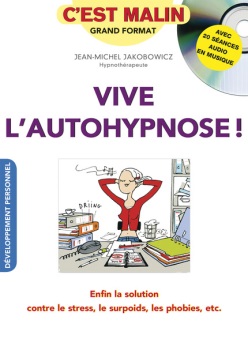
**Vive l'autohypnose**

**Jean-Michel Jakobowicz**

Editions Leduc.s (C'est malin)

9791028501044

176 pages

18 euros

Date de parution : 28/08/2015

*24 septembre 2015*

Ponctué de nombreux exemples de cas concrets, accompagné d'un cd comprenant 20 séances pour entrer en transe, l'ouvrage de **Jean-Michel Jakobowicz**, hypnothérapeute en Suisse, devrait vous permettre d'aborder la pratique de l'autohypnose sans appréhension ni difficulté et de l'insérer ensuite à votre quotidien pour qu'elle devienne une thérapie efficace pour lutter contre le stress et autres souffrances, sans risque et sans effets secondaires nocifs.

Didactique et facile d'accès, le livre explique la technique de l'autohypnose, insiste sur la régularité de la pratique pour obtenir de meilleurs résultats, livre des conseils sur cette mise en pratique (quand, combien de temps, où) et rappelle qu'elle n'a rien de magique, que c'est au contraire le patient qui détient en lui ce qu'il faut pour guérir.

Après avoir déterminé l'objectif (précis et atteignable) sur lequel travailler, le lecteur est prêt à entamer le voyage qui le conduira vers l'apaisement et le bien-être. Plusieurs techniques sont proposés dans l'ouvrage pour entrer en transe et pratiquer l'autohypnose (respiration, fixation, points d'appuis, *safe place*, etc.) et permettent au lecteur de trouver celle qui lui convient le mieux. Bien détaillées, elles facilitent la mise en place de l'exercice. Le lecteur se sent réellement guidé.

La seconde partie de l'ouvrage propose des séances types, liées aux problématiques les plus récurrentes que l'auteur a rencontrées lors de ses consultations. Elles se déclinent de la même manière qu'une consultation chez un thérapeute.

Ainsi, 20 séances répertoriées, proposées également à travers le cd qui accompagne le livre, lequel va permettre au lecteur de se laisser guider au départ. Du stress invalidant au manque de confiance en soi, en passant par la douleur, les addictions ou l'insomnie, l'auteur invite à pratiquer et offre un point de départ utile et efficace, incontournable sans doute pour acquérir soi-même ensuite, les mots justes à employer, le rythme lent à maintenir, la voix douce et apaisante à déployer…

Et au début, cela n'est pas si facile de se laisser emmener ; les résistances sont assez fortes et la persévérance s'impose pour parvenir, après plusieurs séances, à percevoir ce mieux-être.

Mais le livre et le cd sont suffisamment bien conçus, à la fois clairs et précis, dynamiques pour se laisser aller et ne pas abandonner. Vraiment idéal pour démarrer et apprendre à prendre soin de soi. A condition tout de même, d'avoir déjà pratiqué des exercices de relaxation, de respiration.

Pour finir, un chapitre est consacré au jeune public qui souhaiterait mieux gérer ses émotions ou bien se défaire de son addiction aux jeux vidéo.

Pour approfondir, [L'autohypnose, c'est malin](https://www.actualitte.com/article/livres/l-autohypnose-c-est-malin-no-stress/57237) du même auteur.

Cécile Pellerin

**Vive l'autohypnose, Jean-Michel Jakobowicz,** Editions Leduc.s (C'est malin)**,** 9791028501044

Développement personnel