

DOSSIER DE PRESSE - 2026

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice – Conférencière
Hypnothérapeute Maître praticienne certifiée
Préparatrice mentale – Développement personnel

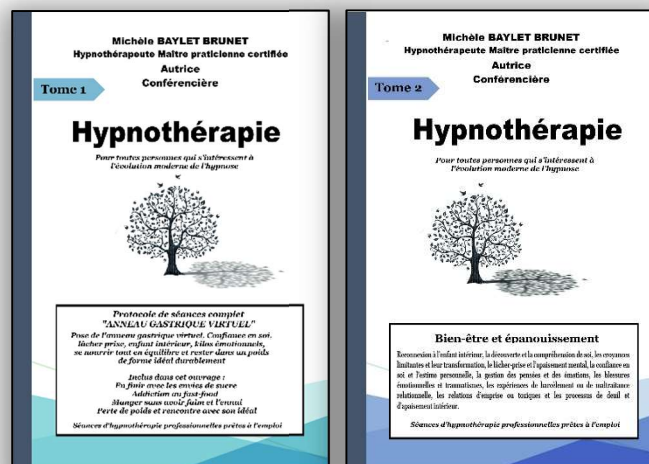
HYPNOTHÉRAPIE • DÉVELOPPEMENT PERSONNEL • PRÉPARATION MENTALE

DEUX OUVRAGES DISPONIBLES

« ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL ET NOURRITURE »

« BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT »

Des livres d'hypnothérapie pour expérimenter et mobiliser ses propres ressources.



www.hypnose-therapeutique-mbb.com

L'ACTUALITÉ

DEUX LIVRES D'HYPNOTHÉRAPIE DÉSORMAIS DISPONIBLES

Michèle BAYLET BRUNET, autrice, conférencière et hypnothérapeute Maître praticienne certifiée, présente aujourd'hui ses deux premiers ouvrages consacrés à l'hypnothérapie et au développement personnel.

TOME 1

« Anneau gastrique virtuel et nourriture »

Un ouvrage consacré à la relation à la nourriture, aux automatismes alimentaires, aux émotions et aux mécanismes inconscients susceptibles d'influencer nos comportements.

TOME 2

« Bien-être et épanouissement »

Une véritable bibliothèque de séances consacrées notamment à la confiance en soi, aux croyances limitantes, au lâcher-prise, aux émotions, à l'enfant intérieur, aux relations difficiles ou encore au deuil.

UNE PARTICULARITÉ : DES LIVRES À EXPÉRIMENTER

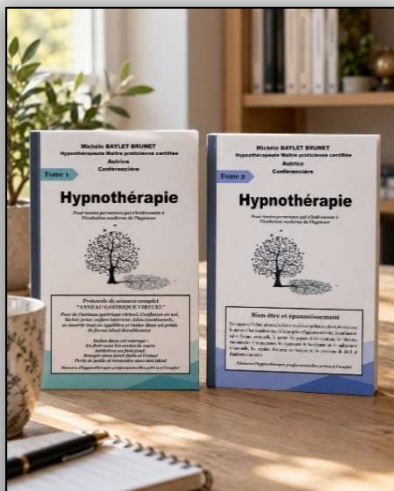
Ces ouvrages ne sont pas seulement conçus pour expliquer l'hypnose. Ils contiennent des séances entièrement rédigées et structurées.

Le lecteur peut les découvrir comme une expérience guidée, les utiliser dans une démarche d'autohypnose, revenir à certaines séances lorsqu'il en ressent le besoin ou, s'il est professionnel de l'accompagnement, s'en inspirer comme support de réflexion et de pratique.

L'objectif de Michèle BAYLET BRUNET est de rendre accessibles des outils concrets permettant de mieux comprendre certains fonctionnements et de mobiliser ses propres ressources.

Une même philosophie guide l'ensemble de son travail :

COMPRENDRE. EXPÉRIMENTER. MOBILISER SES RESSOURCES.



L'AUTRICE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice – Conférencière
Hypnothérapeute Maître praticienne certifiée
Préparatrice mentale – Développement personnel

Michèle BAYLET BRUNET développe son travail autour de l'hypnothérapie, du développement personnel et de la préparation mentale sportive.

Formée au Centre de Formation en Hypnose d'Occitanie, elle est certifiée Maître praticienne en hypnothérapie. Au fil de sa pratique, elle a écrit et construit de nombreuses séances destinées à accompagner des problématiques et des objectifs très différents.

Progressivement, une volonté s'est imposée : transmettre ce travail au-delà des séances individuelles. L'écriture est alors devenue le prolongement naturel de son expérience de praticienne. Ses livres sont nés de cette démarche.

Ils ont été conçus pour permettre à un public plus large de découvrir des séances complètes, structurées et directement utilisables, ce qui permet de mieux comprendre certains mécanismes inconscients.

