

BASTIEN  
BRICOUT

# Devenez mentaliste

*Éveillez vos capacités  
et changez votre vie !*



Bien  
être

J'AI  
LU



Devenez mentaliste

Du même auteur  
aux Éditions J'ai lu

*Manipuler, pourquoi, comment, n° 10474*

**Bastien Bricout**

# Devenez mentaliste

Éveillez vos capacités  
et changez votre vie

Illustrations de Camille Baudoin





Je dédie ce livre à mes parents  
que j'aime d'un amour éternel.





## SOMMAIRE

Le mot de l'éditeur .....	15
Préface .....	19
Avant-propos .....	23
Ce qu'est le mentalisme et ce qu'il n'est pas .....	23
Mon cerveau est un magnétoscope ! .....	25
Ce bonbon est un médicament .....	27
La découverte du mentalisme .....	29
<i>Quand « magie » et mentalisme humaniste</i> <i>se rejoignent...</i> .....	29
Le mentalisme comme humanisme .....	30
Qui peut devenir mentaliste ? .....	30
Faut-il avoir un don ? .....	31
Quels sont les outils du mentaliste ? .....	32
<b>I. À LA DÉCOUVERTE DU CERVEAU ET DE L'ESPRIT .....</b>	<b>35</b>
<b>1. Le cerveau .....</b>	<b>37</b>
Le cerveau reptilien .....	40
Le cerveau limbique .....	41
Le néocortex .....	42
<b>2. L'esprit .....</b>	<b>44</b>
Qu'est-ce que l'esprit ? .....	44
<i>Corps et esprit sont dissociés</i> .....	44
<i>Comment fonctionne l'esprit ?</i> .....	45

Rapports entre conscient et inconscient .....	46
<i>Le conscient</i> .....	46
<i>L'inconscient</i> .....	46
Qu'est-ce qu'un symptôme ? .....	48
<b>3. La boîte à outils du mentaliste</b> .....	49
Qu'est-ce que la PNL ? .....	49
Qu'est-ce que l'hypnose ? .....	50
<i>L'hypnose dans l'histoire</i> .....	51
<i>L'hypnose classique</i> .....	53
<i>L'hypnose ericksonienne</i> .....	54
 <b>II. APPRENEZ À MIEUX VOUS CONNAÎTRE ET À DÉVELOPPER</b>	
<b>VOS RESSOURCES CACHÉES</b> .....	57
<b>1. Avoir confiance en soi</b> .....	62
Qui peut avoir plus confiance en vous	
que vous-même ? .....	63
D'où vient le manque de confiance ? .....	66
Comment prendre confiance en soi ?	
Quatre disciplines clés .....	67
<i>Le théâtre</i> .....	67
<i>Les arts martiaux</i> .....	68
<i>La danse</i> .....	68
<i>La musique</i> .....	68
Comment prendre confiance en soi ?	
Les méthodes pour augmenter son estime de soi ....	69
<i>Positiver ses défauts et sublimer ses qualités</i> ....	69
<i>Éloigner les autosuggestions négatives</i> .....	72
<i>Comment peut-on croire que l'on ne peut pas</i>	
<i>y arriver si l'on n'a jamais essayé ?</i> .....	73
<i>Adoptez une posture confiante</i> .....	77
<i>La technique du Swish</i> .....	79
<b>2. Gérer son stress</b> .....	83
Au départ, il y a des mots.	
Ensuite, il y a des maux .....	84
Ayez conscience de vos sensations .....	85

