



JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

L'AUTOHYPNOSE POUR LES *femmes* *enceintes*

Vivez votre grossesse
en pleine forme

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

Faites de votre grossesse un voyage épanouissant grâce à l'autohypnose

Chaque grossesse, chaque naissance est un événement personnel, avec son lot d'angoisses, de peurs, mais aussi de joies et de plaisirs. Véritable guide pratique, ce livre va vous permettre, grâce à l'autohypnose, de vivre ces quelques mois de la façon la plus harmonieuse possible.

- Comment fonctionne l'autohypnose et qu'est-ce qu'une transe ?
- Des exercices préliminaires avec des étapes à suivre pour réussir vos séances d'autohypnose, mettre au point votre méthode, et vous apprendre à entrer en transe.
- Des séances pour venir à bout de certains troubles communs à un grand nombre de femmes enceintes (stress, fatigue, maux de dos, nausées, insomnies, angoisses...).

Riche en témoignages, conseils et exemples, cet ouvrage vous guidera tout au long de ces 9 mois pour vivre sereinement votre grossesse.

**RETROUVEZ 44 EXEMPLES DE TRANSES
À TÉLÉCHARGER, AVEC OU SANS MUSIQUE**

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il souhaite permettre au plus grand nombre de se soigner par l'autohypnose. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Vive l'autohypnose, c'est malin* et *L'Autohypnose, c'est malin* ; et tient un blog dédié à l'autohypnose, www.desimaginaires.com.

David Jakobowicz est compositeur, chanteur et musicien et exerce, lui aussi, à Genève. Il est le compositeur et l'interprète de l'accompagnement musical spécial hypnose de 22 des trances que vous trouverez sur Internet.

ISBN : 979-10-285-1717-5



9 791028 517175

17 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Maternité



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



**Avec ce livre, découvrez 44 pistes audio exclusives,
des exemples de trances : 22 avec et 22 sans musique.
L'accompagnement musical spécial hypnose a été
écrit et interprété par David Jakobowicz, compositeur.
Retrouvez la liste des trances page 215.**

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également
accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/femmes-enceintes.html>

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

Hypnothérapeute

L'AUTOHYPNOSE
POUR LES *femmes*
enceintes

Vivez votre grossesse
en pleine forme

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

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Hypnose douce pour vos enfants, 2020

Je m'initie à l'autohypnose, guide visuel, 2018

96 exercices faciles d'autohypnose, c'est malin, 2018

Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose, 2017

L'Autohypnose, c'est malin, 2014

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 :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Correction : Nathalie Reyss

Maquette : Sébastienne Ocampo

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris — Paris

ISBN : 979-10-285-1717-5

SOMMAIRE

Quelques mots d'introduction	7
Avertissement	10
Avant de commencer...	11
Partie 1. L'autohypnose en bref	13
Une technique simple pour prendre soin de soi	14
En savoir un peu plus sur l'autohypnose	15
Conscient et inconscient : les deux faces d'une même pièce	16
Qu'est-ce qu'une transe ?	18
Partie 2. Exercices préliminaires pour préparer vos séances d'autohypnose	23
La règle des 3P pour bien choisir votre objectif	25
Où, quand, comment pratiquer l'autohypnose ?	28
Exercices pour entrer en transe	31
Partie 3. Voyage vers une douce grossesse	51
Comment lire cette troisième partie ?	52
Thème 1. La conception	59
Thème 2. Le premier trimestre	87
Thème 3. Le deuxième trimestre	121
Thème 4. Le troisième trimestre	149
Thème 5. Les premiers mois de votre nouvelle vie	185
... Quelques mots pour conclure	213
Remerciements	214
Liste des transes sur Internet	215
Index	217
Table des matières	221

*J'aimerais dédier ce livre
à ma belle-fille Nathalie Jakobowicz
dont la présence et le soutien me touchent énormément.*

QUELQUES MOTS D'INTRODUCTION

J'aimerais commencer cet ouvrage en vous donnant trois chiffres totalement absurdes : **110 milliards, 7,5 milliards et 5**. Le premier, 110 milliards, correspond au nombre d'enfants qui sont nés sur la planète Terre depuis que l'humanité est apparue ; 7,5 milliards, c'est le nombre d'habitants vivant sur notre planète actuellement. Quant au chiffre 5, il correspond au nombre de naissances dans le monde chaque seconde.

Pourquoi ces chiffres sont-ils totalement absurdes ? Simplement parce qu'à titre individuel peu importe qu'il y ait eu autant de naissances par le passé, qu'elles soient aussi nombreuses dans le présent, **chaque grossesse, chaque naissance est un événement personnel** qui revêt une importance telle que les chiffres, aussi astronomiques soient-ils, ne relativisent en aucun cas l'importance de ce qui est en train de se passer pour la future maman et son conjoint. Plus particulièrement, s'il s'agit de votre premier-né, ces statistiques ne viennent pas tempérer les angoisses, les peurs, mais aussi les joies et les plaisirs d'un tel événement.

