

JEAN-JACQUES GARET  
Hypnothérapeute

# JE MAIGRIS AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE

Kilos-stress, grignotage, effet yoyo...  
maigrir pour de bon sans régime



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

# JE MAIGRIS AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE

**Vous êtes victime des régimes yoyo (mangeur compulsif, stress, contrariété...), vous souhaitez perdre les fameux 3 kg avant l'été, ou simplement être plus mince ? Ce livre est fait pour vous !**

- **Psychologiques ou métaboliques** : finissez-en avec les problèmes de surpoids grâce aux techniques d'hypnose et d'autohypnose très clairement et simplement dévoilées.
- **Grâce à des suggestions**, changez durablement vos habitudes alimentaires et retrouvez la motivation.
- **Comprenez mieux votre corps**, votre système digestif et votre fonctionnement pour reprendre votre poids en main.
- **Découvrez et développez les potentialités naturelles et les étonnants pouvoirs du cerveau**, une aide précieuse pour vous projeter dans une vie de « mince », la clé pour maigrir.
- **Le plus** : des recettes et menus vous soutiennent dans votre perte de poids !

**AVEC QUATRE SÉANCES AUDIO INÉDITES D'HYPNOSE EN MUSIQUE À TÉLÉCHARGER, L'HYPNOTHÉRAPEUTE DIRECTEMENT CHEZ VOUS !**

Jean-Jacques Garett est hypnothérapeute depuis 25 ans et exerce à Nice et à Paris, après avoir pratiqué en Irlande et en Angleterre. Spécialiste de l'amincissement et des troubles du sommeil, auteur du *Grand livre de l'hypnose et de l'autohypnose*, il anime des conférences et des séminaires partout en France. Avec la collaboration de **Patricia Riveccio**, journaliste santé et bien-être.





DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Le grand livre de l'hypnose et de l'autohypnose pour maigrir, dormir, arrêter de stresser, 2015.*

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !**

**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](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :  
**[blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)**

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustration : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0216-4

JEAN-JACQUES GARET

# JE MAIGRIS AVEC L'HYPNOSE ET L'AUTOHYPNOSE



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



# SOMMAIRE

Préambule	7
<b>PREMIÈRE PARTIE. L'HYPNOSE</b>	<b>11</b>
<b>CHAPITRE 1.</b> L'hypnose et moi, et moi et l'hypnose	13
<b>CHAPITRE 2.</b> Apprenez à parler comme un hypnotiseur	27
<b>CHAPITRE 3.</b> Votre outil pour le changement, votre cerveau	69
<b>DEUXIÈME PARTIE. L'HYPNOSE POUR APPRENDRE L'AUTOHYPNOSE</b>	<b>111</b>
<b>CHAPITRE 4.</b> L'autohypnose assistée, Manoir VALANCE	113
<b>CHAPITRE 5.</b> Important : l'hypnose pour apprendre l'autohypnose	131
<b>TROISIÈME PARTIE. MAIGRIR</b>	<b>167</b>
<b>CHAPITRE 6.</b> Organisation et planning	169
<b>CHAPITRE 7.</b> Aspects chimiques	189
<b>CHAPITRE 8.</b> Aspects mécaniques	223
<b>CHAPITRE 9.</b> Aspects psychologiques	235
<b>QUATRIÈME PARTIE. MANOIR VALANCE POUR MAIGRIR</b>	<b>283</b>
<b>CHAPITRE 10.</b> Mode d'emploi : Les pièces/outils pour maigrir	285
<b>CHAPITRE 11.</b> De A à Z, jusqu'au bout	313
<b>CHAPITRE 12.</b> Vivre mince	339
<b>CINQUIÈME PARTIE. LES RECETTES GOURMANDES DE PATRICIA</b>	<b>343</b>
Table des matières	423