Trois exercices pour réduire le stress .....	86
<i>Transformer les activités désagréables</i>	
<i>en activités agréables</i> .....	92
<b>3. Contrôler son sommeil</b> .....	94
À ne pas faire avant de dormir .....	97
Conseils pour se préparer au sommeil .....	98
<i>Quel est le secret de cette technique ?</i> .....	100
Et si j'ai du mal à me lever le matin ? .....	100
<b>4. Gérer et neutraliser ses peurs</b> .....	103
Peur et phobie : ce n'est pas tout à fait	
la même chose .....	104
Techniques pour maîtriser sa peur .....	104
<b>5. Maîtriser le temps</b> .....	108
Faites un agenda .....	109
Ne remettez pas au lendemain .....	110
Faites les choses pas à pas .....	111
Et qu'arrive-t-il en cas d'imprévu ? .....	111
Donnez la priorité aux « gros chantiers » .....	112
D'autres conseils pour gagner du temps... ..	112
<i>Adaptez-vous aux contraintes du réel</i> .....	112
<i>Ne faites pas « tout, tout seul » !</i> .....	113
<i>Gagnez en productivité !</i> .....	113
<i>Organisez-vous autrement</i> .....	113
<b>6. Développer sa mémoire</b> .....	115
Conseils pour apprendre	
et se souvenir efficacement .....	117
Travaillez votre mémoire .....	117
Petite astuce pratique .....	118
<b>7. Pratiquer l'autohypnose pour évoluer</b> .....	119
Qu'est-ce que l'état modifié de conscience ? .....	119
L'état modifié de conscience : un phénomène	
au quotidien .....	120
L'autohypnose ouvre les portes de l'inconscient .....	121
L'inconscient est le niveau idéal pour agir .....	121
Existe-t-il un risque à pratiquer l'autohypnose ?...	123

Avant la séance : quelques préalables indispensables .....	124
Les différentes méthodes d'autohypnose .....	126
<i>La méthode Elizabeth Erickson</i> .....	126
<i>La méthode de Bandler</i> .....	129
<i>La méthode « Bastien »</i> .....	130
<i>La méthode « Bastien » bis</i> .....	131
<b>8. Apprendre à lâcher prise</b> .....	134
Qu'est-ce que le « lâcher-prise » ? .....	136
<i>Le lâcher-prise pour combattre le contrôle</i> .....	137
<i>Lâcher prise, ce n'est pas renoncer</i> .....	138
Que faut-il lâcher ? .....	139
Pourquoi est-ce si difficile de lâcher prise ? .....	143
Quels sont les effets du lâcher-prise ? .....	144
Préparer le lâcher-prise .....	145
Par quels moyens puis-je réaliser un certain lâcher-prise ? .....	147
La technique du « lâcher-prise » .....	149
<b>9. L'éveil du sixième sens</b> .....	154
Il faut commencer par s'écouter... ..	155
Exercice pour développer son intuition .....	158
Forgez cette boussole en vous .....	160
La puissance des synchronicités .....	161
<i>Le rôle de l'inconscient collectif et des archétypes</i> .....	163
<i>Comment attirer une synchronicité au quotidien ?</i> .....	164
<b>III. APPRENEZ À CONNAÎTRE LES AUTRES ET À MIEUX COMMUNIQUER</b> .....	167
<b>1. Apprendre à communiquer efficacement</b> .....	172
Quand savons-nous que notre communication est efficace ? .....	176
La calibration ou l'observation de l'autre .....	178
Le VAKOG ou les canaux sensoriels .....	185

La synchronisation ou le miroir de l'autre .....	190
$1 + 1 = \dots 1$ .....	190
<i>Comment entrer en synchronisation</i> <i>avec quelqu'un ?</i> .....	195
La reformulation (écouter) et la position basse (conseiller) .....	198
<i>La reformulation... ou l'art d'écouter</i> .....	199
<i>La position basse bienveillante...</i> <i>ou l'art de conseiller</i> .....	201
<i>Le feedback ou « le retour qui nourrit »</i> .....	203
Apprendre à dire « non » .....	206
Sortir du rôle de victime .....	208
<b>2. Apprendre à décrypter le langage non verbal ....</b>	210
Améliorer son langage corporel et influencer l'autre .....	211
<i>Faire bonne impression</i> .....	212
<i>Aller plus loin en séduisant</i> .....	214
L'universalité des gestes et du non-verbal .....	216
La communication passe par le non-verbal .....	216
Calibrez... mais discrètement ! .....	217
Repérer les sept émotions de base .....	217
<i>L'inconscient va plus vite que le conscient</i> .....	218
<i>Qu'est-ce qu'une émotion ?</i> .....	219
<i>Joie, tristesse, colère, dégoût, mépris, surprise</i> <i>et peur : tout se lit sur le visage</i> .....	219
<i>Le corps et les émotions : décryptage express ! ...</i>	223
<b>3. Repérer et déjouer les manipulations</b>	
<b>du quotidien</b> .....	235
La technique du pied dans la porte .....	235
Le « Yes Set » .....	237
Le « No Set » : non... mais oui ! .....	239
La technique de la porte dans le nez .....	240
L'amorçage .....	242
Le choix illusoire .....	243
La preuve sociale .....	244

