

C'EST MALIN

POCHE

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

SURMONTÉZ VOS PEURS

**AVEC
DES SÉANCES
D'AUTOHYPNOSE
AUDIO EXCLUSIVES
ET DES SÉANCES
VIDÉO**



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Les clés simples et concrètes
pour se libérer de l'anxiété, des phobies,
de la timidité...**

SURMONTEZ VOS PEURS



La peur, en nous protégeant de nombreux dangers, a un rôle vital ! Mais elle peut vite nous rendre la vie impossible en nous paralysant devant des risques et des dangers illusoire. Provenant de notre éducation ou de mauvaises expériences, la peur peut provoquer des réactions disproportionnées par rapport à des situations du quotidien, et devenir une pathologie handicapante.

Anxiété, angoisse, phobies, panique, timidité... Ce livre propose des réponses adaptées pour apprivoiser vos peurs et vous aider à être plus libre.

Vous découvrirez :

- **Des conseils pratiques** pour réagir face aux peurs courantes (animaux, vide, sang...)
- Des astuces basées sur les **thérapies comportementales**
- De nombreux **témoignages** et **cas pratiques**

**INCLUS : DES SÉANCES D'AUTOHYPNOSE EXCLUSIVES
ET DES VIDÉOS À TÉLÉCHARGER !**

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur aux éditions Leduc.s de *L'autohypnose, c'est malin* et de *Vive l'autohypnose* (livre + CD). Son blog dédié à l'autohypnose : www.desimaginaires.com

ISBN 979-10-285-0171-6

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Vive l'autohypnose ! c'est malin (livre + CD), 2015

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](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

sur notre page Facebook : [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)

QuotidienMalin

Maquette : PCA

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0171-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

J.-M. JAKOBOWICZ

SURMONTÉZ VOS PEURS



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

*J'aimerais dédicacer ce petit livre à mes patients.
Ils m'ont honoré de leur confiance et j'espère avoir
pu les aider à passer un cap difficile.
Merci à eux pour tout ce qu'ils m'ont appris.*

AVERTISSEMENT

Les conseils et exercices préconisés dans ce livre ne sauraient remplacer un avis médical. La pratique de l'autohypnose relève de la seule responsabilité du lecteur, qui veillera à ne pas l'exercer dans des situations requérant toute son attention.

SOMMAIRE

POUR COMMENCER	9
PARTIE 1. LA PEUR ET SES DÉRIVÉS, EN BREF	13
PARTIE 2. APPRIVOISER SES PEURS	43
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	179

POUR COMMENCER

La peur est une émotion primaire que l'on retrouve chez de nombreux êtres vivants, que ce soit dans le règne animal ou chez les humains. Cette peur, comme nous le verrons dans la première partie de ce livre, a un rôle vital. Elle nous protège de nombreux dangers. Mais elle peut aussi devenir un parasite extrêmement nocif lorsqu'elle revêt des aspects compulsifs, violents, paralysants, et être la source de nombreux maux psychiques, mais aussi somatiques.

Ce petit livre ne prétend pas être un traité exhaustif sur la peur et ses dérivés comme l'angoisse, l'anxiété, les accès de



panique et les phobies. Ce que j'aimerais vous communiquer à travers ces quelques pages, ce sont des méthodes pratiques pour sinon vaincre, tout du moins vivre mieux avec vos peurs. Les méthodes que je vous propose sont essentiellement basées sur mon expérience de thérapeute. Comme j'utilise en grande partie l'hypnose pour aider mes patients, c'est cette technique qui dominera l'ensemble de cet ouvrage, mais pas seulement. Si l'hypnose est ma technique de prédilection, ce n'est pas la seule que j'emploie, loin de là. Dans le cas des phobies j'utilise, en complément de l'hypnose, une approche qui va consister à changer le comportement de mon patient face à sa phobie. Cette approche nécessite, entre autres, une « confrontation progressive » avec le réel qui, à terme, produit des résultats significatifs.