TRANSMETTRE AUTREMENT

L'approche de Michèle BAYLET BRUNET repose sur une idée simple :

Un livre consacré à l'hypnose peut aller au-delà de la théorie. Il peut aussi devenir une expérience.

Ses ouvrages s'adressent aussi bien aux personnes qui souhaitent explorer ces approches de manière autonome qu'aux professionnels de l'accompagnement ou aux personnes en formation.

Aujourd'hui, elle poursuit son travail d'écriture tout en développant son activité de conférencière, avec la volonté d'aller à la rencontre du public et de partager ses connaissances autour de l'Inconscient, de l'hypnothérapie et de la préparation mentale.

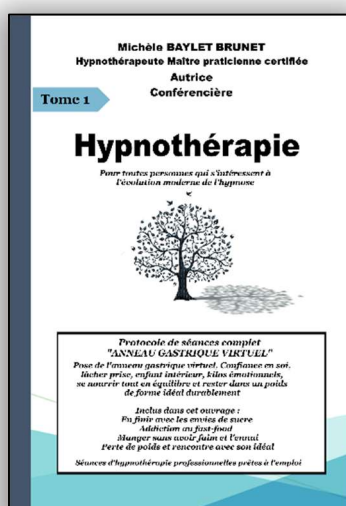
« Chaque personne possède des ressources qui méritent d'être découvertes, comprises et développées. »

TOME 1

ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL ET NOURRITURE

Hypnothérapie

Retrouver une relation plus consciente et plus apaisée avec l'alimentation



Notre relation à la nourriture ne dépend pas uniquement de la faim. Les émotions, les habitudes, les automatismes, le stress, l'ennui, les envies ou encore certaines associations inconscientes peuvent influencer notre manière de manger.

Dans « Anneau gastrique virtuel et nourriture », Michèle BAYLET BRUNET propose une approche fondée sur l'hypnose et les ressources de l'Inconscient afin d'explorer ces différents mécanismes.

Il ne s'agit pas simplement d'un ouvrage théorique. Le livre rassemble des séances complètes d'hypnothérapie, issues de mon expérience de praticienne, rédigées et structurées autour de la relation à l'alimentation et au poids.

QUELQUES THÈMES ABORDÉS

- La faim et la satiété
- Les automatismes alimentaires
- Le grignotage
- Les pulsions alimentaires
- Les envies de sucre
- L'alimentation émotionnelle
- Le stress et l'ennui
- Les habitudes liées à la nourriture

- Le lâcher-prise
- L'enfant intérieur
- La motivation au changement
- La rencontre avec son idéal
- L'approche symbolique de l'anneau gastrique virtuel

L'ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL

L'anneau gastrique virtuel est utilisé dans cet ouvrage comme un support symbolique et imaginaire dans le cadre d'une séance d'hypnose. Il ne s'agit naturellement d'aucune intervention chirurgicale. Cette approche s'inscrit dans une réflexion plus large sur les comportements alimentaires, les habitudes et la mobilisation des ressources personnelles.

À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE ?

Aux personnes souhaitant :

- mieux comprendre leur relation à l'alimentation ;
- explorer leurs automatismes alimentaires ;
- découvrir l'hypnose et l'autohypnose ;
- travailler sur leurs habitudes et leurs ressources personnelles.

Il peut également constituer un support pour les professionnels de l'accompagnement, praticiens, étudiants et personnes en formation.

Prix public au 12 septembre 2026 : 59,90 €

Disponible sur : www.hypnose-therapeutique-mbb.com



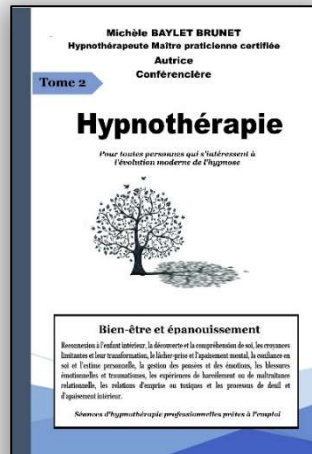
Michèle BAYLET BRUNET, autrice et hypnothérapeute Maître praticienne certifiée, présente « Anneau gastrique virtuel et nourriture », premier tome de sa collection consacrée à l'hypnothérapie.

TOME 2

BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT

Hypnothérapie

Une bibliothèque de séances à choisir selon les besoins du moment



Avec « Bien-être et épanouissement », Michèle BAYLET BRUNET propose un ouvrage construit comme une véritable boîte à outils de développement personnel.

Il n'est pas nécessaire de le lire dans un ordre précis. Chaque lecteur peut choisir la séance correspondant à ce qu'il souhaite explorer à un moment donné de son parcours.