La manipulation dans le couple .....	246
La manipulation par la rumeur .....	249
La manipulation par la croyance.....	251
La manipulation par le conditionnement .....	254
Manipuler la mémoire .....	258
La manipulation par la négativité .....	260
Conclusion sur la manipulation .....	260
<i>La manipulation par la flatterie</i> .....	261
<i>La manipulation par la culpabilité</i> .....	262
Devenir un observateur aguerri .....	263
Faire du bien aux autres .....	265
« Pas de demande » = « Pas de problème » .....	266
Et quand il y a demande ? Que faire ? .....	267
Conclusion .....	271

## **Annexe**

Déontologie du mentaliste humaniste .....	275
Bibliographie .....	277
Remerciements .....	279
À propos de l'auteur .....	281

## LE MOT DE L'ÉDITEUR

« Le mentalisme, c'est être soi-même *en mieux* grâce à des techniques mentales et un travail sur soi : on devient plus confiant, plus observateur, plus serein, plus intuitif... » Telle est la définition que nous donne Bastien Bricout avec simplicité, conviction et humilité. Ce sont les raisons pour lesquelles, en tant qu'éditeur, nous avons souhaité le rencontrer.

Lors de notre première entrevue, il n'a pas fallu longtemps à Bastien pour nous transporter, avec aisance et brio, dans l'univers du mentalisme.

Bastien est un jeune homme brillant et passionné qui connaît aussi bien l'histoire des grands courants de la psychologie que les techniques classiques d'hypnose. Lorsque nous l'avons entraîné sur le terrain glissant du débat entre psychanalyse et thérapies comportementales, il nous a surpris par son raisonnement argumenté et l'étendue de ses connaissances.

Bastien n'est pas un débutant dans le domaine de l'hypnose et du mentalisme. Il s'exerce depuis qu'il est tout petit (vous le découvrirez dans les anecdotes de son avant-propos). Formé dans la plus grande école d'Europe d'hypnose, de PNL (programmation neurolinguistique) et de coaching, le jeune mentaliste est un véritable expert qui ne cesse jamais de se documenter et de se perfectionner.

Depuis qu'il est diplômé, il a aidé de nombreuses personnes à se libérer de symptômes aussi désagréables que les allergies, les phobies, les troubles du sommeil ou le stress, etc. La déontologie dans l'exercice de sa profession lui importe ; il met un point d'honneur à respecter la confidentialité de ses patients et fait preuve d'une éthique élevée dans ce qu'il entreprend.

Dès lors, il nous est apparu évident que Bastien avait non seulement des choses à dire et une légitimité pour cela, mais aussi qu'il était important de faire découvrir au public l'étendue des applications du mentalisme.

Une fois le projet de livre défini et le contrat signé, Bastien s'est attelé immédiatement à la tâche. Parallèlement à l'écriture de *Devenez mentaliste*, il a mené de front d'autres projets importants : la gestion de plusieurs sites Internet, l'ouverture d'un nouveau cabinet de consultation d'hypnothérapie, le suivi de ses patients, la création d'une entreprise, le développement de vidéos, des déplacements professionnels aux quatre coins de la France et de la Belgique, etc.

Nous nous sommes souvent demandé comment il faisait pour gérer toutes ces activités et les mener à bien avec tant de calme, d'efficacité et de bonne humeur. La recette est dans ce livre : Bastien applique les méthodes qu'il enseigne. Il sait programmer son cerveau pour atteindre les objectifs qu'il s'est fixés. Et puis, sportif dans l'âme, le jeune homme aime l'action. Il se donne les moyens de sa réussite.