Ce livre se divise en deux grandes parties. La première de ces parties est une explication de ce que sont la peur et les pathologies qui en dérivent. Ces explications sont simples car je ne veux pas vous submerger de termes techniques ennuyeux et parce que, entre nous, même s'il existe de nombreux ouvrages à ce sujet, les recherches dans ce domaine sont embryonnaires. En effet, les recherches sur le cerveau,

siège et source de nos peurs, en sont, pour le moment, aux tout premiers tâtonnements. Ce domaine offre des perspectives passionnantes pour faire évoluer les thérapies liées à la peur, mais pour l'instant, elles restent des « perspectives » et non des réalités.

Dans la seconde partie de cet ouvrage, j'aborderai les différentes techniques que j'utilise pour aider mes patients à dépasser leurs peurs. Ces techniques sont présentées à partir de cas réels que j'ai rencontrés, avec bien sûr les précautions d'usage quant à l'anonymat des patients. Ces techniques sont simples et vous pourrez les utiliser seul. Vous ne trouverez pas dans ce livre des formules telles que : « il n'y a qu'à... » ou « il suffit de... » Ce sont des formules que je trouve insupportables car elles font peser un poids supplémentaire sur les épaules des personnes qui ne parviennent pas au résultat voulu. Si je devais résumer en quelques mots mon approche, elle est avant tout douce et légère, et repose sur l'idée qu'ensemble, nous pouvons dépasser vos peurs.

Ce livre n'est pas un livre de magie avec des formules toutes faites qui vous permettraient de résoudre tous vos problèmes liés aux peurs.

Mon ambition en écrivant ces lignes est de vous montrer qu'il est possible de les surmonter pour vivre mieux, plus tranquille et en paix avec soi-même.



**LA PEUR
ET SES DÉRIVÉS,
EN BREF**

Chapitre 1

Au début était la peur

En ce début de première partie, je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée émue pour les aventures d'Astérix et d'Obélix, et plus particulièrement celles mettant en scène de valeureux Normands venus depuis les terres du Nord pour apprendre ce qu'est la peur car ils ont entendu dire que « la peur donnait des ailes » et que leur rêve est de pouvoir voler. Mais un monde sans peur, est-ce une si bonne idée ?



LA SAVANE AFRICAINE IL Y A UN PEU PLUS DE 2 MILLIONS D'ANNÉES

Le soleil se couche sur la savane africaine, le ciel devient de plus en plus sombre. Un groupe d'humanoïdes se serrent les uns contre les autres. La nuit approche et avec elle ses multiples dangers. Dans le noir, pour ces êtres fragiles qui ne voient pas la nuit, tout est menaçant. Les autres animaux, pour la plupart plus puissants et plus féroces qu'eux, sont prêts à les dévorer. Ces êtres n'ont qu'une seule « arme » : une intelligence naissante et les outils en pierre qu'ils commencent à façonner.

En plus de ces dangers nocturnes, il y a la peur. La peur que les serpents, les araignées venimeuses, les fauves et autres animaux imposants ne profitent de la nuit pour décimer cette petite colonie qui s'organise tant bien que mal pour survivre à l'obscurité. Bien sûr, les branches des arbres offrent un refuge contre certains animaux. Mais cela n'est pas suffisant. Il faudra attendre un bon million d'années avant que ces humanoïdes ne découvrent les vertus protectrices du feu. Durant toutes ces années, ce petit groupe paiera un lourd tribut pour sa survie.

Ce qui va leur permettre de survivre, c'est la peur de tous ces dangers ou plutôt les

précautions qu'elle va les pousser à prendre de façon à préserver leur intégrité physique. S'ils avaient été insouciantes et n'avaient pas connu la peur, il y a fort à parier qu'en très peu de temps ils auraient été éradiqués de la surface de la Terre et nous ne serions pas là pour disserter sur le sujet.

