

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ
Hypnothérapeute

AVEC
20 SÉANCES
AUDIO
EN MUSIQUE

VIVE L'AUTOHYPNOSE !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Enfin la solution
contre le stress, le surpoids, les phobies, etc.**

VIVE L'AUTOHYPNOSE !

L'autohypnose est un outil à la fois simple et très efficace pour vous détendre et soigner de nombreux maux (un problème d'insomnie ou votre addiction à la cigarette, par exemple). Contrairement à ce que vous pourriez croire, vous savez déjà comment pratiquer l'autohypnose ! Vous le faites sans le savoir. Jean-Michel Jakobowicz, hypnothérapeute, va vous aider à parfaire votre technique spontanée pour en faire un véritable outil thérapeutique.

Découvrez dans ce guide très pratique :

- **Le mode d'emploi de l'autohypnose pour débiter en douceur** : comment ça marche, pourquoi c'est à la portée de tous, comment se déroule une « transe » ?
- **Angoisses, phobies, grignotage, manque de confiance en soi, douleurs...** À chaque problème, découvrez un témoignage analysé et un exemple de transe à pratiquer.



INCLUS : un CD comprenant 20 séances audio en musique, avec leur transcription dans le livre. Un lien Internet vous permet également de télécharger les séances sur votre ordinateur.

**UTILISER SES PROPRES RESSOURCES
POUR VIVRE MIEUX, TOUT SIMPLEMENT**

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève, en Suisse. Son blog dédié à l'autohypnose : www.desimaginaires.com

ISBN 979-10-285-0104-4

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



18 euros
Prix TTC France

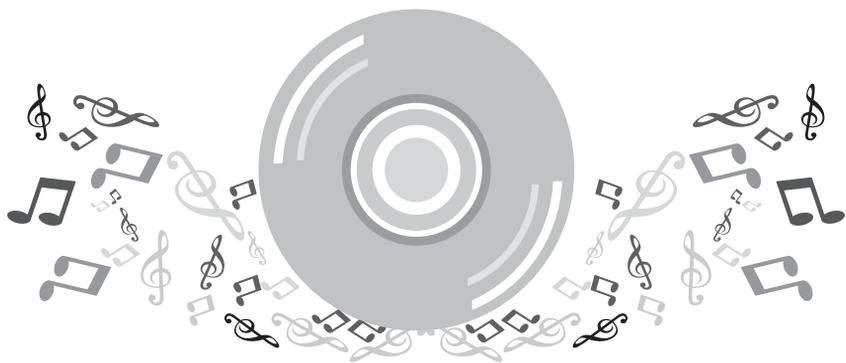
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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

9 791028 501044



Cet ouvrage est accompagné d'un CD.MP3 où vous retrouverez les tranches du livre, lues par Jean-Michel Jakobowicz et musique de David Jakobowicz. Si vous n'avez pas de lecteur CD.MP3 ou si vous souhaitez retrouver les tranches sur votre ordinateur, rendez-vous sur la page : <http://quotidienmalin.com/transes-audio-autohypnose>



Liste des pistes du CD

1. Moins de stress au quotidien
2. Pour diminuer les angoisses
3. Lutter contre les attaques de panique
4. Pour ne plus avoir peur en avion
5. Pour aller chez le dentiste
6. Se débarrasser de la peur des insectes
7. Manque de confiance en soi - Parler en public
8. Pour une meilleure image de soi
9. Préparer un entretien d'embauche
10. Être mieux dans son corps - perdre du poids
11. Pour arrêter de grignoter
12. Le mal de dos
13. Pour mieux dormir
14. Pour faire disparaître vos vertiges
15. Mieux supporter une maladie grave
16. Pour arrêter de fumer
17. Pour arrêter le haschich
18. Pour augmenter votre confiance en vous
19. Pour vaincre l'hyper-émotivité
20. Diminuer votre addiction aux jeux vidéo

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mieux communiquer grâce à la PNL, c'est malin, 2014.

L'autohypnose, c'est malin, 2014.