Vous avez entre les mains *Devenez mentaliste*, un guide clair et accessible à tous dans lequel Bastien a mis toute sa passion. Il y livre les techniques et secrets qui ont fait de lui un mentaliste humaniste talentueux et épanoui. *Devenez mentaliste* vous initiera à ce que ni l'école ni la société ne nous apportent : une connaissance de soi et



des autres, ainsi que les moyens d'accéder à nos ressources intérieures.

Que vous souhaitiez contrôler vos émotions, décrypter les comportements des autres, arrêter de fumer, perdre du poids ou améliorer votre estime de soi, vous trouverez dans *Devenez mentaliste* des méthodes issues de la PNL et de l'hypnose qui vous accompagneront au quotidien et vous aideront à surmonter vos difficultés.



## PRÉFACE

Bastien Bricout se propose d'être votre guide pour vos premiers pas de mentaliste. Vous allez comprendre qu'il ne s'agit pas d'apprendre quelques tours pour faire croire à des « dons » de télépathie ou de précognition pour amuser les copains pendant les dîners.

Bastien Bricout croit en un mentalisme *humaniste* : une manière simple et naturelle d'éveiller vos sens, de prendre conscience de *ce que vous êtes* autant que de tous ceux qui vous entourent, afin de vivre pleinement et heureux.

Vous apprendrez à profiter de chaque parcelle de l'existence, décrassée des mauvaises habitudes et des routines de l'esprit. Et chaque page tournée, lorsque vous l'aurez mise en pratique, vous procurera davantage de plaisir de vivre. La vie deviendra magique !

Lorsque vous comprendrez mieux ce qui anime chaque personne ici-bas, vous saisirez également ce qui fait de chaque personne ce qu'elle est. Et vous savez ce qui arrive lorsque l'on connaît aussi bien une personne ? On se met à l'apprécier. On pourrait même dire : à l'aimer.

Et qu'arrive-t-il lorsque vous aimez les gens ? Ils vous aiment aussi : de parfaits inconnus vous souriront dans la rue, vous réussirez plus facilement dans vos entreprises, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Et, surtout, la vie sera belle et agréable.

Avant la fin du livre, Bastien Bricout vous aura également appris à attirer à vous les « heureux hasards » qui vous faciliteront l'existence. Les portes s'ouvriront pour vous là où elles seraient restées closes pour d'autres.

Et voilà en quoi ce mentalisme est *humaniste*. Car en étant heureux et en le montrant, vous rendrez votre bonheur contagieux et il se répandra sur chaque personne que vous croiserez. Simple expérience : lisez ou écoutez quelques bonnes blagues et sortez aussitôt dans la rue, le sourire aux lèvres. Vous, vous savez pourquoi vous souriez. Cela n'a pourtant rien à voir avec les gens que vous croisez, n'est-ce pas ? Mais ils vous sourient... et les gens qu'ils croisent à leur tour se mettent aussi à sourire, en un joyeux ricochet.

En étant vous-même heureux, vous changez le monde !

Quelle plus belle mission de vie que d'être heureux pour aider les autres à trouver leur bonheur – sans avoir rien d'autre à faire que de prendre plaisir à vivre ?

Bien sûr, pour y parvenir, vous aurez à réveiller en vous ce que la vie quotidienne avait peut-être réussi à enfouir, des choses que vous ressentez profondément et qui vous ont poussé à acheter ce livre. Vous avez fait le premier pas, le plus important. Maintenant, tout est possible... et tout ne tient qu'à vous !

Pratiquez les exercices simples que vous propose Bastien Bricout. Prenez votre temps – car si vous espérez tout réussir d'un coup, et sans entraînement, vous courez le risque de vous démotiver. Ayez confiance, en vous disant que d'autres ont réussi avant vous, qu'ils vous montrent le chemin. Qu'il est donc possible d'atteindre vos objectifs. Et en allant à votre rythme, vous arriverez toujours au but.

Gardez l'esprit fixé sur votre rêve : vivre mieux, être en bonne santé, équilibré, trouver un bon ou un meilleur travail, être un compagnon (ou une compagne)

aimant(e), un(e) collègue de travail agréable ou un entrepreneur performant...