PARMI LES THÈMES ABORDÉS

- L'enfant intérieur
- La découverte de soi
- La confiance en soi
- L'estime personnelle
- Les croyances limitantes
- Le lâcher-prise
- La gestion des pensées
- Les émotions
- Les blessures émotionnelles
- La prise de parole
- Les relations difficiles
- Les relations toxiques
- Le harcèlement

- Le deuil
- Les événements difficiles
- Les ressources permettant d'avancer vers un meilleur équilibre personnel

UN LIVRE QUI SE CONSULTE SELON SES BESOINS

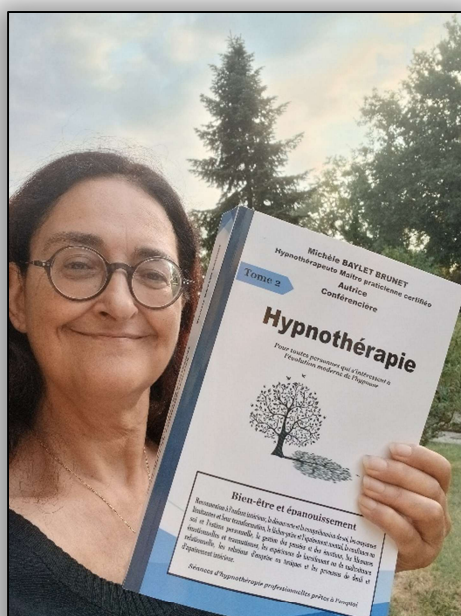
Une séance peut être découverte aujourd'hui, une autre plusieurs semaines ou plusieurs mois plus tard. Le lecteur peut ainsi construire son propre parcours selon ses besoins, ses questionnements et les périodes de sa vie.

Comme dans le premier tome, les séances sont entièrement rédigées et structurées.

Le livre est destiné aux personnes engagées dans une démarche personnelle, mais peut également intéresser les professionnels de l'accompagnement et les personnes souhaitant approfondir leur connaissance de l'hypnose.

Prix public au 12 septembre 2026 : 79,90 €

Disponible sur : www.hypnose-therapeutique-mbb.com



Michèle BAYLET BRUNET, autrice et hypnothérapeute Maître praticienne certifiée, avec son ouvrage « Bien-être et épanouissement »

CE QUI DISTINGUE CES LIVRES

PLUS QUE DES LIVRES À LIRE : DES SÉANCES À EXPÉRIMENTER

De nombreux ouvrages consacrés à l'hypnose expliquent son fonctionnement ou présentent ses grands principes. Michèle BAYLET BRUNET a choisi une autre orientation.

DES SÉANCES COMPLÈTES

Les séances proposées sont entièrement rédigées et structurées. Elles ne se limitent pas à quelques exercices ou conseils.

UNE APPROCHE CONCRÈTE

L'objectif n'est pas d'accumuler de la théorie, mais de permettre au lecteur de découvrir concrètement une démarche et de mobiliser son imagination et ses ressources personnelles.

UNE LECTURE LIBRE

Chaque personne peut sélectionner les séances qui correspondent à ses besoins et revenir vers elles lorsqu'elle le souhaite.

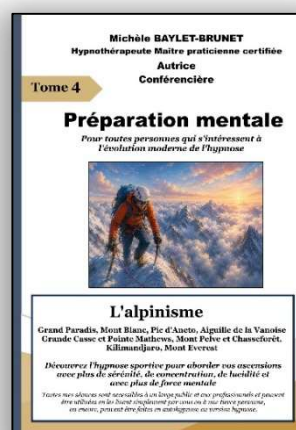
POUR LE GRAND PUBLIC ET LES PROFESSIONNELS

Les ouvrages ont été conçus pour pouvoir intéresser :

- le grand public ;
- les personnes intéressées par l'hypnose et l'autohypnose ;
- les professionnels de l'accompagnement ;
- les praticiens ;
- les étudiants ;
- les personnes en formation.

UNE COLLECTION QUI SE DÉVELOPPE

Ces deux premiers tomes constituent le début d'une collection consacrée à l'hypnothérapie. Michèle BAYLET BRUNET poursuit actuellement son travail d'écriture autour de cette nouvelle thématique, notamment la préparation mentale en alpinisme.



POUR LES JOURNALISTES DES SUJETS D'INTERVIEW POSSIBLES

Michèle BAYLET BRUNET est disponible pour des interviews, émissions, podcasts, chroniques ou rencontres autour de différents sujets.

HYPNOSE ET INCONSCIENT

Comment fonctionne l'Inconscient ?

Pourquoi certains comportements semblent-ils plus forts que notre volonté ?

Quelle place occupent les images, les symboles et l'imagination dans l'hypnose ?

ALIMENTATION ET AUTOMATISMES

Pourquoi mangeons-nous parfois sans avoir faim ?

Quelle influence les émotions peuvent-elles avoir sur notre relation à la nourriture ?

