron ou pour l'État, et très souvent, vous comme moi, avons tendance à nous oublier dans cette fièvre d'activités.



L'autohypnose sert à vous recentrer sur vous-même.

Je sais que cela peut paraître un concept un peu abstrait, voire intellectuel. En réalité, c'est une chose très simple. Il s'agit de mettre en pause tout ce qui ne vous correspond pas : les enfants, les collègues et même les voitures qui passent dans la rue. Pendant quelques minutes, vous allez uniquement penser à vous et à vous seulement. Vous allez, je le répète, vous recentrer sur vous-même.

Bien sûr, vous m'opposerez que c'est plus facile à dire qu'à faire. Tout d'abord, il faut trouver le temps, puis savoir s'arrêter. Et vous aurez tout à fait raison. Car le temps est sûrement le trésor le plus précieux que nous ayons. Quoi que nous fassions, les minutes font soixante secondes, les heures soixante minutes et les journées vingt-quatre heures, et nous passons de plus une grande partie du temps à dormir. Mais je ne vous réclame pas des journées entières ni même des heures, simplement quelques minutes.

Trouver la fonction pause de votre propre télécommande, c'est le sujet de ce livre. Vous verrez que c'est une chose très simple, très agréable et très reposante.

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR L'AUTOHYPNOSE

L'autohypnose est une technique très simple, dérivée de l'hypnose. Elle permet de modifier certains des schémas inconscients qui empoisonnent votre vie. Sa méthode est très proche de celle de la méditation, mais elle a en plus un objectif défini préalablement.

Au fur et à mesure de la lecture, vous **constaterez que vous pratiquez déjà l'autohypnose, sans vous en rendre compte, mais souvent de façon nocive.** Par exemple, lorsqu'avant un examen, un entretien d'embauche ou tout autre événement important de votre vie, vous vous répétez sans cesse, dans la chaleur douce de votre lit, « Je ne vais pas y arriver », en faisant défiler tous les scénarios catastrophes que votre imagination fertile peut vous faire vivre intensément, vous êtes déjà en pleine séance d'autohypnose. Vous êtes en effet, sans le vouloir, en train de conditionner votre inconscient afin qu'il accepte un éventuel échec et, dans une certaine mesure, qu'il l'anticipe. Bien sûr, une telle anticipation ne va pas obligatoirement déboucher sur

un échec, mais elle peut, sans aucun doute, y participer. Inversement, ce n'est pas en répétant sans cesse « Je vais réussir » que vous passerez avec succès votre examen. Mais il est évident qu'avec un tel état d'esprit vos chances de réussite sont beaucoup plus élevées.

CONSCIENT ET INCONSCIENT : LES DEUX FACES D'UNE MÊME PIÈCE

La majeure partie de notre vie est gouvernée par notre inconscient. *A priori* vous pouvez avoir l'impression que la plupart de vos décisions importantes sont prises d'une façon consciente. Or il n'en est rien. S'il est évident que le choix d'un vêtement, d'une destination de vacances, d'une date de rendez-vous ou d'une orientation professionnelle est établi selon un certain nombre de critères apparemment logiques et mûrement réfléchis, on peut néanmoins supposer que votre inconscient a lui aussi son mot à dire. Cependant, lorsqu'il s'agit d'activités beaucoup plus vitales, comme la respiration, la circulation des hormones dans votre corps, ou de vous protéger de dangers réels ou imaginaires, votre inconscient prend les choses en main, et c'est lui seul qui agira comme il se doit pour assurer votre survie et votre bien-être.

La cohabitation entre conscient et inconscient ne s'opère pas toujours d'une façon qui peut nous sembler harmonieuse. En effet, ces deux parties de notre personnalité suivent souvent des logiques contradictoires. Un exemple classique, qu'il m'arrive fréquemment de rencontrer dans mon cabinet, est celui d'une jeune femme qui cherche désespérément à fonder une famille. Bien souvent, en analysant un peu la situation, il apparaît que cette envie consciente est contrebalancée par des peurs inconscientes telles que celle d'être abandonnée, celle d'être rejetée, celle de la maternité..., lesquelles

peuvent être totalement justifiées par des expériences passées ou par des exemples parentaux. **Ce conflit entre conscient et peurs inconscientes générera une frustration et peut même devenir la source d'un désespoir intense.**

Dans ce conflit, conscient et inconscient répondent à des logiques différentes. D'un côté existent l'envie de fonder une famille, encouragée par la société, les cercles d'amis, les modèles de l'entourage, mais aussi l'inquiétude de voir l'horloge biologique avancer d'une façon inexorable. De l'autre, au cas où vous avez vécu des relations amoureuses difficiles, il y a l'inconscient – présent, je le répète, pour vous protéger –, qui agira pour éviter de vous placer dans une situation à risque. En dernier recours, c'est toujours lui qui agira de la façon la plus efficace pour prévenir d'un danger, qui certes existe, mais dont le terme n'est pas inéluctable. Pour faire évoluer la situation, il vous faudra modifier les schémas de l'inconscient, parfois profondément ancrés en vous.

Comment modifier les schémas de votre inconscient ? *A priori*, c'est une chose qui semble relativement aisée : il suffit de lui expliquer que le danger n'est peut-être pas aussi grave qu'il le croit et que le futur n'est pas obligatoirement une répétition du passé. Malheureusement, cette jeune femme à la recherche d'un compagnon aura beau se répéter ce mantra nuit et jour, ce n'est pas pour autant que son inconscient changera d'avis. L'hypnose et l'autohypnose sont là pour court-circuiter le conscient afin d'atteindre directement les strates profondes de l'inconscient et faire bouger les lignes. C'est là qu'intervient la transe, ou état de conscience modifiée.

QU'EST-CE QU'UNE TRANSE ?

Tout le monde a connaissance des transes réalisées par les chamanes, les sorciers africains ou même les hypnotiseurs de foire. Ces transes spectaculaires vous ont fait frissonner, mais ne vous donnent surtout pas envie de les pratiquer.

Rassurez-vous, avec l'autohypnose, la transe thérapeutique est **très douce, très paisible et très agréable**. La façon la plus simple pour la décrire est de s'imaginer dans un TGV. 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 fixer les éléments qui passent devant vous, avant de vous sentir ni totalement éveillé(e) ni entièrement endormi(e). Vous êtes alors en transe. C'est aussi simple que cela. C'est un état que vous connaissez bien, peut-être celui dans lequel vous vous trouvez le matin au réveil. Un état très agréable où le conscient est « en roue libre ». Et c'est exactement le moment où un message pourra être envoyé à l'inconscient.

QUELS SONT LES RÔLES DE L'HYPNOSE ET DE L'AUTOHYPNOSE DURANT LA TRANSE ?

L'autohypnose et l'hypnose tireront parti de cette période de conscience modifiée pour atteindre directement votre inconscient. S'engagera alors une sorte de dialogue, conscient ou non, entre le message transmis par l'inconscient et celui envoyé par le conscient. Mais il ne faut pas croire pour autant que la partie est gagnée et que l'inconscient annihilera systématiquement sa « volonté » pour laisser place à la logique qui lui est suggérée par le conscient. L'évolution dépendra non seulement de la volonté de l'inconscient de changer, mais aussi de l'ancrage de ses croyances.

Les spectacles, parfois impressionnants, des hypnotiseurs de spectacle donnent un exemple caricatural de cette « lutte ». Ainsi, l'hypnotiseur choisit parmi les spectateurs ceux qu'il considère comme les plus sensibles à l'hypnose. Pour ce faire, il utilise des tests pour les sélectionner. S'il parvient fréquemment à engager ses victimes à réaliser toutes sortes d'actions particulièrement ridicules, c'est que leur inconscient est disposé à les accepter. En effet, **un hypnotiseur, quel qu'il soit, ne peut jamais obliger quiconque à agir à l'encontre des croyances profondément ancrées dans son inconscient.**

Lors des séances d'hypnose ou d'autohypnose thérapeutique, la technique de communication avec l'inconscient peut revêtir deux formes différentes. La première, qui s'apparente à l'hypnose de spectacle, consiste à donner des ordres à l'inconscient : « À partir de demain, tu vas arrêter d'avoir envie de fumer », « À partir de demain, tu arrêteras d'avoir peur des chiens »... C'est ce que l'on nomme **l'hypnose classique** telle qu'elle fut pratiquée par le professeur Charcot et Sigmund Freud à la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e siècle.

La seconde, mise au point par le psychiatre américain Milton Erickson au milieu du XX^e siècle, procède par suggestions en servant de « métaphores ». Sans donner des ordres précis à l'inconscient, elle suggère en effet des modifications du comportement à travers des images ou des situations, qui évoquent directement ou indirectement les solutions au problème que l'on tente de résoudre.

La méthode ericksonienne s'apparente beaucoup aux rêves. La nuit, l'inconscient envoie en effet une série d'images statiques ou dynamiques que l'on essaie de décoder au réveil, si l'on se souvient de son rêve. Dans le cas de l'hypnose et de l'autohypnose, le phénomène s'inverse : les images sont envoyées à l'inconscient, qui en tirera les éléments qui lui paraîtront utiles.

Pourquoi utiliser une telle méthode ? Car elle permet, entre autres, d'éviter la confrontation : essayer de forcer l'inconscient à agir contre sa volonté peut provoquer, dans bien des cas, une réaction de fermeture totalement contre-productive.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'AUTOHYPNOSE ET L'HYPNOSE ?

Avant d'aller plus loin, précisons que personne ne peut vous forcer à faire de l'hypnose ou de l'autohypnose si



vous n'en avez pas envie. Et lorsqu'on me demande si l'on peut hypnotiser n'importe qui, je réponds toujours que mes patients viennent à mon cabinet pour en faire l'expérience. Aussi la question ne se pose-t-elle pas en ces termes. La bonne question revient donc à se demander si tout un chacun est capable d'avoir des rêves éveillés et de fantasmer en plein jour. De toute évidence, la réponse est positive.

Maintenant, en ce qui concerne la question sur la différence entre l'hypnose et l'autohypnose, la réponse est aussi très simple : quelle que soit la méthode, le patient fait toujours le travail. Avec la seconde, le patient imagine seul un scénario, alors qu'avec la première, le thérapeute suggère, au vu d'une analyse de la situation, un scénario que le patient continue à imaginer.

Toutefois, la différence principale entre ces deux méthodes se situe dans la présence ou non d'un thérapeute. Cette présence comporte un certain nombre d'avantages. Tout d'abord, le thérapeute permet d'investiguer en profondeur le problème existant et d'éviter

les écueils de l'autoanalyse qui conforte bien souvent le patient dans ses croyances et l'autorise à tourner en rond avec un grand nombre de certitudes, lesquelles seront peut-être remises en question par sa seule présence. Le thérapeute orientera les tranches d'une façon beaucoup plus spécifique que ne pourrait le faire un patient seul. Il réussira d'une séance à l'autre à faire varier les éléments de la transe en fonction de l'analyse de la situation.

Par ailleurs, l'autohypnose a l'avantage de pouvoir se pratiquer partout et à tout instant. De plus, elle ne coûte rien et peut être répétée autant de fois que le sujet le désire. C'est aussi l'occasion pour les personnes hyperoccupées comme pour les autres de se recentrer et de passer quelques instants, aussi brefs soient-ils, avec elles-mêmes.

Ce livre permet de vous lancer seul(e) dans des séances d'autohypnose, après avoir évalué votre propre situation. Il vous donne toutes les clés qui permettent de le faire.

En conclusion, **il ne s'agit pas d'opposer l'hypnose à l'autohypnose, mais plutôt de considérer ces deux méthodes comme des approches complémentaires**, ce que je recommande toujours à mes patients.



L'AUTOHYPNOSE, UNE TECHNIQUE SANS EFFETS SECONDAIRES ?

L'autohypnose ne présente absolument aucun danger tant qu'elle est réalisée à des moments adéquats. En faire lorsque l'on conduit ou en même temps qu'une activité exigeant de l'attention peut se révéler dangereux. En dehors de ces périodes, c'est-à-dire la plupart du temps, on peut la pratiquer sans restriction.

L'une des questions qui revient fréquemment est celle de savoir si l'on ne risque pas de faire des mauvais choix en prenant des orientations ou en se donnant des objectifs susceptibles d'avoir des effets négatifs sur notre comportement et notre vie en général. Rassurez-vous, votre inconscient veille, et il ne vous laissera pas modifier ses schémas au profit de nouveaux qui pourraient mettre en danger votre intégrité physique ou psychologique.

L'AUTOHYPNOSE, UN VOYAGE VERS LE MIEUX-ÊTRE

L'autohypnose permet de rassembler toutes vos ressources intérieures pour vous permettre de changer et de guérir. Elle n'est pas basée sur des formules cabalistiques qui feraient des miracles. L'un des seuls préceptes, qu'elle a en commun avec l'hypnose, est d'affirmer que vous possédez en vous tout ce qu'il faut pour guérir.

Selon moi, ces deux méthodes sont des sortes de voyage intérieur qui vous permettent de mobiliser toutes vos forces internes afin d'aller vers un mieux-être. C'est sans doute pour cette raison qu'au cours de mes séances d'hypnose ou d'autohypnose, je transporte mes

patients dans des lieux parfois exotiques, et toujours agréables, de sorte qu'ils oublient les soucis du quotidien et laissent s'épanouir les forces impressionnantes de leur inconscient, qui sont bien souvent seules capables de les remettre d'aplomb.