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 :

ou scannez ce code :

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



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
et sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions,

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0104-4

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
GRAND FORMAT

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ
Hypnothérapeute

VIVE
L'AUTOHYPNOSE

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

*Ce livre est pour toi ma Julie,
pour tes 18 ans,
avec toute ma tendresse.*

SOMMAIRE

PARTIE 1 L'AUTOHYPNOSE EN BREF	7
PARTIE 2 VOYAGE VERS LE MIEUX-ÊTRE	67
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	165
TABLE DES MATIÈRES	167



L'AUTOHYPNOSE EN BREF

Quelques mots pour commencer

“ **23h30. Félicien, 30 ans, commercial dans une grande entreprise de cosmétiques. Il 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... ”



“ **23h 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 très rapidement retrouver un autre travail sûrement mieux payé. Et ce sera tant pis pour eux ! ”

En pénétrant dans l'intimité de ces deux personnes, vous pouvez aisément imaginer quelle sera la nuit de Félicien et de Sandrine. Il y a de fortes chances pour que le premier ait du mal à s'endormir, alors que la seconde va passer une nuit beaucoup plus tranquille. 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 effet, et d'une façon un peu caricaturale, Félicien découvrirait peut-être que son manque de confiance en lui est dû à une réflexion qu'a pu lui faire sa maman alors qu'il avait trois ans, alors que Sandrine se verrait confirmer que son approche de la vie lui vient de son père, qui lui a toujours dit qu'il suffisait d'être « positive pour abattre des montagnes ». Une fois cette « découverte » effectuée, il y a fort à parier que l'attitude de ces deux personnes ne changera pas beaucoup.

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'entretien 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 présupposé. 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 qui fait qu'à aucun moment son inconscient ne remet en question le fait que l'entrevue 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. Si nous nous arrêtons quelques instants sur les dernières pensées de Félicien et de Sandrine quant à leur possible futur, dans le cas de Félicien, qui se pose en future victime, il est sombre et glauque, alors que Sandrine, elle, se positionne comme beaucoup plus conquérante.

S'il y a une chose que l'on peut retenir de ces deux exemples, c'est que ces deux personnes passent beaucoup de temps et d'énergie à se faire leur « cinéma », et que ce cinéma reste un film que Félicien, en particulier, répète en boucle alors que, dans la plupart des cas, le scénario de ce genre de film ne correspondra absolument pas à ce qui va se passer. Ces séances de cinéma sont ce que l'on peut appeler des séances d'autohypnose spontanées.

***C'est aussi simple que ça l'autohypnose,
me direz-vous ? Mais j'en fais à longueur d'année !***

Effectivement, l'autohypnose est quelque chose que nous faisons naturellement. Ce que ce livre vous propose, c'est de vous

aider à remplacer ces séances de cinéma catastrophe en séance constructive qui vont vous permettre de mieux vivre.

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. 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.

Le « si besoin est » est très important dans cette histoire. Car si Félicien se sent bien dans cette situation de tension qu'il a l'habitude de vivre et qui tient peut-être de la pensée magique (si je suis persuadé que tout va mal se passer, c'est l'inverse qui va arriver), il n'y a absolument aucune raison de vouloir changer son état d'esprit. Ce que mes longues années de pratique m'ont permis de vérifier, c'est que nous avons tous des problèmes, les gens « normaux » avec une vie lisse n'existent pas. En revanche, la grande différence entre les personnes vient de ce que certains vivent très bien avec leurs problèmes, alors que pour d'autres la vie est empoisonnée par ces mêmes problèmes. C'est en général ce dernier groupe de personnes qui va utiliser l'autohypnose ou qui va venir consulter pour essayer de changer.

COMMENT SE PRÉSENTE CE LIVRE

Ce livre se veut avant tout un ouvrage pratique. Pour le rendre aussi concret que possible et facile d'accès, vous y trouverez un grand nombre d'exemples basés sur des morceaux de vie qui ont pu m'être rapportés par mes patients. Bien sûr, et pour des raisons évidentes, les prénoms et les circonstances ont été altérés de façon à ce que leur anonymat soit respecté. Mais ces exemples sont là pour illustrer mon propos et, je l'espère, rendre ce livre encore plus vivant et plus attrayant.

Pour commencer, vous trouverez quelques réflexions très pragmatiques sur la manière dont fonctionne notre cerveau, notre conscient et notre inconscient. Vous pouvez aisément vous dispenser de lire ces quelques paragraphes si ce sujet ne vous intéresse pas vraiment. Viennent ensuite quelques paragraphes sur la façon dont semblent fonctionner l'hypnose et l'autohypnose, et sur l'évolution de ces approches. Puis nous entrerons dans le vif du sujet, c'est-à-dire comment utiliser l'autohypnose face au problème qui est le vôtre.



Dans cette partie, nous verrons comment définir une problématique, car bien souvent ce n'est pas aussi évident que cela le paraît. Puis nous verrons la manière d'entrer dans ce que nous nommons, d'une façon relativement pompeuse, un « état de conscience modifiée », et que l'on appelle plus communément une « transe ». Enfin, nous parlerons des métaphores, ou suggestions, que vous allez utiliser lors de ces trances pour changer votre approche face à un problème particulier.