LA MORSURE

12 août 1990, une petite rue calme dans la banlieue parisienne. De chaque côté de la rue, des villas entourées de haies épaisses ou de hauts grillages. Marc, 8 ans, rentre chez lui en trottinette après être allé jouer chez son copain Antoine. En passant devant le 24 de la rue Jean-Jaurès, le petit garçon s'arrête pour saluer Nestor, le chien-loup de ses voisins. Ce chien, il le connaît bien, il le voit chaque jour en allant à l'école. Parfois même, il lui apporte un morceau de sucre, que le chien vient manger dans sa main. Ce jour-là, Nestor se précipite dans sa direction et reste derrière le grillage qui enclôt le jardin des voisins. Marc passe la main à travers le treillis du grillage pour aller gratter la tête de son « ami ». Pour une raison inconnue, après s'être laissé faire, le chien redresse la tête

et mord violemment la main de l'enfant. Marc se met à hurler de douleur. Cet épisode particulièrement dramatique lui vaudra plusieurs heures au service des urgences de l'hôpital, trois points de suture et une piqûre antirabique.

LE PREMIER TRAJET

15 septembre 2015, quelque part en France. Une mère, Anaïs, 35 ans, donne ses dernières recommandations à sa fille Chloé, 6 ans, qui se rend pour la première fois à l'école toute seule. La distance n'est pas bien longue, mais les dangers potentiels sont multiples.

« Surtout, avant de traverser la rue, attends patiemment que le feu passe au rouge. Sinon, tu risques de te faire renverser par une voiture. Ces voitures sont horriblement dangereuses, surtout pour les enfants. Comme tu es petite, le chauffeur risque de ne pas te voir. En plus, comme je te l'ai dit mille fois, n'adresse pas la parole à des gens que tu ne connais pas. Il peut s'agir de méchantes personnes qui pourraient te faire du mal. Et puis quand tu longeras la rivière, surtout ne t'approche pas trop près du bord, tu risquerais de tomber dans l'eau et tu pourrais te noyer. »

Pourquoi ces trois petites histoires anodines ? Tout simplement pour illustrer les trois grandes origines de nos peurs. La première de ces origines est ce que l'on pourrait nommer la peur génétiquement transmise. Sans verser dans un débat philosophique qui remonte à la plus haute antiquité, on peut affirmer que chez la plupart des êtres vivants la peur prend sa source dans la crainte de mourir. Et cette crainte de mourir existe depuis toujours.

C'est ainsi qu'un grand nombre de nos peurs nous viennent de nos lointains ancêtres, plus tout à fait animaux mais pas encore humains, qui avaient tout à craindre d'un environnement hostile où ils devaient survivre avec pour toute arme leur intelligence qui peu à peu se développait dans les lobes préfrontaux de leur cerveau. La peur de l'obscurité, par exemple, que l'on retrouve chez la plupart des êtres humains, à un degré plus ou moins développé, est à n'en pas douter un vieux reste de ce qu'ont pu ressentir ces humanoïdes qui voyaient chaque soir arriver l'obscurité et ses dangers, sans être certains que



quelques heures plus tard, le soleil réapparaîtrait pour illuminer la Terre. La plupart des frayeurs liées aux animaux, tels que la peur des serpents, des araignées, des loups, trouvent probablement leur origine dans les premiers temps de l'humanité. Elles nous ont été transmises avec l'ensemble des gènes que nous avons hérité de nos ancêtres.

La seconde source de nos peurs vient de l'éducation. Les recommandations qu'Anaïs fait à sa fille Chloé, « mille fois » répétées, vont générer chez l'enfant – et par la suite chez l'adulte – des peurs apprises. « Les voitures sont dangereuses », « les personnes que l'on ne connaît pas sont dangereuses »... Ainsi, jour après jour, Chloé va emmagasiner un certain nombre de « leçons », toutes destinées à assurer sa survie, mais qui vont générer des réflexes de peur.

Troisième source de nos peurs : l'expérience. Marc se fait mordre par un chien. Mis à part la douleur qu'il a pu ressentir sur le moment, le souvenir de son séjour à l'hôpital et des points de suture va laisser des traces dans son inconscient. Ces traces vont peut-être faire qu'à chaque fois qu'il entendra un chien aboyer, il ressentira une certaine forme de peur.