Avant d'aller plus loin, j'aimerais souligner les points suivants. Tout d'abord, même si lors d'une grossesse il peut se produire des incidents de parcours, **être enceinte ne veut absolument pas dire que vous êtes malade**. Il est donc important de se faire suivre par un médecin de façon à s'assurer que tout va pour le mieux, car même si vous êtes en pleine santé, votre corps est obligé de fournir des efforts supplémentaires pour créer un petit être.

Le deuxième point qui est plutôt une recommandation, **c'est d'éviter comme la peste les récits parfois apocalyptiques de vos meilleures amies** ou même de vos proches qui, comme autrefois les hommes parlant de leur service militaire en se glosant sur leurs faits d'armes réels et imaginaires, parlent de leur grossesse en accumulant à plaisir les détails gore et effrayants. Car il faut vous dire que les souvenirs sont sélectifs et surtout, si vous ne pouvez échapper à de tels récits, souvenez-vous qu'**il n'y a pas deux grossesses qui se ressemblent**. Il semble y avoir une attitude jubilatoire, comparable au bizutage, des anciennes « combattantes » par rapport aux nouvelles venues dans le camp des parturientes. Et, quoi que laissent entendre votre grand-mère, votre mère, votre tante ou vos amies, votre grossesse se passera très bien.

Un autre point encore, c'est la participation du père. Sachez que pour lui c'est un phénomène mystérieux qui peut lui sembler effrayant et dont il ne ressent pas directement les effets. Dans le meilleur des cas, il vous accompagnera tout au long de cette aventure, mais il peut arriver qu'il soit tellement déboussolé que vous pouvez avoir l'impression qu'il ne donne pas suffisamment d'importance à ce qui se passe en vous. Mais sachez que profondément **il est touché, voire anxieux** et comme vous le savez sûrement, chacun a sa façon de répondre à cette anxiété. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je lui ai consacré un passage spécifique dans cet ouvrage (page 79).

Ce que je me propose de faire avec ce livre, c'est de vous accompagner au fur et à mesure de votre grossesse avec des techniques hypnotiques vous permettant de vivre au mieux cette période qui va parfois vous paraître très longue et, dans certains cas, difficile. Vous verrez comment l'hypnose, et plus particulièrement **l'autohypnose, va vous permettre de vivre ces quelques mois d'une façon aussi harmonieuse que possible**.

Point n'est besoin de faire de longues études ni de passer des heures à apprendre ces techniques, vous allez très rapidement maîtriser les différentes formes d'autohypnose qui vous seront utiles dès les premiers instants de votre grossesse et ceci jusqu'à l'arrivée de votre futur bébé. **Le maître mot de ce livre, c'est la simplicité.** L'autohypnose est une technique à la portée de toutes et de tous. Ce sont des moments très agréables que vous allez passer à la fois avec vous-même, avec votre enfant et votre conjoint.

Ce livre s'appuie sur des expériences que j'ai pu avoir avec mes patientes avant, durant et à la fin de leur grossesse, c'est pourquoi vous trouverez de nombreux témoignages, qui ont été légèrement modifiés de façon à préserver leur anonymat, qui vous permettront de retrouver certains des problèmes et inquiétudes que vous pouvez rencontrer. Ceux-ci seront accompagnés d'exemples de trances qui peuvent être utilisées dans ces cas-là et que **vous pourrez télécharger depuis Internet** ou enregistrer par vous-même de façon à les écouter à votre convenance.

Mais avant de nous lancer, les deux premières parties sont consacrées à la découverte de l'autohypnose afin de vous familiariser et de pratiquer simplement et efficacement. Deux premières parties que vous pouvez sauter si vous savez déjà ce qu'est l'autohypnose et comment cela fonctionne.

AVERTISSEMENT

L'un des buts de ce livre est de vous former sans effort à une technique unique en son genre, qui permet de vaincre les différents petits problèmes ou pathologies que vous risquez de rencontrer durant votre grossesse : l'autohypnose.

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

Attention, **l'autohypnose ne saurait remplacer une consultation.** Votre médecin est en effet seul habilité à se prononcer sur vos symptômes. En cas de traitement, il est indispensable de le consulter avant tout changement. Ne prenez jamais une décision médicale par vous-même, car cela peut se révéler dangereux.

Enfin, ne pratiquez pas l'autohypnose lorsque vous devez vous concentrer sur une autre activité telle que la conduite.

Grâce à des séances d'autohypnose, vous observerez que vous vous sentirez assez rapidement mieux dans votre peau et votre corps durant cette période de grands changements.

AVANT DE COMMENCER...

Avant de commencer, je vais vous avouer que je ne supporte pas ce qui est contraignant, cela me rappelle trop de mauvais souvenirs liés à l'école. C'est pourquoi avant que vous ne commenciez la lecture de ce livre, j'aimerais vous adresser une prière : ne le lisez pas comme un cahier de devoirs de vacances qui viendrait rompre les plaisirs de votre grossesse, encore moins comme le mode d'emploi ennuyeux d'un appareil électroménager.

Abordez ce livre plutôt comme un guide de voyage qui vous permettra de découvrir cette période à la fois plaisante et parfois difficile. Un livre qui comporterait un certain nombre de recommandations pour vous permettre de vous épanouir lors de ce voyage de neuf mois. Surtout, soyez cool et ne le lisez pas non plus d'un bout à l'autre. Choisissez plutôt les parties qui vous conviennent le mieux.

Pour celles qui, pour une raison ou pour une autre, sont obligées de ralentir leurs activités, voire de rester allongées aussi souvent que possible durant leur grossesse, l'autohypnose va leur permettre de rester actives et de meubler ce repos forcé avec des exercices simples et agréables.

Et surtout ne cherchez pas à « mieux faire » ou à « faire bien », car l'autohypnose est avant tout une technique de vous à vous-même, autrement dit une technique qui n'implique que vous. Ne craignez donc pas d'être jugée ou notée pour ce que vous avez fait car, quoi qu'il arrive, **ce que vous faites est bien.**

Ce livre propose des étapes à franchir pas à pas. Mais il n'est pas nécessaire d'y revenir à chaque fois que vous entreprenez une séance. Avec l'habitude, vous pourrez vous affranchir de certaines d'entre elles

et pratiquer l'autohypnose à votre façon. Je vous encourage même à développer vos propres méthodes. Car il est essentiel que **l'autohypnose demeure une activité agréable, qu'elle vous corresponde au maximum et qu'elle vous permette de vous sentir bien.**

Guide pratique, ce livre est divisé en trois grandes parties. La première vous présente succinctement l'autohypnose. La deuxième, constituée d'exercices préliminaires, indique les étapes à suivre pour réussir vos séances d'autohypnose. Certains exercices ne sont à faire qu'une seule fois en début de traitement ; d'autres vous aideront rapidement à mettre au point votre propre méthode. Dans cette même partie, je vous apprendrai à entrer en transe, à choisir l'approche qui vous correspond le mieux pour y parvenir, et au besoin à vous en inspirer pour développer la vôtre. Dans la troisième, je vous guiderai dans l'élaboration de voyages thérapeutiques pour venir à bout de certaines difficultés ou de certains problèmes communs à un grand nombre de femmes enceintes. Mais dans le cas où je n'aborderais pas les vôtres, je vous prie de m'en excuser, en effet dans le cadre d'un ouvrage tel que celui-ci, il serait vain d'espérer être exhaustif.

PARTIE 1

L'AUTOHYPNOSE EN BREF

UNE TECHNIQUE SIMPLE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

L'autohypnose permet de changer sans s'en apercevoir vraiment, tout en douceur. L'un des principes, pour moi essentiel, est que vous restiez gentille et attentionnée avec vous-même, et surtout que vous vous accordiez tout le temps que vous jugerez nécessaire durant ces neuf mois, car lorsque cette période se sera écoulée, vous allez devoir faire face à une très forte demande extérieure. Vous verrez alors l'autohypnose que vous aurez explorée durant votre grossesse vous sera des plus utiles pour gérer les tensions qui risquent d'apparaître.

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

Bien sûr, vous m'opposerez que c'est plus facile à dire qu'à faire. Tout d'abord, il faut trouver le temps, puis savoir s'arrêter. Et vous aurez tout à fait raison. Car le temps est sûrement le trésor le plus précieux que nous avons. Mais pas d'inquiétude, pas besoin d'y consacrer des heures ou des journées entières, seules quelques minutes sont nécessaires.

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

EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR L'AUTOHYPNOSE

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

Au fur et à mesure de la lecture, vous constaterez que **vous pratiquez déjà l'autohypnose, sans vous en rendre compte, mais souvent de façon nocive**. Par exemple, lorsqu'avant un examen, un entretien d'embauche ou tout autre événement important de votre vie, vous vous répétez sans cesse, dans la chaleur douce de votre lit, « Je ne vais pas y arriver », en faisant défiler tous les scénarios catastrophes que votre imagination fertile peut vous faire vivre intensément, vous êtes déjà en pleine séance d'autohypnose. Vous êtes en effet, sans le vouloir, en train de conditionner votre inconscient afin qu'il accepte un éventuel échec et, dans une certaine mesure, qu'il l'anticipe. Bien sûr, une telle anticipation ne va pas obligatoirement déboucher sur un échec, mais elle peut, sans aucun doute, y participer. Inversement, ce n'est pas en répétant sans cesse « Je vais réussir » que vous passerez avec succès votre examen. Mais il est évident qu'avec un tel état d'esprit, vos chances de réussite sont beaucoup plus élevées, car le message que reçoit votre cerveau est positif.

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

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

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

peurs inconscientes générera une frustration et peut même devenir la source d'un désespoir intense.

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

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

* Pour plus d'informations sur le fonctionnement du cerveau, se référer à mon précédent ouvrage : *Ma Bible de la mémoire et du cerveau*, Éditions Leduc.s, juin 2019.