La plus grande partie de ce livre sera, quoi qu'il en soit, consacrée à des exemples précis qui vont vous aider à pratiquer l'autohypnose dans votre vie quotidienne. Ces exemples sont regroupés par grands thèmes comme : les angoisses, le stress, le manque de confiance en soi, la relation à la nourriture... Pour chacun de ces thèmes vous allez trouver des exemples concrets auxquels vous pourrez, suivant les cas, vous identifier. Ne vous attendez pas à retrouver votre problème explicitement énoncé, mais cela n'a aucune importance car ce que j'aimerais vous donner, c'est plus une approche de l'autohypnose qu'une méthode rigide et systématique. Libre à vous, ensuite, de laisser aller votre créativité.

Pour chaque problématique, vous trouverez l'exemple qu'il m'a été donné de rencontrer dans ma pratique. Ensuite viendront quelques lignes des dialogues que j'ai pu engager avec mes patients et qui donnent un autre éclairage à chacun des cas. Puis un exemple de transe que j'ai utilisée. Vous pourrez retrouver ces trances dans le CD audio qui accompagne ce livre. Vous aurez alors le choix, soit d'assimiler mentalement le texte que vous lirez et de vous laisser aller dans une transe, soit d'écouter la transe audio elle-même. Enfin pour chaque cas, il vous sera donné un certain nombre d'éléments ou mots-clés qui vous permettront d'imaginer vos propres trances ou métaphores.

Avertissements

Il est indispensable de garder à l'esprit le fait qu'il ne faut jamais utiliser les enregistrements audio qui vous sont proposés lorsque vous conduisez un véhicule ou lorsque vous effectuez une tâche qui requiert toute votre attention.

Il est très important de répéter aussi souvent que possible ces exercices d'autohypnose afin d'en accroître l'efficacité. Mais il est tout aussi important de se souvenir qu'il ne s'agit pas de formules magiques ou de formules incantatoires, et que cette répétition ne doit jamais être un exercice obligatoire ou pénible. Les moments que vous allez consacrer à l'autohypnose doivent être des moments de délasserement et de plaisir.

L'autohypnose, tout comme l'hypnose, est une thérapie qui n'induit aucun effet secondaire, vous pouvez donc l'utiliser sans risque, et aussi souvent que vous le désirez.

Chapitre 1

La peur : une amie qui peut devenir votre pire ennemie

“ **Amélie, 46 ans** se promène dans la rue tranquille d’une petite ville. En ce dimanche matin, il n’y a que très peu de bruit. De temps à autre, une voiture passe, elle peut aussi entendre des rires d’enfants qui jouent dans un jardin. Elle pense avec émotion à sa petite-fille, Juliette, qui est née il y a quelques semaines à peine et qui va venir avec sa fille lui rendre visite cet après-midi. Elle se sent bien, tranquille. Quand tout à coup... Un chien se met à aboyer. Amélie sursaute, son cœur se met immédiatement à battre beaucoup plus rapidement, ses mains deviennent moites, son visage se crispe, elle reste comme paralysée sur place.

Ces réactions n’ont pas duré plus de quelques secondes. Après ce très court laps de temps, Amélie se rend compte que le chien se trouve derrière une barrière et, même s’il montre ses crocs et semble vouloir dévorer la terre entière, elle ne court aucun risque.

Amélie poursuit son chemin, elle est beaucoup plus tranquille, même si un reste de peur demeure. Les battements de son cœur ralentissent, elle se



sent de plus en plus légère et continue sa promenade, et les images de sa petite-fille qui doit venir la voir cet après-midi lui reviennent à l'esprit. Elle sourit à nouveau. ”

Il s'agit là d'une scène relativement commune que nous avons tous vécu plus ou moins de la même façon. Le phénomène qui a perturbé la promenade d'Amélie est connu depuis le début de l'humanité : c'est la peur. Cette peur est sans doute ce qui a permis aux hommes de survivre jusqu'à nos jours. En effet, imaginez un instant l'homme de Cro-Magnon face à un mammoth. Si notre lointain ancêtre n'avait pas connu un tant soit peu la peur, il n'aurait pas couru se mettre à l'abri du mastodonte bien décidé à le réduire en bouillie. Si nous ne connaissions pas la peur, nous pourrions très bien imaginer d'aller nous promener sur l'autoroute en suivant des yeux les nuages ou le vol d'un oiseau. Il y a fort à parier que dans ce cas, nos chances de survie seraient relativement faibles. Pourquoi n'allons-nous pas faire de telles promenades ? Simplement parce que nous avons peur de ce qui pourrait nous arriver. Mais, reprenons la séquence des événements qui ont frappé Amélie.