Les expériences n'ont pas besoin d'être aussi violentes que dans le cas de Marc pour laisser des traces indélébiles dans notre inconscient. Il suffit qu'à un moment donné, nous soyons suffisamment « réceptifs », pour que même un incident mineur suscite à l'avenir des réactions de peur bien souvent disproportionnées, inexplicables et incontrôlables.

Le point commun entre ces trois sources est que, dans chacun des cas, le réflexe de la peur est destiné avant tout à nous protéger. Reprenons un à un les trois exemples ci-dessus. Si les premiers humains n'avaient pas ressenti une forme de peur qui les avait poussés tout d'abord à se regrouper, puis peut-être à se cacher dans les arbres pour la nuit ou dans des cavernes, il y a de fortes chances pour que cette humanité naissante ait rapidement disparu. De nombreux animaux en auraient fait leur repas. On peut tout à fait imaginer que c'est cette peur et cette volonté de survie qui ont attisé l'inventivité de ces premiers hommes. Inventivité qui leur a permis de survivre dans un environnement difficile. Dans le cas de Chloé, la peur que lui inculque sa maman va lui permettre d'éviter de se placer dans des situations qui pourraient être dangereuses et mettre sa vie en péril. Enfin, la

peur que Marc ressent vis-à-vis des chiens va lui éviter que la mésaventure qu'il a vécue dans son enfance ne se reproduise.

Cette peur est donc avant tout une amie qui nous veut du bien. Le problème, c'est que cette amitié n'est pas des plus agréables. Elle génère dans notre corps des sensations qui sont loin d'être plaisantes : des palpitations, du stress, de la transpiration, des tremblements, des formes de paralysie... Mais même si ces sensations peuvent être particulièrement désagréables, elles sont là, avant tout, pour nous aider et nous préserver dans un environnement qui n'est pas toujours bienveillant.

LA COUSINE GERMAINE

La peur a une cousine germaine que vous connaissez bien et qui est tout aussi désagréable, mais tout aussi utile : je veux parler de la douleur. La douleur, tout comme la peur, est une sensation particulièrement pénible, voire insupportable et pourtant... Elle agit comme indicateur pour nous signaler un dysfonctionnement physique ou physiologique qui risque de mettre en péril l'intégrité de notre corps.

Prenons un cas extrême, une des plaques de votre cuisinière électrique est restée allumée. Elle est brûlante. Par mégarde, vous posez la main dessus. Avec un peu de chance, l'intensité de la douleur que vous ressentez vous fait très rapidement retirer votre main. Vous allez ressentir une douleur là où la peau a été endommagée par la chaleur. Dans la plupart des cas, il vous suffira de passer votre main sous l'eau froide pour que cette sensation de douleur disparaisse rapidement et que, quelques heures plus tard, au pire quelques jours plus tard, votre peau se régénère et que plus aucune trace ne subsiste de votre maladresse.

Imaginez un instant que vous n'avez pas ressenti cette douleur initiale lorsque vous avez posé votre main sur la plaque brûlante. Vous n'avez pas retiré votre main car vous n'avez rien senti, il y a de fortes chances pour que la plaque endommage non seulement votre épiderme, mais aussi tout le système neurologique et vasculaire de votre main, les détériorant au point de la rendre inutilisable, voire de la détruire complètement. La douleur est là aussi pour vous protéger.

À quoi servent les maux de tête, les douleurs musculaires ou le mal de dos, me demanderez-

vous ? Ils « servent » à vous prévenir d'un danger. Dans le cas des maux de tête, la douleur peut signaler un excès de stress ou de fatigue. Dans le cas des muscles, elle peut mettre en évidence une fatigue excessive qui risque d'endommager les fibres musculaires. Dans le cas des douleurs dorsales, elles peuvent être là pour vous signaler, par exemple, l'extrême usure de disques vertébraux qui, si elle se poursuit, risque de provoquer une paralysie.

Dans tous les cas, la douleur agit comme un indicateur de danger qui nous oblige à prendre des mesures destinées à nous préserver.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Surmontez vos peurs, 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