# PRÉAMBULE

*Où l'auteur a l'audace de mettre le lecteur devant le miroir de sa vie !*

*« Préambule » vient du latin pre, « avant », et ambulare, « marcher ».*

*Les lecteurs apprécieront cette franchise, et se poseront la bonne question. Un peu comme on lit une étiquette sur un produit avant de l'acheter !*

*Un proverbe chinois dit que si l'on pose une question, on risque d'avoir l'air idiot pendant cinq minutes, mais que si on ne la pose pas, on risque de rester idiot toute sa vie !*

Vous êtes sur le point d'acheter ce livre et je veux que vous preniez cette décision en sachant qu'il va non seulement vous permettre de perdre du poids et de vivre dans un corps que vous allez aimer, mais surtout qu'il va profondément changer votre vie !

## **POURQUOI ET SURTOUT COMMENT ?**

Parce que perdre du poids est facile ! Vous l'avez certainement déjà fait plusieurs fois et sûrement remarqué aussi qu'avec les années, les kilos partent de moins en moins facilement. Mais vivre mince et le rester va vous forcer à être dans un autre corps et donc à vivre dans une autre vie.

Et pour votre cerveau, c'est là que commence l'aventure !

L'autohypnose va vous faire perdre du poids facilement, sans effort et sans régime, et surtout vous permettre d'anticiper vos nouvelles conditions de vie, pour transformer au fil des jours votre rêve de corps mince en réalité !

Alors, la bonne question avant d'acheter ce livre est de vous demander si vous vous aimez suffisamment pour tenter cette aventure et surtout la vivre. Êtes-vous prête à vous aimer mince ?

Pour le savoir, faites ce test : installez-vous devant un miroir et regardez-vous longuement, détaillez-vous, et quand vous vous sentez prête, prononcez cette simple phrase, en vous regardant droit dans les yeux, sans rire ni pleurer : je t'aime !

Souriez-vous dans le miroir ! C'est vous et vous allez vous occuper de vous.

À ce moment-là – et seulement à ce moment-là – vous pourrez acheter ce livre, vous serez prêt à écrire le scénario de votre futur, à être l'acteur principal de votre vie et à rester maître de votre mise en scène.

Pour vivre une vie, et pas n'importe laquelle, la vôtre !

Parce que le sujet principal de ce livre, c'est vous et votre vie à venir !

Et si, d'un coup de baguette magique, vous perdiez les kilos que vous rêvez de perdre ! Qui seriez-vous alors ? Comment vous leveriez-vous ? Comment vous habilleriez-vous ? Comment marcheriez-vous dans la rue ? Comment feriez-vous l'amour ? Qui fréquenteriez-vous et quels seraient vos sujets de conversation ?

Si vous avez déjà lu *Le Grand livre de l'hypnose et de l'autohypnose*<sup>\*</sup>, vous allez pouvoir passer plus facilement de la théorie à la pratique.

Si ce n'est pas le cas, vous trouverez ici des chapitres structurés qui vous permettront d'aller plus rapidement à l'essentiel, devenir mince !

Je vous parlerai rapidement d'hypnose et je m'attarderai surtout sur l'autohypnose assistée : Manoir VALANCE. Manoir VALANCE est un endroit que j'ai créé et dont je vais vous faire visiter les pièces/outils psychologiques qui vont vous aider à maigrir. Je vous résumerai vingt-cinq années d'hypnose pour que vous puissiez maigrir, ainsi que tout ce que mes clientes m'ont appris.

Vous aurez la liste des (bonnes) questions à vous poser avant de commencer, et celle de mes (bonnes) réponses !

Puis viendra la mise en pratique pour vous aider à vivre cette aventure jusqu'au bout et avec enthousiasme !

Enfin, Patricia Riveccio vous apprendra à faire rimer régime et gastronomie !

Comparez votre perte de poids à une randonnée en plusieurs étapes : on commence par étudier la carte, on s'habille pour la marche et en fonction de la météo, on ouvre la porte et on fait le premier pas, en sachant que ce premier pas est tout aussi important que les pas qui le suivront !