En ce dimanche matin, elle marche donc tranquillement en pensant à des choses plutôt agréables. Quand tout à coup... un chien aboie. Immédiatement, un message est transmis depuis l'un des cinq de ses sens qui lui permettent d'appréhender le monde extérieur, en l'occurrence l'ouïe, vers son cerveau. Ce message arrive à un endroit situé au centre du cerveau, que l'on nomme l'amygdale. Cette amygdale comporte un « répertoire » des dangers potentiels. Dans ce répertoire, un aboiement de chien signifie : danger. Immédiatement, en quelques dixièmes de seconde, l'amygdale va préparer le corps d'Amélie à réagir de façon à se protéger au mieux de ce danger potentiel.

Sans entrer dans les détails, dans le monde animal qui est aussi le nôtre, il existe trois façons de réagir face à un danger, que les Anglo-Saxons résument par les trois lettres F. F. F. (*Flight, Fight and Freeze*): s'enfuir, se battre ou faire le mort. Pour se préparer à fuir ou à se battre, l'amygdale va envoyer des messages à différentes parties du corps d'Amélie pour accélérer son rythme cardiaque, et le sang affluera alors en grande quantité dans les muscles de son corps, de façon à les préparer à une fuite accélérée ou au combat. La transpiration générée par le message de l'amygdale va permettre de refroidir, le cas échéant, les muscles sollicités. Il y a fort à parier que la respiration s'accélère, elle aussi, de manière à favoriser un afflux d'oxygène pour alimenter ces mêmes muscles. D'autres fonctions, comme la digestion par exemple, seront mises en veilleuse pendant ce laps de temps, car non essentielles à la survie en cas de danger. La paralysie temporaire qu'Amélie a pu ressentir au moment de ce fameux aboiement est, elle aussi, un réflexe inconscient qui consiste à faire le mort, de façon à détourner l'attention d'éventuels agresseurs. Mais rappelez-vous, tout ceci n'a duré que quelques dixièmes de seconde.

Pendant ce temps, le message sonore va continuer son chemin dans le cerveau d'Amélie et se diriger vers ce que l'on nomme le cortex préfrontal qui dispose d'une bibliothèque des dangers beaucoup plus élaborée et aussi de la capacité d'analyse approfondie qui fait défaut à l'amygdale qui est là pour protéger Amélie dans les premiers instants. Au signal sonore qu'est l'aboiement vont s'ajouter d'autres éléments fournis par d'autres sens de la jeune femme, en particulier la vue. Son regard va lui permettre de constater que le chien se trouve derrière une haute barrière qu'il lui est quasiment impossible de franchir. Ce nouvel élément va être transmis au cortex préfrontal qui va pouvoir faire une analyse plus approfondie de la situation. Une fois cette analyse faite, le résultat est clair : certes, le chien pourrait être dangereux,

mais il n'y a rien à craindre car il est enfermé derrière des grilles. Au vu des résultats de cette analyse, un nouveau message va être envoyé au corps d'Amélie pour diminuer son rythme cardiaque et sa respiration, la transpiration va disparaître peu à peu et elle va pouvoir reprendre sa marche en toute quiétude.

Le problème peut toutefois demeurer beaucoup plus longtemps, si dans la bibliothèque du cortex préfrontal a été enregistré, dans le passé, un élément particulièrement violent lié à un aboiement de chien. Imaginons un instant qu'étant enfant, Amélie ait été mordue par un chien. Il y a de fortes chances pour qu'alors la vision de cette grille qui emprisonne le chien en ce dimanche matin ne soit pas suffisante pour calmer ses inquiétudes. Il lui faudra beaucoup plus longtemps pour convaincre son inconscient d'envoyer un message à son corps afin qu'il baisse la garde et retrouve un comportement plus serein.

Pourquoi vous avoir raconté par le détail un événement somme toute relativement bénin ? Tout simplement parce qu'il symbolise, à mon sens, la façon dont nous réagissons à la plupart des événements extérieurs qui nous arrivent.

Deux prémices des plus importants sont à garder présents à l'esprit : la réalité objective n'existe pas et notre inconscient fait tout pour nous protéger.

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.

Reprenons l'exemple du chien, l'image même de ce chien 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.

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.



NOTRE INCONSCIENT EST LÀ POUR NOUS PROTÉGER

QUELQUES PRÉCISIONS

Le conscient et l'inconscient

Il existe de nombreux ouvrages qui traitent de façon approfondie de ces deux entités abstraites que sont le conscient et l'inconscient. Dans le cadre de ce livre, il vous suffit de savoir que la plupart des auteurs vont localiser le conscient dans l'hémisphère gauche de notre cerveau alors que l'inconscient se trouve dans l'hémisphère droit.

Le conscient va vous permettre de décider d'une façon plus ou moins rationnelle et logique des tâches à faire au quotidien, comme aller au cinéma à la séance de 18 heures plutôt qu'à celle de 20 heures, ou résoudre un problème de mathématiques.

L'inconscient c'est, comme le disait sous forme de boutade Milton Erickson*, « tout le reste ». 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. C'est lui aussi qui va élaborer des stratégies pour vous protéger.

Quoi que nous puissions penser, notre inconscient est là pour nous protéger et ceci bien souvent malgré notre volonté consciente. Lorsque le chien aboie et que notre inconscient « prend conscience »

* Milton Hyland Erickson, psychiatre et psychologue américain du xx^e siècle, a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique et a consacré de nombreux travaux à l'hypnose thérapeutique.

qu'il y a danger, il agit immédiatement pour nous protéger. Le problème, c'est que notre « cher » inconscient est parfois beaucoup trop « protecteur ». S'il a enregistré par le passé un événement qui lui laisse à penser que les chiens sont des êtres réellement dangereux, même la présence d'une grille entre l'animal et vous-même ne va pas être suffisante pour calmer son inquiétude. Il a intégré d'une façon profonde la relation de causalité entre le chien, le danger et les risques qui peuvent en découler, en particulier celui d'être mordu. Et vous aurez beau être persuadé d'une façon logique que cette équation est fautive, votre inconscient, qui est beaucoup plus fort que votre conscient, ne changera pas d'avis.

Ce qui est vrai dans le cas très simple du chien, l'est tout autant pour des situations plus complexes que vous pouvez être amené à rencontrer dans votre vie.

CONSULTATION

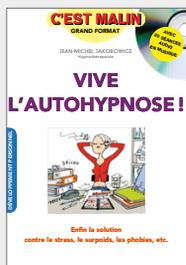
PAUL-LOUIS, 32 ANS, CHEF DE SERVICE DANS UNE SOCIÉTÉ D'ASSURANCE

Après plusieurs mois d'hésitation, la direction vient enfin de me confier la supervision de tout un service. Je ne peux que me réjouir d'une telle promotion. Mais..., car il y a un « mais », ce poste m'oblige à faire chaque semaine une réunion avec toute mon équipe qui compte une vingtaine de personnes. J'ai toujours su que je n'aimais pas beaucoup parler en public, mais là, être seul face à tous mes collègues me paralyse complètement. J'ai beau préparer mon intervention de A jusqu'à Z, je me sens à chaque fois vraiment paniqué. Je me mets à transpirer abondamment, mes mains tremblent, mon cœur s'accélère au point que j'ai l'impression que je vais me trouver mal. J'en viens à me demander si je ne vais pas refuser ce poste, que pourtant je convoite depuis longtemps.

Cette situation, que beaucoup de gens connaissent à des degrés plus ou moins invalidants, Paul-Louis l'explique d'une manière très simple. Lorsqu'il était enfant, dans les premières années qu'il a passées à l'école primaire, il était plutôt bon élève. Il était toujours le premier à prendre la parole pour répondre aux questions de l'instituteur. Cette attitude était très mal vécue par les autres enfants qui avaient tendance à le maltraiter durant les récréations. Pour éviter ces mauvais traitements, Paul-Louis a développé très rapidement une stratégie qui consistait à se faire le plus discret possible en classe et surtout à ne pas prendre la parole devant ses petits camarades. Vingt-cinq ans plus tard, son inconscient continue à appliquer cette même stratégie de façon à lui éviter un danger potentiel qui, aujourd'hui, est inexistant. Même si cette explication peut paraître simpliste, elle permet de donner un sens à cette peur.

À nouveau, l'inconscient essaye de protéger Paul-Louis adulte d'un danger qu'a pu rencontrer Paul-Louis enfant. Ce schéma est si profondément ancré qu'il peut conduire ce jeune homme à la démission. Le problème est qu'il ne sert à rien de répéter au conscient que prendre la parole devant des collègues ne comporte pas le risque de se faire taper lors des pauses-café, car Paul Louis en est intimement persuadé. En revanche, il n'a aucune prise sur la stratégie de son inconscient qui affirme le contraire. Ce que l'hypnose et l'autohypnose vont faire, c'est modifier ce schéma en s'adressant directement à l'inconscient.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vive l'autohypnose, c'est malin
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