

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

Inclus :
6 exercices audio
exclusifs !

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

EXPLOITEZ LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DE VOTRE CERVEAU

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Mémoire, langage, émotions...
boostez les fabuleux pouvoirs
de votre cerveau !

EXPLOITEZ LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DE VOTRE CERVEAU

Le cerveau, cette boîte noire aussi fascinante que mystérieuse, présente un potentiel gigantesque et des capacités multiples.

Grâce à cet ouvrage qui mélange les découvertes les plus récentes sur le cerveau et la physique quantique, découvrez comment dompter cet organe si complexe, mais qui nous appartient !

Au programme :

- **tout savoir sur le cerveau** : son histoire, ses capacités, son rôle par rapport à nos sens, mais aussi à notre inconscient...
- **des exercices faciles et rapides** pour booster les capacités de votre cerveau : mémoire, concentration, gestion des émotions, motivation...
- **des trances hypnotiques** pour aller plus loin et augmenter les performances de votre cerveau au quotidien

STIMULEZ LES FABULEUSES CAPACITÉS DE VOTRE CERVEAU !

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

Cet ouvrage a été écrit en collaboration avec Sonia Jakobowicz, psychomotricienne, hypnothérapeute et consultante en fleurs de Bach. Elle exerce également à Genève. Retrouvez-la sur son blog : www.sonia-jakobowicz.com

ISBN 979-10-285-1056-5



17 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster
design : bernard amiard

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

RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Découvrez 6 tranches hypnotiques audio à écouter chez vous en pages 122, 177, 186, 193, 199 et 209 !



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 !



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 : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Suivi éditorial : Stéphane Séréduik

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1056-5

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

EXPLOITEZ LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DE VOTRE CERVEAU



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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. À LA DÉCOUVERTE D'UN CONTINENT INEXPLORÉ : NOTRE CERVEAU	13
1. PETITE HISTOIRE DU CERVEAU	17
2. COMMENT LES HOMMES ONT PENSÉ LE CERVEAU	23
3. LE CERVEAU ET SES IMMENSES CAPACITÉS	33
4. LE CERVEAU ET L'INCONSCIENT	57
5. NOS SENS ET LE CERVEAU	73
6. DES PERCEPTIONS EXTRASENSORIELLES ?	93
PARTIE 2. LA PHYSIQUE QUANTIQUE	103
1. NOTRE CERVEAU ET LA PHYSIQUE QUANTIQUE	107
2. QU'EST-CE QUE L'INTRICATION QUANTIQUE ?	115
3. LES LIENS ENTRE LES CERVEAUX	125
4. LA PLASTICITÉ DU CERVEAU	137
PARTIE 3. STIMULEZ LES INCROYABLES CAPACITÉS DE VOTRE CERVEAU	159
1. L'HYPNOSE ET LA MÉCANIQUE QUANTIQUE	163
2. LA PEUR, UNE AMIE QUI VOUS VEUT DU BIEN	171
3. LE SOMMEIL, UNE ACTIVITÉ INDISPENSABLE	181
4. LES MÉMOIRES : DU VÉLO À LA MADELEINE DE PROUST	189
5. LE LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET APPRENTISSAGE	195
6. LE DUR DÉFI DE LA CONCENTRATION	201
7. LA MOTIVATION, COMMENT ÇA MARCHE ?	207
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	211
REMERCIEMENTS	213
TABLE DES MATIÈRES	215

*Je dédie ce livre à Douglas Ross, mon ami de longue date.
Nos discussions aussi animées qu'instructives m'ont stimulé
à plus d'un titre dans l'écriture de cet ouvrage.*

INTRODUCTION

Il y a environ quatre milliards d'années, la vie est apparue sur Terre dans des conditions qui restent aujourd'hui encore mystérieuses. À l'époque, il ne s'agissait que de simples organismes unicellulaires. Mais, petit à petit, la vie a fait son chemin sur notre planète. Les cellules solitaires se sont multipliées, se sont diversifiées, se sont associées, créant des êtres de plus en plus complexes au fil des mutations.

Quatre milliards d'années et cinq extinctions de masse plus tard, la vie est toujours là, et vous voici en train de lire ce livre. Ce geste peut paraître anodin ; pourtant, actuellement, ce sont cent mille milliards de cellules qui s'activent en vous. Cinquante mille d'entre elles sont mortes depuis que vous avez commencé ce livre. Des milliers d'autres naîtront avant que vous n'arriviez à la fin du premier chapitre.