Je serai votre guide tout au long de cette randonnée et croyez-moi, j'ai accompagné sur cette route des centaines de patientes !

---

\* Éditions Leduc, 2015.

Enfin, dans les **BONUS** de ce livre (voir p. 437), vous aurez toute l'assistance nécessaire : fiches techniques, séances audio d'hypnose et d'autohypnose...

Vous êtes déterminé ? Respirez un grand coup, ouvrez la porte de Manoir **VALANCE** et allez à la rencontre de votre plus vieil ami : **VOUS !**

**PREMIÈRE PARTIE**

**L'HYPNOSE**





# CHAPITRE 1

## L'HYPNOSE ET MOI, ET MOI ET L'HYPNOSE

*L'auteur se présente et cela me paraît être une bonne chose que de savoir à qui les lecteurs vont devoir faire confiance. Vous feriez confiance, vous, à un plombier que vous ne connaissiez pas ou qui ne vous aurait pas été recommandé ?*

*Alors, avant de laisser quelqu'un rentrer dans votre cerveau...*

*Et puis, c'est bien élevé de se présenter !*

### ITINÉRAIRE D'UN HYPNOTISEUR

Je n'étais pas prédestiné à être hypnotiseur et je ne le suis pas non plus devenu par une décision consciente. Une sorte de chemin plein de lignes pas très droites m'a conduit là où je suis aujourd'hui et a fait ce que je suis. D'ailleurs, à chaque fois que je veux quitter cette route, tout devient compliqué, alors que si je décide de développer mon métier, les événements paraissent s'emboîter simplement et harmonieusement.

Mais il est facile de reconstituer l'enchaînement des événements après qu'ils se sont passés. On arrive même à trouver le fil conducteur qu'il était impossible d'imaginer avant.

## QUELQUES ANNÉES D'APPROCHE EN ZIGZAG

Plusieurs facteurs m'apparaissent évidents maintenant : je suis né dans une famille de médecins, mon père était dermatologue, deux de mes oncles médecins et deux autres pharmaciens. Mes parents avaient une vie sociale animée et plusieurs fois par semaine, les amis de mon père, pour la plupart médecins, venaient dîner chez nous. La discussion portait généralement sur la santé. Ce qui a sûrement dû me donner une certaine idée d'un corps en bonne santé.

D'un naturel enthousiaste, je me suis rendu compte très jeune que, lorsque je voulais quelque chose, le plus simple était de commencer, puis de continuer jusqu'à ce que les choses deviennent plus faciles. La chance intervenait et j'obtenais le résultat souhaité. Mon problème ? J'entreprenais trop souvent sans réellement penser aux conséquences. J'allais vite et dans la mauvaise direction.

L'événement qui a vraiment marqué ma vie est arrivé quand j'ai eu quarante ans. J'étais en Irlande et un drame familial m'a fait, en très peu de temps, sombrer dans la dépression. J'ai pris du poids au point de peser 125 kg pour 1 mètre 71. Je ne dormais plus, je buvais trop d'alcool, je fumais... Après un certain temps, j'ai réalisé la situation et pris la décision de sortir de cet état. J'ai vraiment tout essayé : les psychiatres, les médicaments, la Guinness, les médecines douces... jusqu'au jour où j'ai assisté à une conférence sur l'hypnose.

J'ai été « soigné » en quelques semaines, ce qui m'a totalement bluffé.

## DEUX ANS D'INITIATION

J'ai demandé à Paul Goldin, le conférencier, de m'initier. À cette époque, il était connu en Irlande pour son travail sur l'amaigrissement, l'arrêt du tabac et l'anxiété. Il était également très célèbre

depuis une vingtaine d'années aux États-Unis et en Angleterre, pour ses shows sur l'hypnose. J'ai passé une année à le regarder faire, à lire les livres qu'il me conseillait, à l'accompagner lorsqu'il organisait des séances de groupe... Puis, un jour, il décida que je « savais ».

Pour acquérir de l'expérience, je devais commencer par des spectacles. Mieux encore, il me fallait commencer par les pubs, et les pubs, en Irlande... Sont arrivés ensuite les « vrais » spectacles dans les casinos, puis j'ai enchaîné mes premières conférences, d'abord sur le cerveau, ensuite sur l'hypnose.

Et un jour, j'ai reçu ma première patiente.

L'hypnose est un peu comme un art ou un artisanat, tout le monde peut apprendre à peindre, à composer un tableau, mais c'est réellement la personnalité et l'expérience de l'artiste qui « font » le tableau.

J'avais certes appris l'hypnose, mais il m'a fallu encore deux années pour en connaître vraiment les techniques, m'y habituer, puis savoir comment les assembler pour obtenir des résultats qui tiennent dans la durée.

Étant donné mon histoire personnelle et la personne qui m'avait formé, je me suis spécialisé dans la perte de poids, les troubles du sommeil et la motivation.

## VINGT-CINQ ANS DE PRATIQUE

Depuis, je pratique l'hypnose à plein-temps, et c'est mon seul métier ! Comme tout métier, surtout quand on aime ce que l'on fait, on améliore sans cesse, on découvre de nouvelles façons de dire et de faire, on devient presque sans s'en rendre compte plus efficace avec moins d'effort. La compétence vient avec la passion

et l'expérience. Je me dis parfois que moi aussi je dois en bluffer certains par les résultats rapides que j'obtiens.

Et maintenant, il est temps pour moi de transmettre cette compétence.

J'ai créé Manoir VALANCE pour que tout le monde puisse se servir facilement de l'autohypnose, mais vous aurez tout de même un effort à fournir : lire cet ouvrage jusqu'au bout. Puis, comme tout effort mérite récompense, il ne vous restera plus qu'à vous allonger, passer la porte des rêves et utiliser les pièces/outils psychologiques de Manoir VALANCE pour perdre deux à trois kilos par mois !

## **L'HYPNOSE EST DÉJÀ DANS VOTRE VIE SANS QUE VOUS VOUS EN RENDIEZ COMPTE**

- Au collège déjà, vous avez peut-être eu un professeur que vous aimiez particulièrement, sans raison évidente, et cette année-là, vous avez eu une passion pour... ce qu'il enseignait ! Passion qui n'a duré que cette année-là ! Déçue l'année suivante par le nouveau professeur, c'est peut-être même devenu votre plus mauvaise matière.
- Vous êtes amoureux et le reste du monde n'existe pas, vous ne voyez que lui, n'entendez que lui, ne croyez que lui au point de douter de vos propres opinions !
- C'est un dimanche d'hiver, dehors il neige, vous êtes dans un fauteuil devant un feu de cheminée, au bout de quelques minutes, vos yeux sont fixés sur les flammes sans les voir, vos oreilles n'entendent plus le crépitement du feu, votre nez n'est plus sensible à l'odeur du bois qui brûle, votre peau ne perçoit plus la chaleur, vous ne dormez pas et pourtant vous êtes là, les yeux ouverts ! Le temps passe.
- Vous parlez avec un ami et subitement deux heures se sont écoulées sans que vous ne vous en rendiez compte ! Le temps est passé.

Toutes ces expériences sont différents aspects de l'hypnose, l'empathie, la concentration, la rêverie, la perte des repères spatiaux, temporels, sensoriels...

Vous connaissez déjà cet état, que vous considérez comme inutile ou simplement réservé à la rêverie. L'hypnose est une technique qui provoque cet état et le maintient pendant toute une séance. Mais pour arriver à cet état hypnotique et obtenir des changements durables, il vous faudra apprendre d'autres techniques.

## **L'HYPNOSE, UN ÉTAT NATUREL À DÉVELOPPER**

Il y a une énorme différence entre rêverie, relaxation, concentration, méditation et hypnose.