Qu'est-ce qu'un anneau gastrique virtuel ?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment identifier certaines croyances limitantes ?

Pourquoi est-il parfois difficile de lâcher prise ?

Comment mieux comprendre ses propres fonctionnements ?

ÉCRITURE ET HYPNOTHÉRAPIE

Peut-on vivre une expérience hypnotique à travers la lecture ?

Comment écrit-on une séance d'hypnothérapie ?

Pourquoi transformer des années de pratique en livres ?

DE PRATICIENNE À AUTRICE

Pourquoi avoir décidé de transmettre son travail au grand public ?

Comment l'expérience d'une hypnothérapeute nourrit-elle l'écriture ?

Comment naît une collection de livres consacrée à l'hypnothérapie ?

PRÉPARATION MENTALE EN ALPINISME

Quelle place le mental occupe-t-il lorsque nous devons relever un défi ?

Quels liens existent entre hypnothérapie et préparation mentale ?

Comment préparer mentalement une personne à affronter une situation exigeante ?

CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ALLER À LA RENCONTRE DU PUBLIC

En parallèle de ses ouvrages, Michèle BAYLET BRUNET développe aujourd'hui son activité de conférencière.

Elle souhaite proposer des rencontres accessibles au grand public autour de thèmes tels que :

- l'Inconscient ;
- l'hypnothérapie ;
- les émotions ;
- les automatismes ;
- la confiance en soi ;
- les ressources personnelles ;
- l'imagination et les symboles ;
- la préparation mentale.

Chaque conférence peut être adaptée au public et au contexte de la rencontre.

PUBLICS CONCERNÉS

- Communes et collectivités
- Médiathèques et bibliothèques
- Associations
- Entreprises
- Établissements de formation
- Structures sportives
- Librairies
- Salons et événements
- Groupes de lecteurs

Les conférences peuvent être suivies d'un temps d'échange avec le public, ainsi que d'une présentation des ouvrages.

ORGANISER UNE CONFÉRENCE

Pour toute proposition ou demande d'information : m.baylet@laposte.net

INFORMATIONS PRESSE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice – Conférencière
Hypnothérapeute Maître praticienne certifiée
Préparatrice mentale – Développement personnel

Domaines

Hypnothérapie

Développement personnel

Préparation mentale

OUVRAGES DISPONIBLES

TOME 1 - « Anneau gastrique virtuel et nourriture – Hypnothérapie »

Prix public au 12 septembre 2026 : 59,90 €

TOME 2 – « Bien-être et épanouissement – Hypnothérapie »

Prix public au 12 septembre 2026 : 79,90 €

SITE INTERNET

www.hypnose-therapeutique-mbb.com

DISPONIBILITÉS PRESSE

Michèle BAYLET BRUNET est disponible pour :

- Interviews presse écrite
- Interviews radio
- Télévision
- Podcasts
- Chroniques livres
- Articles consacrés à l'hypnose
- Rencontres avec les lecteurs
- Conférences
- Présentations de ses ouvrages

ÉLÉMENTS DISPONIBLES SUR DEMANDE

- Portrait HD de l'autrice
- Couverture HD du Tome 1
- Couverture HD du Tome 2

- Photographies des ouvrages
- Biographie de l'autrice
- Présentation détaillée des livres
- Exemple de presse selon les demandes

CONTACT PRESSE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice – Conférencière

Hypnothérapeute Maître praticienne certifiée

Préparatrice mentale – Développement personnel

Site internet

www.hypnose-therapeutique-mbb.com

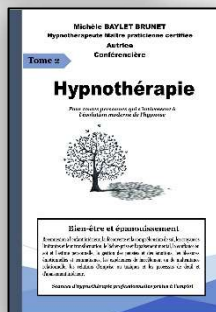
Contact

Via le formulaire de contact du site internet

Par courriel : m.baylet@laposte.net

Par téléphone : 07.49.19.20.50

Pour : PRESSE • INTERVIEWS • RADIO • PODCASTS • CONFÉRENCES • RENCONTRES
• PRÉSENTATION DES OUVRAGES



À RETENIR

- Deux ouvrages disponibles
- Anneau gastrique virtuel et nourriture
- Bien-être et épanouissement
- Une autrice de Haute-Garonne
- Des séances complètes d'hypnothérapie
- Une approche destinée au grand public comme aux professionnels
- Des conférences autour de l'Inconscient, de l'hypnothérapie et de la préparation mentale

www.hypnose-therapeutique-mbb.com

AVERTISSEMENT

Les ouvrages et les séances proposés par Michèle BAYLET BRUNET s'inscrivent dans une démarche de bien-être et de développement personnel.

Ils ne remplacent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement, ni une prise en charge médicale ou spécialisée.

En présence de symptômes, de troubles alimentaires, d'une pathologie ou de toute situation relevant du domaine médical, il convient de consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié.