

DOSSIER DE PRESSE - 2026

MICHÈLE BAYLET BRUNET

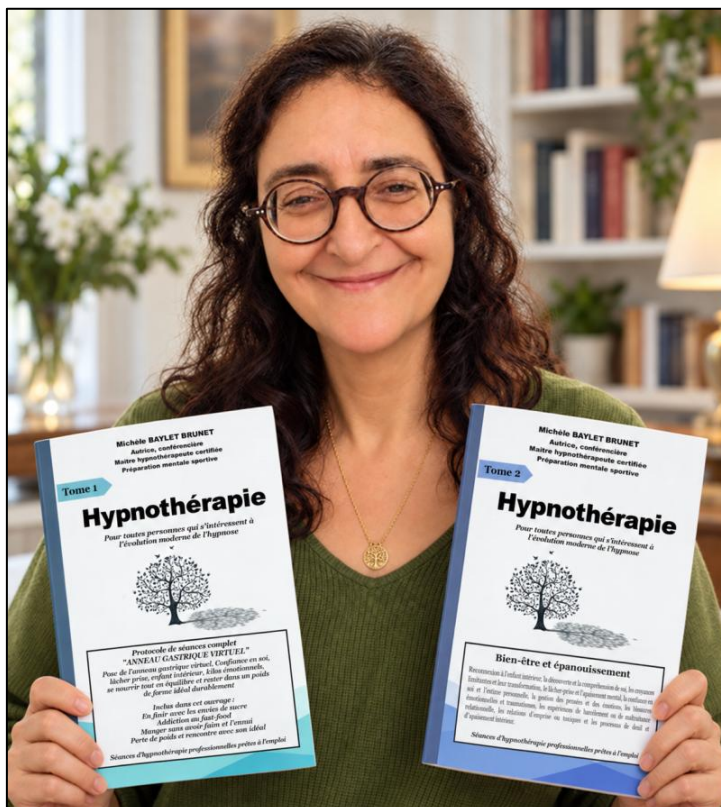
Autrice - Conférencière

Hypnothérapeute Maître certifiée

Préparatrice mentale - Développement personnel

HYPNOTHÉRAPIE • DÉVELOPPEMENT PERSONNEL • PRÉPARATION MENTALE

DEUX OUVRAGES DISPONIBLES • UN TROISIÈME EN PRÉPARATION



DISPONIBLE

Tome 1 : « Anneau gastrique virtuel et nourriture »

Tome 2 : « Bien-être et épanouissement »

BIENTÔT DISPONIBLE

Tome 3 : « Préparation mentale - L'alpinisme »



www.hypnose-therapeutique-mbb.com

L'ACTUALITÉ

DEUX LIVRES DISPONIBLES, UNE COLLECTION QUI S'ÉLARGIT

Michèle BAYLET BRUNET, autrice, conférencière, hypnothérapeute Maître certifiée et préparatrice mentale, présente ses deux premiers ouvrages consacrés à l'hypnothérapie et au développement personnel, tandis qu'un troisième tome consacré à la préparation mentale en alpinisme est en préparation.

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. Il comprend un protocole complet de l'anneau gastrique virtuel en cinq séances et des séances complémentaires.

TOME 2 - « BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT »

Une bibliothèque de 636 pages de séances complètes consacrées notamment à la confiance en soi, aux croyances limitantes, au lâcher-prise, à l'enfant intérieur, à la gestion des pensées, aux expériences difficiles, aux relations d'emprise et au deuil.

TOME 3 - « PRÉPARATION MENTALE - L'ALPINISME »

Un ouvrage en préparation autour de l'hypnose sportive et de la préparation mentale appliquées à l'alpinisme : concentration, gestion du stress, lucidité, confiance, adaptation aux imprévus et force mentale.