Dans l'infinie diversité de la vie sur Terre, l'homme a développé une forme d'intelligence qui lui a permis de mieux connaître son environnement, mais aussi de mieux se connaître.

Et pourtant, son corps, cette incroyable machine d'une très grande complexité, est encore largement méconnu. Bien sûr, on sait qu'il se compose de 206 os, de 160 000 km de vaisseaux sanguins (de quoi faire quatre fois le tour de la Terre, en chacun de nous) et que son cœur bat au rythme de 100 000 battements par jour. Mais ce qu'il ne connaît que très peu, c'est ce qui se cache derrière l'un de ses organes essentiels : son cerveau.

Ce que je vous propose dans les pages qui suivent, c'est tout d'abord de découvrir ce qu'est véritablement cet organe à la fois mystérieux et infiniment complexe qu'est votre cerveau. Vous verrez que la recherche dans ce domaine en est encore à ses balbutiements. Même si les neurosciences semblent ouvrir des perspectives qui devraient nous permettre d'en savoir plus, en ce début de XXI^e siècle, tout ce qu'elles nous ont apporté jusqu'à maintenant est un début de cartographie de notre cerveau.

Un peu à la manière des explorateurs des temps anciens, les neurosciences (grâce aux nouveaux instruments tels que les électroencéphalogrammes – EEG – et l'imagerie par résonance magnétique – IRM) sont en train de dessiner un plan qui, dans les années à venir, nous permettra peut-être de nous enfoncer dans les profondeurs mystérieuses de notre cerveau pour y découvrir les forces qui y sont en mouvement et les mystères de la vie.

Une fois que vous serez au fait des découvertes les plus récentes qui, chaque jour, viennent secouer le monde de la recherche dans le domaine du cerveau (la manière dont il fonctionne, ce qu'il sait faire, ses limites ou, plutôt, ses absences de limites), j'aimerais vous faire découvrir une méthode qui, sur la base des neurosciences, de l'hypnose et de la physique quantique, vous permettra de changer, de mieux vous sentir dans votre peau, de mieux dormir, de mieux apprendre et de mieux vous

concentrer. Vous verrez que la méthode est simple. Elle repose sur un principe unique : votre cerveau est capable de faire ce que nous considérons comme des « miracles », mais qui ne sont en fait qu'une mobilisation des pouvoirs qui existent depuis la nuit des temps à l'intérieur de nous-mêmes.

Voilà pas mal de temps que j'exerce le métier d'hypnothérapeute. Durant toutes ces années, j'ai eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes qui m'ont fait l'honneur de me faire confiance pour essayer de trouver avec eux une solution à leurs problèmes. Ces problèmes étaient de différents ordres : ils pouvaient être tout aussi bien physiques que psychologiques ou, bien souvent, les deux à la fois. Mais ils avaient tous un point commun : chaque fois que j'ai pu aider un patient à trouver une solution à son mal-être et que, a posteriori, j'ai essayé de m'expliquer ce qu'il s'était passé, chaque fois je me suis trouvé face à une boîte noire aussi puissante que mystérieuse : le cerveau.



Intuitivement, j'étais persuadé que cette partie de notre corps était la source à la fois de tous nos maux et de toutes nos capacités à les résoudre. Avec les années et mes expériences dans le domaine des neurosciences, cette conviction s'est trouvée renforcée.

Face à cette boîte noire, il y avait alors deux attitudes possibles. L'une consistait à accepter que l'hypnose agissait sur le cerveau et que, à son tour, ce cerveau avait la capacité de résoudre le problème de mon patient. L'autre attitude consistait à essayer de comprendre ce qu'il se passait vraiment au niveau cérébral, et comment l'hypnose pouvait mobiliser des forces présentes dans ledit cerveau (et plus généralement dans le corps) pour l'aider à guérir.

Au début de ma carrière, j'ai adopté la première attitude, celle qui consiste à accepter de ne pas comprendre pourvu que ma technique vienne en aide à mes patients. Mais, très vite, je me suis aperçu que c'était à la fois frustrant et insuffisant. J'avais envie de comprendre !

Ce que je vous propose avec ce livre, c'est de partir à la découverte de cette boîte noire. Un peu à la manière d'Indiana Jones, nous allons essayer de découvrir ensemble non seulement certains des rares secrets accessibles qui se cachent derrière cet organe à nul autre pareil, mais aussi (et surtout) comment son fonctionnement peut nous permettre d'en savoir plus sur nous-mêmes et surtout de vivre mieux.

En bons explorateurs des temps modernes, nous commencerons par analyser comment nous en sommes arrivés là, aussi bien dans l'évolution physique de notre cerveau que dans notre façon de le concevoir.

Ensuite, de manière à donner un cadre à ce qui suivra, je vous exposerai dans les grandes lignes les caractéristiques de notre cerveau, en gardant à l'esprit le fait que la recherche dans ce domaine est en constante évolution.

Afin d'avoir une vision plus complète de la méthode que j'utilise, je vous ferai pénétrer dans le monde énigmatique de la physique quantique. Rassurez-vous, il ne s'agit pas d'un exposé détaillé réservé aux plus érudits, mais plutôt d'une vulgarisation à la portée de toutes et de tous qui vous permettra de découvrir qu'il y a un certain nombre de liens entre cette approche et notre cerveau.

Enfin, sur cette base, je vous décrirai la méthode que j'utilise afin d'augmenter les performances de votre cerveau. Cette méthode simple et concise ne présente que des avantages. Vous pourrez l'utiliser seul ou dans le cadre d'une thérapie. Elle demande peu de temps et vous procurera un bien-être des plus agréables.

Et maintenant, assez parlé : en route pour l'aventure !



**À LA DÉCOUVERTE
D'UN CONTINENT
INEXPLORE :**

NOTRE CERVEAU

Dans cette première partie, je vous propose de découvrir ce que nous savons à propos de notre cerveau. Pour cela, nous allons commencer par remonter à son origine, il y a de cela 500 millions d'années. Puis nous irons rendre visite à nos lointains ancêtres dans le Rift africain. C'est là que, peu à peu, le cerveau des hominidés s'est transformé jusqu'à devenir ce qu'il est aujourd'hui.

Depuis le début du xx^e siècle, des technologies nous permettent d'en savoir toujours un peu plus sur les caractères physiques de notre cerveau. Mais loin de répondre aux nombreuses questions que les hommes se sont toujours posées à son propos, ces technologies ont ouvert des portes sur de nouvelles interrogations qui nous laissent de plus en plus perplexes, non seulement sur le rôle et le fonctionnement de notre cerveau, mais aussi des questions beaucoup plus profondes sur nos origines et notre place dans l'univers.

Chapitre 1

Petite histoire du cerveau

Avant de vous conter l'histoire fabuleuse de ce fameux cerveau (et au risque de vous décevoir), il faut bien que je l'admette : dans l'état actuel de nos connaissances et malgré les sommes colossales qui ont déjà été dépensées dans la recherche, nous ne connaissons pas grand-chose de l'évolution de cet organe ! C'est à croire qu'il y a autant de théories le concernant qu'il y a de scientifiques qui se sont plongés dans son histoire.

Donc, d'après certains scientifiques, les premiers cerveaux seraient apparus chez... des vers ! Cela n'a, certes, rien de très glamour de savoir que nous partageons avec des vers cet organe dont nous sommes si fiers, et pourtant...

RETOUR VERS LE PASSÉ

L'histoire remonte à quelque 500 millions d'années. À l'époque, le cerveau n'avait pas l'aspect que nous lui connaissons aujourd'hui : il se présentait sous la forme d'un **amas de cellules destinées à réguler des fonctions de base** comme la reproduction, la respiration, l'équilibre, le rythme cardiaque et la recherche de

nourriture chez nos lointains ancêtres (qui n'avaient que très peu en commun avec nous). Nous étions donc encore très loin du cerveau tel que nous le connaissons aujourd'hui.

Pourtant, certaines des fonctions qu'il était capable d'assurer n'ont pas totalement disparu et demeurent présentes dans ce que l'on nomme le cerveau primitif, aussi appelé le **cerveau reptilien**.

Les premières grandes transformations du cerveau vont se dérouler quelque part dans la vallée du Grand Rift africain. Cette vallée s'étirait sur environ 6 000 kilomètres du nord au sud et 40 à 60 kilomètres d'est en ouest, depuis l'actuel Moyen-Orient jusqu'à l'Afrique australe, en passant par la mer Rouge et les grands lacs africains. Il y a 7 millions d'années, c'est là que vivaient les premiers hominidés.

QUI ÉTAIENT NOS ANCÊTRES ?

Imaginez des groupements d'êtres vivants – mi-hommes, mi-chimpanzés – auxquels on a donné le nom barbare de *Sahelanthropus tchadensis*. Ce sont des bipèdes qui parcourent parfois de très grandes distances afin de trouver leur nourriture. Ils commencent à avoir une organisation sociale qui va de pair avec l'augmentation du volume de leur cerveau. À l'époque, ce dernier ne dépasse guère 350 cm³, à peine le quart de son volume actuel.

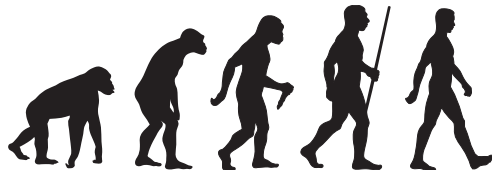
L'évolution du cerveau va se faire très lentement jusqu'à arriver au cerveau tel que nous le connaissons aujourd'hui. Sa taille va croître de façon continue, passant de 550 cm³ il y a 4 millions d'années à environ 1 350 à 1 500 cm³ aujourd'hui.

À NOTER

Un fait marquant va se produire il y a de cela 2 millions d'années : le développement du néocortex, qui va renfermer beaucoup de zones permettant à cet hominidé de développer des fonctions cognitives (c'est-à-dire des facultés d'apprentissage). Ces fonctions vont le différencier encore un peu plus des autres espèces et le mener peu à peu vers le cerveau de l'homme du XXI^e siècle.

Sautons allègrement quelques millions d'années et transportons-nous il y a 300 000 ans. À cette époque, parmi les hominidés, l'*Homo neanderthalensis* va marquer un point important dans la croissance du cerveau. En effet, c'est à cette période que son volume se développera le plus, entre 1 500 et 1 800 cm³. **Depuis, le cerveau humain n'a fait que décroître.** Est-ce à dire que l'homme de Neandertal était plus intelligent que nous le sommes ?

Même si **la taille du cerveau n'a rien à voir avec l'intelligence**, l'homme de Neandertal a marqué un tournant dans le développement social et intellectuel des hominidés. Ainsi, il sera parmi les premiers à enterrer ses morts et à fabriquer des outils sophistiqués. Il va également développer tout un système artistique (dessins, sculptures, peintures) dont nous avons retrouvé les traces dans des grottes (celles de Nerja et d'El Castillo en Espagne, sur le site de Zaskalnaya en Crimée, mais aussi en France, à Bruniquel).



NOS LOINTAINS ANCÊTRES SE SOIGNAIENT !

Encore plus étonnant : d'après des résidus retrouvés dans des ossements de mâchoires, l'homme de Neandertal utilisait déjà des produits à base de plantes qui pourraient s'apparenter à des médicaments, tels que des analgésiques composés d'acide salicylique prélevé sur des bourgeons de peuplier et des antibiotiques naturels comme le pénicillium.

Alors, pourquoi cette diminution de la taille du cerveau ?

CE N'EST PAS LA TAILLE QUI COMPTE !

Certaines théories défendent l'approche selon laquelle cette diminution serait due à une carence alimentaire. Elle aurait eu pour effet de générer un cerveau plus efficace, c'est-à-dire au volume plus faible mais au rendement plus grand. Peu à peu, cette carence alimentaire aurait disparu, mais le cerveau, plus performant, n'aurait pas eu besoin de retrouver une taille supérieure.

Une autre théorie suggère que, étant beaucoup plus massif et beaucoup plus fort que l'homme moderne, Neandertal avait besoin d'un cerveau plus important pour gérer ce corps imposant.

Une autre version mettrait ce déclin du volume du cerveau en lien avec la densité de population. Il semblerait en effet que, plus cette densité est élevée, plus la taille du cerveau diminue ! Cela laisse entendre que **la répartition des tâches entre les membres de communautés grandissantes entraîne une spécialisation des**

activités, d'où une réduction des besoins physiques et intellectuels nécessaires à la survie spécifique de chaque individu. En d'autres termes, plus une communauté va être grande, plus il y aura une spécialisation de chacun de ses membres. Certains mettront donc en « veille » les capacités qu'ils n'ont plus besoin d'utiliser, libérant ainsi des systèmes neuronaux qui pourront finir par disparaître.

Est-ce à dire qu'avec l'accroissement de la population sur la planète, nous allons assister à une réduction de la taille de notre cerveau ? C'est une conclusion à laquelle je n'oserai pas aboutir dans l'état actuel de nos connaissances.



Chapitre 2

Comment les hommes ont pensé le cerveau

Je me suis toujours demandé comment l'homme en était venu à associer l'acte sexuel à la naissance d'un enfant. Comment a-t-il pu établir un lien de cause à effet entre deux événements séparés par neuf mois et qui, a priori, n'avaient que peu de liens ?

D'une façon identique, je me suis souvent posé la question de savoir comment et pourquoi l'homme avait mis en relation l'intelligence, le mouvement, l'apprentissage et les sens avec cet organe de 1,5 kilogramme situé dans son crâne. Ce qui nous apparaît comme une évidence aujourd'hui ne l'a pas toujours été, et cela pendant des millénaires.

SUR LES BORDS DU NIL, IL Y A 7 000 ANS

Imaginez un instant que vous êtes transporté à Omdourman, au Soudan, non loin de Khartoum, sur les bords du Nil il y a 7 000 ans de cela.

Un homme vêtu de peaux de bêtes se livre à une opération étrange : à l'aide d'instruments particulièrement aiguisés (des couteaux,

des perceuses et des grattoirs à os), cet homme pratique des perforations dans le crâne de l'un de ses congénères. Quel est le but de cette opération ? Pourquoi faire des trous à cet endroit si particulier ? Nul ne le sait, mais les traces trouvées sur un crâne vieux de sept millénaires découvert en 2016 laissent à penser que, dès cette époque, les hommes auraient pu pratiquer ce que nous nommons aujourd'hui une **trépanation**.

À NOTER

Le but de cette opération est d'atténuer des douleurs ou de soulager les effets d'une pression intracrânienne excessive (notamment dans le cas d'une méningite). Certains sorciers l'auraient préconisée afin de faire sortir du crâne les esprits malins, responsables selon eux des troubles mentaux...

Une telle découverte n'est pas sans poser de nombreuses questions, en particulier celle de savoir pourquoi nos ancêtres pratiquaient de telles opérations. Quels étaient les buts escomptés ? Quels étaient les liens de causalité qui avaient pu être établis entre la douleur à certains endroits du corps et les effets d'une trépanation ?

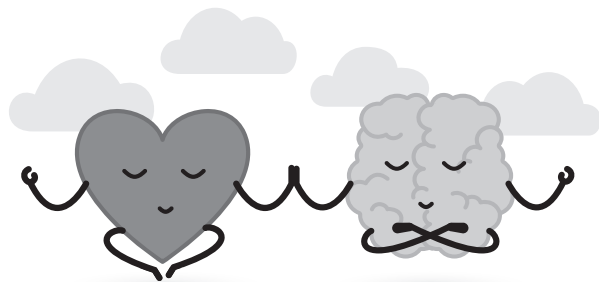
Ce qui est d'autant plus surprenant, c'est que ce type de pratiques semble avoir été monnaie courante depuis le Néolithique (9 000 avant J.-C.) et que l'on en retrouve des traces aussi bien sur les bas-reliefs mésopotamiens (6 200 avant J.-C.) que sur des bas-reliefs égyptiens. Ainsi, dans le temple de Kôm Ombo (construit durant la période ptolémaïque, vers 380 avant J.-C.) situé à quelques kilomètres d'Assouan, en Égypte, on retrouve des bas-reliefs représentant des trépanations.

Avec le recul, il semble totalement fascinant de constater que, **malgré des connaissances scientifiques qui, pour nous, hommes du XXI^e siècle, semblent embryonnaires (voire inexistantes), des hommes ont pu se livrer à des opérations sur le cerveau il y a plusieurs millénaires.** Les « médecins » de l'époque agissaient-ils uniquement sur la base de connaissances empiriques ou bien ces opérations étaient-elles liées à des rituels religieux ? Voilà un mystère de plus qui s'ajoute à l'histoire du cerveau !

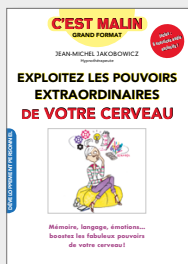
LE CERVEAU D'HIPPOCRATE ET LE CŒUR D'ARISTOTE

Plus tard, le cerveau sera au centre de nombreuses polémiques. Ainsi, dans la Grèce antique, il y eut de grandes différences de vue quant au rôle qu'il pouvait jouer. **Hippocrate, le père de la médecine moderne, était persuadé que le cerveau était le centre de l'intelligence et des sensations**, alors qu'à la même époque, **Aristote croyait que l'intellect était situé dans le cœur.**

Le raisonnement d'Aristote était simple : lorsqu'un individu est soumis à une violente émotion, les battements de son cœur ont tendance à s'accélérer alors que le cerveau, lui, reste totalement



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Exploitez les pouvoirs extraordinaires
de votre cerveau, 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
P R A T I Q U E