Et en même temps, soyez attentif au chemin présent. On ne gravit pas une montagne l'œil fixé sur le sommet, au risque de faire un faux pas, trébucher et tomber. Vivez donc le moment présent, sans impatience ni attente.

La vie vous amènera ainsi ses meilleures surprises, son aide et ses encouragements.

Arrivé à la fin de ce livre, vous aurez fait un grand pas dans votre existence... et là, vous prendrez conscience que ce voyage ne fait que commencer.

Certes, vous ne saurez toujours pas tordre les petites cuillères ou deviner les pensées des autres (quoique, pour les pensées !). Votre *don* sera bien plus magique : ce sera celui du bonheur, pour vous, ceux que vous aimez et tous ceux que vous croiserez.

Alors, parcourez avec attention les pages qui suivent, elles sont précieuses. Ce sont les bases, les fondations de l'édifice que vous commencez à bâtir aujourd'hui.

S'il est vrai que l'univers garde en mémoire l'œuvre des anciens et les desseins de chacun de nous, alors je fais le vœu que mes pensées vous accompagnent sur votre chemin. Suivez l'exemple de Bastien Bricout, il est un bon guide.

Olivier LOCKERT,  
fondateur de l'hypnose humaniste,  
auteur et enseignant international en PNL,  
président de l'Institut français d'hypnose ericksonienne



## AVANT-PROPOS

### Ce qu'est le mentalisme et ce qu'il n'est pas

Le mot « mentalisme » a une connotation un peu magique. On imagine quelqu'un sur scène qui est capable de deviner les pensées des spectateurs ou de connaître le numéro de la plaque d'immatriculation du monsieur assis là-bas, tout au fond de la salle... Dans ce cas, il s'agit de mentalisme de spectacle.

Le mentaliste de spectacle est un homme de spectacle et un artiste avant tout, il a un « truc » lui permettant de susciter l'étonnement et l'interrogation du public. Le mentaliste de spectacle fait le show, il s'appuie sur l'incompréhension du surnaturel et sur la crainte de l'irréel pour toucher son public. Il poursuit un objectif : créer l'illusion pour divertir. Pour cela, il dispose d'un arsenal de tours, se basant par exemple sur la magie, la psychologie, les mathématiques...

Le mentaliste humaniste dont il est question dans ce livre n'est pas un mentaliste de spectacle. C'est souvent un hypnothérapeute ou un coach de vie. Il aide ses patients à trouver un équilibre physique, émotionnel et spirituel à l'aide de différentes techniques. L'hypnose, l'un des outils essentiels du mentaliste, est d'ailleurs utilisée depuis très longtemps en médecine : expérimentée

par Charcot et par Freud (le père de la psychanalyse), elle est reconnue pour son efficacité sur les troubles psychologiques depuis la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, de plus en plus de psychologues, psychiatres et même des dentistes se forment à l'hypnose pour aider leurs patients à soulager leurs souffrances, à dépasser leurs traumatismes, à gérer leurs problèmes de poids ou à arrêter de fumer.

Mais le mentaliste humaniste n'est pas nécessairement thérapeute : il peut être une personne ordinaire qui a acquis au fil de son développement personnel des connaissances qui lui permettent de « booster » ses capacités naturelles : *sa confiance, son intuition, sa mémoire, sa santé, sa capacité à communiquer, à fédérer et à aider les autres*, etc. Les pouvoirs de la psyché sont immenses et le mentaliste est un acteur et chercheur dans ce domaine. Il peut exercer au quotidien ses capacités, dans la vie de tous les jours et auprès des gens qu'il côtoie. C'est ce mentaliste-là que je vous apprendrai à devenir.

J'ai voulu que ce livre soit à la fois *didactique et ludique*. Didactique car j'essaierai de vous expliquer pas à pas sur quoi se fonde le mentalisme, je tenterai d'être le plus pédagogue possible. Mais je voudrais aussi que vous passiez un bon moment : je vous raconterai des histoires personnelles avec une touche d'humour, je vous ferai pratiquer des exercices amusants... car le mentalisme se vit aussi comme un jeu !

Le mentalisme, c'est un large éventail de pratiques au quotidien. Dans les chapitres qui suivent, vous apprendrez comment fonctionnent l'esprit et votre être profond. Vous gagnerez en sérénité, développerez votre confiance et saurez mieux gérer votre stress. Vous apprendrez à contrôler votre sommeil, à gérer vos peurs et à développer votre intuition. Je vous apprendrai à communiquer efficacement avec les autres, à déjouer les manipulations au quotidien, à vous mettre en synchronisation avec



autrui... et à devenir une personne meilleure, à l'aise avec les autres et armée pour réussir dans la vie !

Sachez-le : le mentalisme humaniste est un mentalisme d'auto-observation et d'empathie. Il ne s'agit pas de vous transformer en « saint » dévoué corps et âme aux autres mais de vous apprendre les bases du mentalisme humaniste. Au bout du compte, votre démarche personnelle de bien-être aura des répercussions bénéfiques sur vos proches.

Je crois que le mentalisme est accessible à tous et qu'il est simple d'apprentissage (apprenti-sage). Cet ouvrage se veut une initiation. Libre à vous d'enrichir ensuite vos aptitudes par d'autres lectures et d'autres enseignements plus poussés...

Avant d'entrer dans le vif du sujet, laissez-moi vous raconter deux anecdotes : ce sont elles qui ont fait de moi un mentaliste. Avant même d'avoir ouvert mon premier livre de PNL (programmation neurolinguistique, discipline clé du mentalisme), j'utilisais depuis l'enfance des outils de mentaliste sans le savoir : en fait, je pensais que tout le monde faisait comme moi ! Très vite, je me suis rendu compte que non : dans ma famille, j'étais le seul à me servir de mon cerveau de cette manière...

## **Mon cerveau est un magnétoscope !**

Enfant, j'étais un garçon très discret et timide. L'idée même de devoir m'exprimer devant mes camarades de classe me terrifiait. Souvent, j'étais en retrait par rapport aux autres mais j'aimais bien les observer. Les gens qui m'entouraient et la nature sont devenus en quelque sorte mon terrain de jeu. J'adorais partir à la conquête de mon jardin à la recherche d'insectes plus étranges les uns que les autres, de feuilles d'arbres attaquées par les petites

bactéries de l'automne... Les mystères de la vie me fascinaient. C'étaient des énigmes quotidiennes qu'il me fallait résoudre. Je trouvais que la nature était parfaite, tout y était à sa place et chaque chose possédait une fonction qui lui était propre. Il suffisait juste d'y prêter davantage attention. Ma timidité et mon silence sont devenus un poste idéal d'observation du monde alentour, et il exerçait sur moi une telle fascination que je ne voulais pas perdre une miette de toutes ces choses nouvelles et merveilleuses que je voyais, sentais et entendais : des couleurs, des sons, des sensations, des lieux et des personnes. Je voulais que toutes ces choses nouvelles fassent partie intégrante de mon être et qu'il me soit loisible de les retrouver et de les revivre à volonté, un peu comme si j'avais un coffre à trésor en moi dans lequel je pourrais me replonger à volonté. Je commençai donc à mémoriser à ma façon toutes mes découvertes, toutes les belles choses de la vie que je comprenais et que j'expérimentais. Sans le savoir, j'ai commencé à utiliser une technique mentale qui m'a permis d'avoir une mémoire phénoménale lorsque je le souhaitais...

Un soir, mes parents, ma petite sœur et moi revenions d'une soirée en famille. Dans la voiture, je dis à mes parents : « Moi, j'ai un magnétoscope et j'enregistre tout sur des cassettes vidéo ! » Mes parents, très amusés, me répondirent : « Ah oui ? Et comment ça marche ? » Je leur expliquai, avec les mots du garçon de 6 ans que j'étais, qu'il me suffisait d'appuyer sur un bouton imaginaire dans ma tête pour tout enregistrer. Cette simple métaphore du magnétoscope (aujourd'hui, il pourrait s'agir d'un DVD ou d'une clé USB) avait du sens : elle signifiait que j'étais en train de développer en moi des capacités de mémorisation plus élevées que la moyenne.

*Résultat* : vingt ans plus tard, je suis capable de restituer des centaines de souvenirs d'enfance avec une

mémoire parfaite, c'est-à-dire que je peux raconter une scène avec des décors, des personnes et des conversations au mot près. D'ailleurs, pour certains souvenirs, je me rappelle même à quoi je pensais au moment précis !

Cette visualisation interne s'est développée très facilement. J'étais très jeune quand j'ai commencé à ressentir ces phénomènes de mémorisation : à cet âge, mon cerveau était en plein apprentissage donc très malléable. J'apprenais à mon cerveau à utiliser une « touche mémoire »... qui me sert encore aujourd'hui ! Quand je dois être vraiment concentré, il me suffit de me dire : « Allez hop, j'appuie sur le bouton de mon magnétoscope » et automatiquement je me mets à enregistrer la scène que je vis... ou à rembobiner dans ma tête et à visionner tout ce que j'ai expérimenté par le passé ! Notez que cette fonction de mémorisation est à la portée de tous : il suffit simplement d'entraîner son cerveau à configurer, petit à petit, votre « magnétoscope » interne. Je vous montrerai dans cet ouvrage comment vous aussi vous pouvez travailler votre mémoire en utilisant des techniques précises...

## **Ce bonbon est un médicament**

Durant mon enfance, j'ai souvent déménagé. Mon père avait un emploi dans l'industrie automobile qui le poussait à changer régulièrement d'affectation. J'ai connu plusieurs maisons, plusieurs villes : pour un enfant, il est difficile de se faire à chaque fois de nouveaux amis à l'école. Quand ma famille a quitté la région nantaise pour s'installer en Gironde, j'étais déjà au collège : la simple idée de devoir me refaire des amis m'angoissait. Et puis il s'agissait toujours du

même schéma : je redevenais le « nouveau », une personne extérieure suscitant des interrogations, voire des craintes ; bref, être au centre de l'attention provoquait chez moi un mal-être grandissant qui finissait par être très pénible. À cause de cette peur du rejet, je commençai à développer des symptômes. Dans le meilleur des cas, j'avais un mal de ventre chronique le matin avant d'aller à l'école, mais il pouvait m'arriver d'avoir aussi des nausées. Rien ne pouvait m'aider à faire passer ce mal-être. Un jour, j'eus envie d'essayer quelque chose dont j'avais l'idée et qui m'amuseait...

Avant d'aller en cours, j'achetais souvent à la boulangerie de petits bonbons à la menthe forte que je suçais pendant la récréation. Un jour, je me suis mis à imaginer que le bonbon était un médicament capable de faire disparaître mon mal de ventre. L'expérience fut une réussite totale ! C'était simple : j'imaginais la menthe comme une fumée bleutée qui entrait dans mon estomac et qui chassait une fumée rouge, cause de mes maux de ventre et nausées. J'inspirais, expirais et imaginais le processus. En très peu de temps, je n'eus plus mal au ventre. J'étais parfaitement détendu et calme. Toute peur m'avait quitté, je pouvais enfin m'intégrer. Cette technique m'a servi pendant plus d'un an, chaque jour, chaque matin, à chaque fois que je ressentais les prémices d'un mal-être.

Avec le temps, et au fur et à mesure de mon parcours, j'ai compris que j'avais, de manière intuitive et naturelle, employé des méthodes très anciennes et pourtant relativement peu connues. Il m'aura fallu attendre plusieurs années pour comprendre que mon astuce est une technique très utilisée en PNL et en sophrologie : elle a aidé des milliers de gens à surpasser leur mal-être. Nous y reviendrons.





11825

*Composition*  
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie*  
*par NOVOPRINT*  
*le 21 mai 2017*

Dépôt légal juin 2017  
EAN 9782290147450  
OTP L21EPBN000415N001

ÉDITIONS J'AI LU  
87, quai Panhard-et-Levassor, 75013 Paris  
*Diffusion France et étranger : Flammarion*