Ces états de conscience sont différents et chacun a sa spécificité : l'hypnose est une technique qui provoque un état d'autoconcentration intérieure qui débouche sur un changement psychique, intellectuel ou physique, et cet état doit être maintenu pendant toute la séance, au risque de devenir une rêverie, agréable mais sans utilité pour le changement.

### NE PAS CONFONDRE SOMMEIL ET HYPNOSE

Quand vous dormez, votre cerveau agit seul ; il classe les informations, il range.

Quand vous êtes hypnotisé, c'est l'hypnotiseur qui vous propose un classement, mais quand vous vous autohypnotisez, c'est vous qui classez les informations et qui intimez à votre cerveau de les ranger comme vous le désirez !

### **RÊVERIE, MÉDITATION, HYPNOSE**

Rêverie : jouer avec des idées qui plaisent et qui passent.

Méditation : concentration, que ce soit par le vide ou à l'aide de la flamme d'une bougie.

Hypnose : concentration intérieure dynamique en vue d'un changement.

## **L'HISTOIRE D'« EN CE TEMPS-LÀ » OU D'« IL ÉTAIT UNE FOIS »**

Quand on voit comment certains serpents fixent leurs proies, comment certains oiseaux fascinent avec leurs plumes et comment certains singes effraient avec leurs cris, on peut penser que l'hypnose a toujours existé !

Ces techniques naturelles ont évolué, mais restent pourtant efficaces : on utilise des peintures de guerre et des musiques pour faire peur à l'ennemi, on surveille son look quand on veut séduire ou obtenir un poste, les derviches tournent jusqu'à se mettre en transe et les tam-tams vaudous induisent une transe à force de rythmes répétés. L'alcool et les drogues aussi provoquent cet état !

Mais depuis que l'*Homo sapiens* manie la parole, l'homme utilise toujours ces méthodes primitives pour impressionner directement notre cerveau reptilien, mais aussi la parole, et c'est là que tout a changé : communiquer avec les bons mots dans le bon ordre pour séduire et convaincre, ou pour se séduire et se convaincre.

L'hypnose est arrivée avec la parole !

Au fil du temps, on l'a appelée épopée, rite, conte, fable, magnétisme, et aujourd'hui on l'appelle thérapie.

En réalité, le problème n'a jamais été d'induire cet état de transe, mais de pouvoir s'en servir pour obtenir des changements personnels : c'est comme cela et pour cela que l'hypnose est née.

## **QUESTIONS/RÉPONSES : LES IDÉES REÇUES SUR L'HYPNOSE ONT LA VIE DURE**

### L'HYPNOTISÉ DORT-IL ?

Le corps, oui ; le cerveau, non.

Si la personne hypnotisée s'endort vraiment, c'est que l'hypnotiseur est un débutant ! La personne peut éventuellement ne se souvenir de rien à son réveil, mais avoir dormi, non. L'endormissement en cours de séance d'hypnose ou d'autohypnose est dû au fait soit que vous vous ennuyez, soit que l'hypnotiseur est hors sujet, soit encore que votre cerveau, qui consomme une grande quantité d'énergie quand il travaille, est en manque. Il faut savoir qu'il consomme environ 120 g par jour et que, pendant ces séances, il travaille à 100 %. Quand il n'y a plus d'énergie dans le sang, il s'endort, généralement au bout de 20 minutes, et c'est pour cela qu'une séance d'hypnose ou d'autohypnose ne doit pas durer plus de 10 à 15 minutes pour être efficace.

### L'HYPNOTISÉ EST-IL INCONSCIENT ?

Surtout pas, bien au contraire.

Quand vous dormez la nuit, votre cerveau se réveille quatre à six fois. C'est ce qu'on appelle le sommeil paradoxal – je vous en parlerai longuement au chapitre « L'autohypnose » (p. 113). Pendant une séance, l'hypnotiseur doit vous garder conscient en permanence :

vous entendez sa voix et vous analysez ses suggestions. C'est pendant que vous analysez ces suggestions pour leur donner une place et un sens dans votre vie que vous décrochez. Lorsque votre analyse est finie, vous récupérez la voix de l'hypnotiseur. c'est une nuit qui dure... 10 à 15 minutes !

### L'HYPNOSE EST-ELLE UNE THÉRAPIE ?

Non, l'hypnose seule ne change rien !

L'avion n'est pas le voyage, le rabot n'est pas le meuble !

L'hypnose n'est que l'outil pour apprendre plus vite.

À vous de choisir la destination et la compagnie !

### L'HYPNOTISEUR EST-IL UN MANIPULATEUR ?

Oui, c'est même pour ça que vous le payez ! C'est la base de l'accord entre vous et lui ! L'hypnotiseur sait manipuler les mécanismes de votre cerveau pour obtenir le résultat que vous voulez et vous, vous l'autorisez à cette manipulation. Si, pendant la séance, vous remarquez que l'hypnotiseur est hors sujet, vous allez vous réveiller ou commencer un rêve de votre côté ! La séance sera alors ratée.

### L'HYPNOSE EST-ELLE UN SHOW ?

Oui. Et le boucher est habillé en boucher, le prêtre en prêtre, le clown en clown... La vie est un show ! Quelle confiance accorderiez-vous à un boucher habillé en clown qui vous proposerait une séance d'hypnose ?

## L'HYPNOSE FAIT-ELLE MAIGRIR ?

Eh non ! L'hypnose permet de créer une envie de changement en modifiant des valeurs comme la convivialité, l'amour et l'estime de soi, le respect de son corps, l'élégance... Elle permet de mettre en place un programme dans le temps avec des étapes pour maintenir la motivation, d'anticiper les problèmes pour leur trouver une solution avant qu'ils n'arrivent...

## **LES DÉFINITIONS DE L'HYPNOSE**

Personne n'est vraiment d'accord et plutôt que de vous ennuyer avec des incertitudes, voilà ce qu'on dit avant moi des hypnotiseurs et des penseurs célèbres. La vérité se cache certainement au milieu de plusieurs de ces définitions.

« Le magnétisme animal est la capacité de tout homme à guérir son prochain grâce à un “fluide naturel” dont le magnétiseur serait la source, et qu'il diffuserait grâce à des “passes”, dites “passes mesmériennes”, sur tout le corps. »

FRANZ-ANTON MESMER

« Un “état de sommeil nerveux” dans lequel il est facile de plonger une personne en utilisant l'induction par la fixation sur un objet brillant. »

JAMES BRAID

« Nous sommes faits de l'étoffe de nos rêves. Et notre petite vie est entourée de sommeil. »

SHAKESPEARE

« Celui qui veut déplacer le monde se déplace d'abord lui-même. »

SOCRATE

« La cause immédiate du sommeil lucide et du sommeil ordinaire sont de la même nature, existe dans la concentration des sens de la personne hypnotisée. Pour être hypnotisé par suggestion, il faut du recueillement mental et du calme physique. On ne s'endort pas tant que l'esprit est occupé, soit par l'agitation du sang, soit par des inquiétudes ou par des soucis. »

ALEXANDRE DUMAS, l'Abbé Faria, *Le Comte de Monte-Cristo*

« La seule chose certaine, c'est qu'il existe chez les sujets hypnotisés ou impressionnables à la suggestion une aptitude particulière à transformer l'idée reçue en acte. »

HIPPOLYTE BERNHEIM,  
professeur de médecine et neurologue français

« État artificiel particulier de l'homme, produit par la suggestion, qui se distingue par une sélectivité particulière des réactions et se manifeste par une augmentation de la réceptivité à l'action psychologique de l'hypnotiseur et la diminution de la sensibilité aux autres influences. »

ENCYCLOPÉDIE MÉDICALE DE RUSSIE

« L'hypnose est un état de conscience particulier, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion. Le terme "hypnose" désigne à la fois un état particulier de conscience et l'ensemble des techniques utilisées pour parvenir à cet état de conscience. Afin de ne pas confondre les deux désignations, il est de coutume de laisser le terme en minuscule pour parler de l'état de conscience ("hypnose") et de mettre une majuscule au mot lorsqu'on parle de la technique ("Hypnose"). »