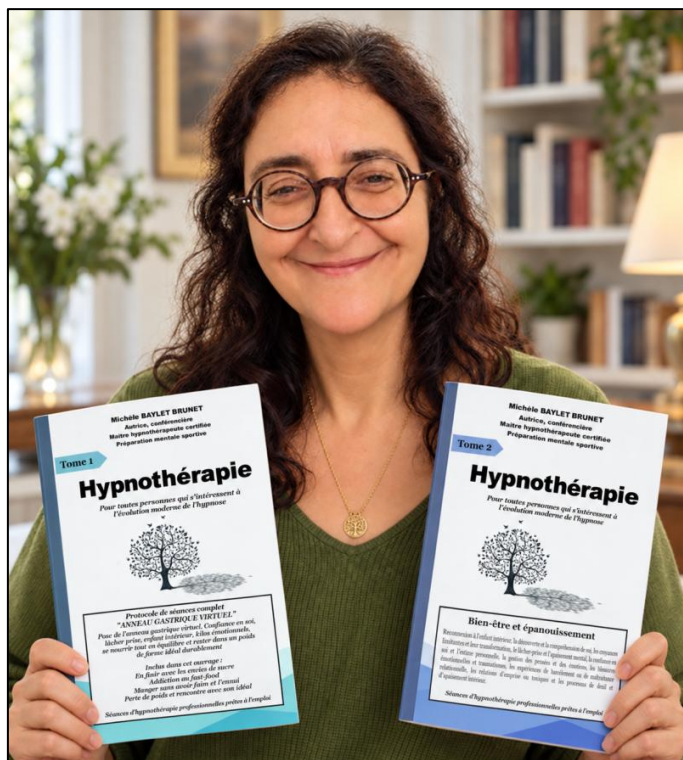
COMPRENDRE. EXPÉRIMENTER. MOBILISER SES RESSOURCES.



L'AUTRICE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice - Conférencière • Hypnothérapeute Maître 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 a construit au fil de sa pratique 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 devenue le prolongement naturel de son expérience de praticienne. Ses ouvrages ont été conçus pour proposer des séances complètes, structurées et directement utilisables.

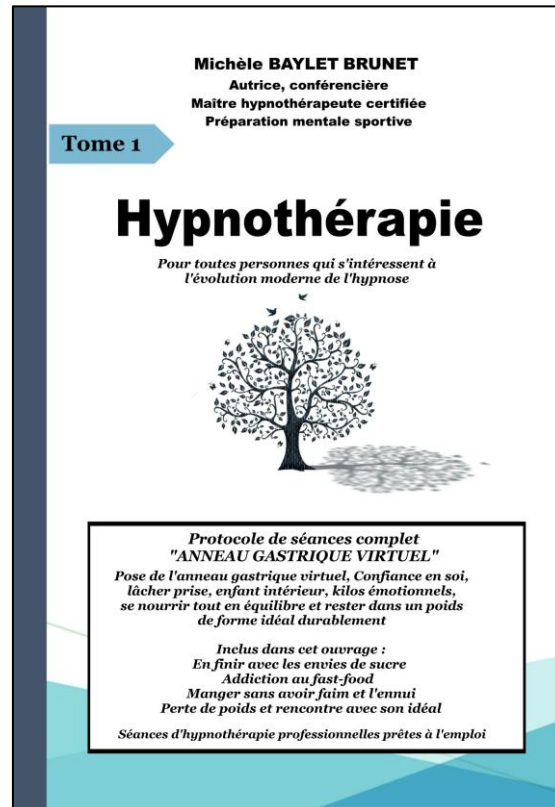
TRANSMETTRE AUTREMENT

Son approche repose sur une idée simple : un livre consacré à l'hypnose peut aller au-delà de la théorie. Il peut aussi devenir une expérience guidée, un support d'autohypnose ou une source de réflexion et de pratique pour les professionnels formés à ces approches.

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

TOME 1

ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL ET NOURRITURE



HYPNOTHÉRAPIE - RELATION À 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.

Ce premier tome rassemble 240 pages de contenu structuré, avec un protocole complet de l'anneau gastrique virtuel en cinq séances, complété par des séances consacrées à des problématiques alimentaires particulières.

QUELQUES THÈMES ABORDÉS

- Faim et satiété
- Automatismes et pulsions alimentaires
- Envies de sucre
- Alimentation émotionnelle
- Stress et ennui
- Lâcher-prise et enfant intérieur
- Motivation au changement
- Approche symbolique de l'anneau gastrique virtuel

TOME 1 - LE PROTOCOLE

L'ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL

L'anneau gastrique virtuel est utilisé dans cet ouvrage comme une expérience hypnotique et symbolique fondée sur l'imagination et la représentation mentale. Il ne s'agit pas d'une intervention chirurgicale ni de la pose d'un dispositif médical réel.

UN PROTOCOLE EN 5 SÉANCES

- Motiver l'Inconscient
- Le jour de la pose
- Lâcher-prise et enfant intérieur
- Les pulsions alimentaires
- Les kilos émotionnels

SÉANCES COMPLÉMENTAIRES

- En finir avec les envies de sucre
- Addiction aux fast-foods
- Manger sans avoir faim et l'ennui
- Perte de poids et rencontre avec son idéal

À QUI S'ADRESSE CET OUVRAGE ?

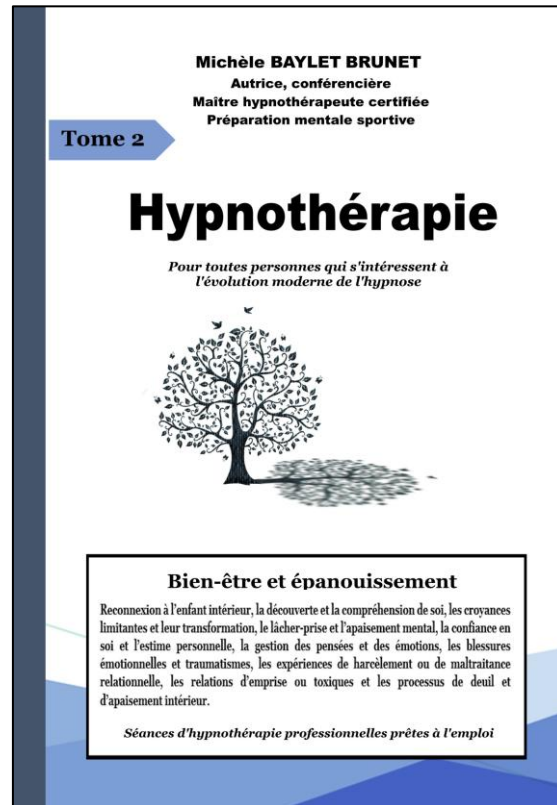
Aux personnes souhaitant mieux comprendre leur relation à l'alimentation, explorer certains automatismes, découvrir l'hypnose et l'autohypnose et mobiliser leurs ressources personnelles. Il peut également constituer un support pour les professionnels de l'accompagnement, praticiens, étudiants et personnes en formation.

Prix public : 59,90 € • Livre papier • 240 pages • Format 18 × 26 cm

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

TOME 2

BIEN-ÊTRE ET ÉPANOUISSEMENT



UNE BIBLIOTHÈQUE DE SÉANCES À CHOISIR SELON LES BESOINS DU MOMENT

Avec « Bien-être et épanouissement », Michèle BAYLET BRUNET propose un ouvrage de 636 pages construit comme une véritable bibliothèque de séances. Il n'est pas nécessaire de le lire dans un ordre précis : chaque lecteur peut choisir la thématique correspondant à ce qu'il souhaite explorer à un moment donné de son parcours.

PARMI LES THÈMES ABORDÉS

- Enfant intérieur
- Découverte et compréhension de soi
- Confiance en soi et estime personnelle
- Croyances limitantes
- Lâcher-prise
- Gestion des pensées et des émotions
- Prise de parole
- Expériences difficiles et vécus marquants
- Harcèlement scolaire
- Relations d'emprise
- Deuil

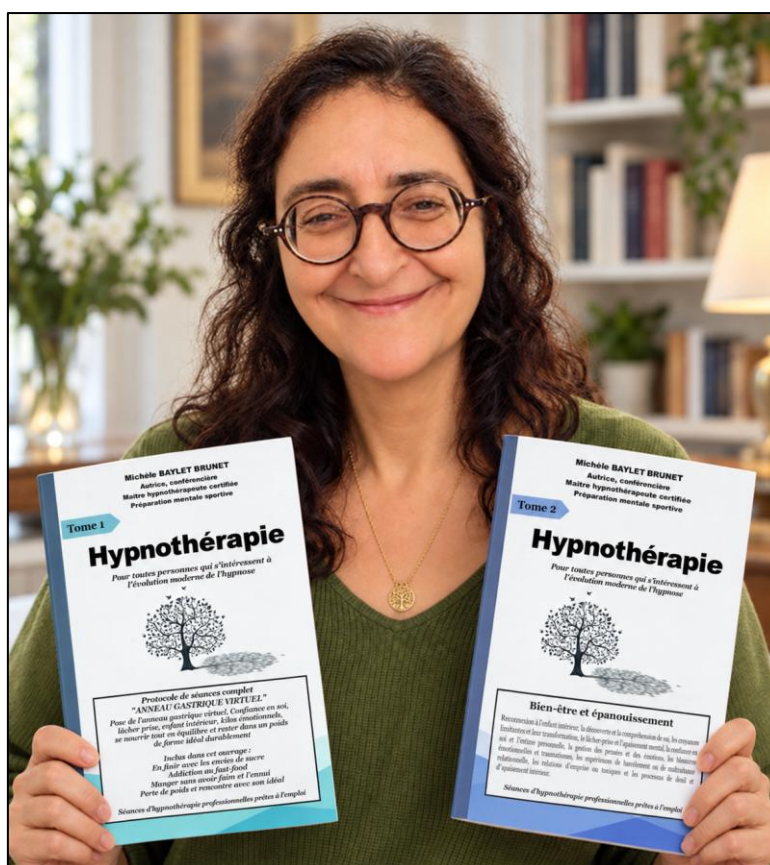
TOME 2 - UN LIVRE QUI SE CONSULTE SELON SES BESOINS

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.

Les séances sont entièrement rédigées et structurées. Elles peuvent être découvertes en lecture personnelle, utilisées en autohypnose lorsque cela est approprié, lues par une autre personne ou constituer un support de réflexion et de pratique pour les professionnels de l'accompagnement, dans le respect de leur formation et de leur cadre professionnel.

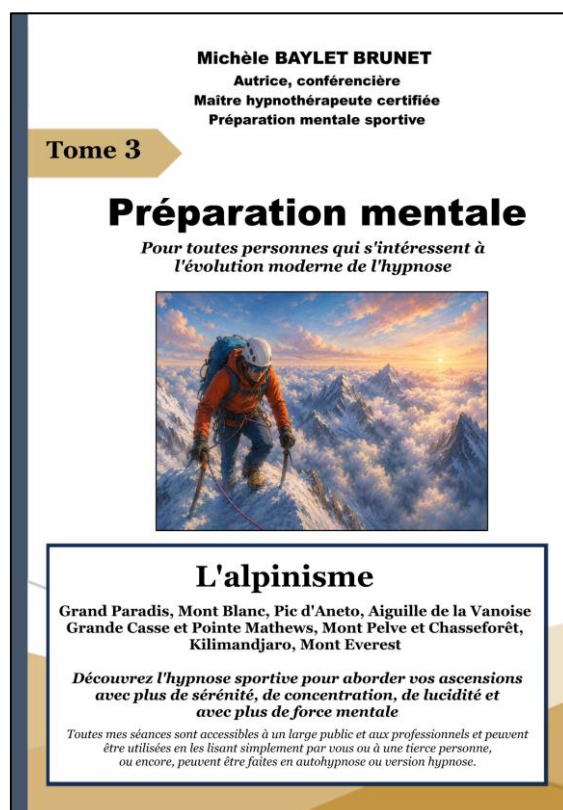
Prix public : 79,90 € • Livre papier • 636 pages • Format 18 x 26 cm

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



TOME 3 - EN PRÉPARATION

PRÉPARATION MENTALE - L'ALPINISME



Ce troisième tome explore la rencontre entre préparation mentale sportive, visualisation et hypnothérapie dans le contexte de l'alpinisme.

OBJECTIFS TRAVAILLÉS

- Concentration et attention
- Gestion du stress
- Confiance et force mentale
- Lucidité et prise de décision
- Adaptation aux imprévus
- Gestion de l'énergie physique et mentale

ASCENSIONS ET UNIVERS ÉVOQUÉS

Grand Paradis, Mont Blanc, Pic d'Aneto, Aiguille de la Vanoise, Grande Casse et Pointe Mathews, Mont Pelvé et Chasseforêt, Kilimandjaro et Mont Everest.

La préparation mentale ne remplace jamais la technique, l'entraînement, l'expérience ou les règles de sécurité en montagne : elle vient les compléter en travaillant une autre dimension essentielle, le mental.

CE QUI DISTINGUE CES LIVRES

PLUS QUE DES LIVRES À LIRE : DES SÉANCES À EXPÉRIMENTER

De nombreux ouvrages consacrés à l'hypnose présentent son fonctionnement ou ses grands principes. Michèle BAYLET BRUNET a choisi une orientation complémentaire : proposer des séances complètes, entièrement rédigées et structurées.

UNE APPROCHE CONCRÈTE

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

PLUSIEURS MODES D'UTILISATION

- Lecture personnelle et attentive
- Lecture guidée par une autre personne
- Autohypnose lorsque cela est approprié
- Support de réflexion et de pratique pour les professionnels formés

POUR LE GRAND PUBLIC ET LES PROFESSIONNELS

Les ouvrages peuvent intéresser le grand public, les personnes attirées par l'hypnose et l'autohypnose, les professionnels de l'accompagnement, les praticiens, les étudiants et les personnes en formation.

UNE COLLECTION QUI SE DÉVELOPPE

Les deux premiers tomes sont disponibles. Le troisième tome, consacré à la préparation mentale en alpinisme, est actuellement en révision et viendra poursuivre cette collection.



DES CRÉATIONS ENTièrement HUMAINES ET ORIGINALES

TOUS MES LIVRES SONT LE FRUIT D'UNE INTELLIGENCE HUMAINE.

L'ensemble des textes, protocoles, séances et contenus présentés dans mes ouvrages a été entièrement conçu et rédigé par mes soins, à partir de mon travail, de mon expérience et de ma pratique.

Les protocoles et les séances proposés constituent des créations originales. Ils ne sont pas présentés comme une compilation de contenus existants : ils sont issus d'un travail personnel de conception, d'écriture, de structuration et d'adaptation aux différentes thématiques abordées.

UNE ÉCRITURE ISSUE DE LA PRATIQUE

Le travail d'écriture s'appuie sur l'expérience professionnelle de l'autrice, sur les problématiques rencontrées au fil des accompagnements et sur sa réflexion autour de l'hypnothérapie, de l'Inconscient, de l'imagination et de la préparation mentale.

UN POSITIONNEMENT ASSUMÉ

Cette dimension est aujourd'hui clairement mise en avant dans la présentation de la collection : chaque ouvrage porte la signature d'un travail d'autrice entièrement humain, avec une volonté de transmission et de création originale.



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 ?

ÉCRITURE, CRÉATION ET INTELLIGENCE HUMAINE

- Comment écrit-on une séance complète d'hypnothérapie ?
- Pourquoi revendiquer une création entièrement humaine ?
- Comment l'expérience de terrain nourrit-elle l'écriture ?

PRÉPARATION MENTALE EN ALPINISME

- Quelle place le mental occupe-t-il dans une situation exigeante ?
- Quels liens existent entre hypnothérapie, visualisation et préparation mentale ?
- Comment travailler la concentration, le stress, la lucidité et l'adaptation aux imprévus ?

CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ALLER À LA RENCONTRE DU PUBLIC

En parallèle de ses ouvrages, Michèle BAYLET BRUNET développe son activité de conférencière et propose des rencontres accessibles au grand public autour de l'Inconscient, de l'hypnothérapie, du développement personnel et de la préparation mentale.

THÈMES POSSIBLES

- L'Inconscient et ses mécanismes
- Hypnothérapie, imagination et symboles
- Émotions et automatismes
- Confiance en soi et ressources personnelles
- Relation à l'alimentation
- Préparation mentale et performance intérieure
- Préparation mentale appliquée à l'alpinisme

PUBLICS CONCERNÉS

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

Chaque conférence peut être adaptée au public et au contexte de la rencontre et peut être suivie d'un temps d'échange ainsi que d'une présentation des ouvrages.

Pour toute proposition : m.baylet@laposte.net

INFORMATIONS PRESSE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice - Conférencière

Hypnothérapeute Maître certifiée

Préparatrice mentale - Développement personnel

OUVRAGES

- Tome 1 - « Anneau gastrique virtuel et nourriture » - Disponible - 59,90 €
- Tome 2 - « Bien-être et épanouissement » - Disponible - 79,90 €
- Tome 3 - « Préparation mentale - L'alpinisme » - En révision / bientôt disponible

SITE INTERNET

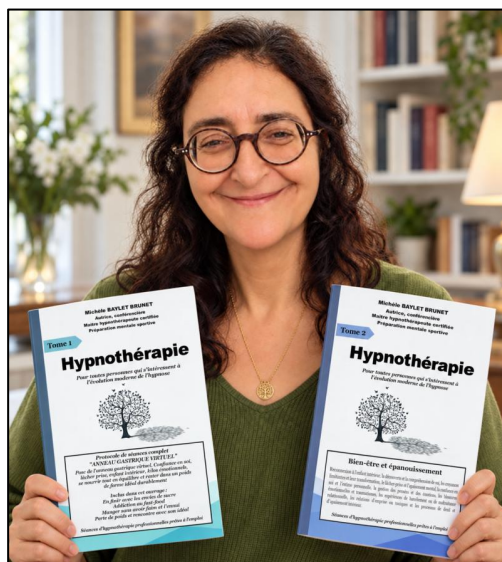
www.hypnose-therapeutique-mbb.com

DISPONIBILITÉS PRESSE

- Presse écrite
- Radio
- Télévision
- Podcasts
- Chroniques livres
- Articles consacrés à l'hypnose et à la préparation mentale
- Rencontres avec les lecteurs
- Conférences
- Présentation des ouvrages

ÉLÉMENTS DISPONIBLES SUR DEMANDE

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



CONTACT PRESSE

MICHÈLE BAYLET BRUNET

Autrice - Conférencière

Hypnothérapeute Maître 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

**PRESSE • INTERVIEWS • RADIO • PODCASTS • CONFÉRENCES • RENCONTRES •
PRÉSENTATION DES OUVRAGES**

À RETENIR

- Deux ouvrages disponibles : Tome 1 et Tome 2
- Un troisième ouvrage en préparation autour de la préparation mentale en alpinisme
- Une autrice de Haute-Garonne
- Des séances complètes d'hypnothérapie et de préparation mentale
- Des protocoles et contenus entièrement conçus et rédigés par l'autrice
- Des créations revendiquées comme entièrement humaines et originales
- Une approche destinée au grand public comme aux professionnels formés
- 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, de développement personnel et de préparation mentale. Ils ne remplacent ni un avis médical, ni un diagnostic, ni un traitement, ni une prise en charge médicale, psychologique ou nutritionnelle lorsque celle-ci est nécessaire.

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

Pour l'alpinisme, la préparation mentale ne remplace jamais la technique, l'entraînement, l'expérience, l'encadrement adapté ni les règles de sécurité en montagne.