DICIONNAIRE LAROUSSE

« Ce serait une erreur de croire qu'il est très facile de pratiquer l'hypnose à des fins thérapeutiques. La technique de l'hypnotisme est bien plutôt une opération médicale aussi difficile que n'importe quelle autre. »

SIGMUND FREUD

« Toute idée que nous avons dans l'esprit tend à devenir une réalité dans l'ordre du possible. Ainsi l'idée de guérison peut produire la guérison. Ou bien encore, sur le plan psychologique, considérer comme facile une chose à réaliser en facilite effectivement la réalisation. »

« Notre être inconscient ou imaginatif, qui constitue la partie cachée de notre moi, détermine nos états physiques et mentaux. Chaque fois qu'il y a conflit entre l'imagination et la volonté, c'est toujours cette dernière qui l'emporte. »

« Imagination et volonté doivent par conséquent travailler en synergie : lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles ne s'additionnent pas l'une à l'autre, mais leurs forces se multiplient. »

« L'imagination peut être conduite par le moyen d'une autosuggestion méthodique. »

ÉMILE COUÉ

« On ne va jamais aussi loin que si on ne sait pas où on va. »

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

« Les gens ne voient que ce qu'ils sont prêts à voir. »

RALPH EMERSON

« L'hypnose est un état de conscience dans lequel vous présentez à votre patient une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissages. »

MILTON ERICKSON

« L'hypnose, c'est faire vivre aux gens un roman par la voix. »

BERNARD WERBER

« L'hypnose est un état provoqué d'hypervigilance intérieure qui permet d'utiliser les modes de fonctionnement du cerveau pour créer ou modifier des réflexes ou des automatismes. »

JEAN-JACQUES GARET

## L'HYPNOSE EN 2016

Le mot « hypnose » évoque irrésistiblement encore, pour certains, la magie, la suggestion, et donc un esprit fort dominant qui influence un esprit faible. Grâce aux recherches scientifiques et aux résultats certifiés en appliquant des méthodologies rigoureuses, la vision qu'on en a au sein de l'hôpital a complètement changé, et désormais nombreux sont les membres du corps médical qui désirent suivre cette formation. Les médecins se sont rendu compte que non seulement l'hypnose modifie leur communication avec le patient, mais qu'elle leur permet de mieux s'adapter à ce dernier et d'être plus humain. L'autonomie et le respect de la personne sont au cœur du processus thérapeutique. Les patients sont contents et le bien-être règne des deux côtés !

La création d'un diplôme universitaire d'hypnose médicale (107 heures de formation) marque le début de la reconnaissance officielle de cette technique.

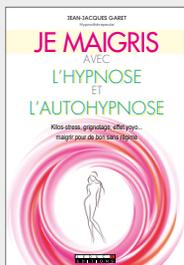
## MISE EN GARDE

Périodiquement, l'hypnose redevient à la mode. C'est le cas en ce moment : beaucoup d'articles – pour ou contre – dans les magazines, la télé y consacre des jeux et des interviews... Beaucoup de thérapeutes ont suivi cette mode, des écoles autoproclamées décernent des titres et des diplômes en quelques week-ends de formation.

Il faut rester prudent, tout le monde peut devenir hypnotiseur assez rapidement, mais pour pouvoir s'en servir – et obtenir des résultats – que l'on soit médecin, psychologue ou même neuropsychiatre, il faut de l'information, de la formation, du temps et de la pratique.

Renseignez-vous bien avant de confier le rangement de votre cerveau à un tiers. L'un des avantages de l'autohypnose est que vous vous connaissez, et que vous savez ce que vous voulez. Ce livre va vous apprendre les techniques pour l'obtenir.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Je maigris avec l'hypnose et l'autohypnose**  
Jean-Jacques Garet



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