



Mincir grâce à l'hypnose

L'été nous donne des envies de minceur. Or, on le sait, les régimes restrictifs s'avèrent contre-productifs. La clé est de modifier, à la source, les comportements alimentaires dysfonctionnels, en s'aidant des techniques d'hypnose, à même d'agir sur notre « cuisine intérieure ». Ainsi, renouer avec le vrai plaisir de manger, l'esprit et le corps légers.

On a pu observer que la meilleure façon de prendre du poids, c'est de faire régime, car cela renvoie symboliquement à l'idée de récession, provoquant en réaction une rébellion, dit d'emblée Marie-Pierre Preud'homme, psychotérapeute spécialisée en hypnothérapie et coaching¹. L'enjeu est plutôt d'équilibrer son alimentation et de retrouver un rapport fluide et léger (au propre et au figuré) avec l'acte de manger.

« Les représentations mentales manger induisent dans l'esprit de celui qui s'y livre les conséquences de ce comportement satiété. »

Sortir de l'auto-hypnose négative

Comme on fait son assiette, on vit, pourrait-on dire. Tant la relation à la nourriture exprime notre état d'être. Avec ce que cela peut impliquer d'émotions, de frustrations et autres blessures. La nourriture ne sert alors plus seulement d'aliment, mais aussi de pansement.

Le fond du problème ne relève donc pas de ce que l'on mange,

mais pourquoi on le mange. Si une personne va mal et que la nourriture lui sert d'échappatoire, c'est insensé de faire régime : cela revient à enlever le pansement et laisser la plaie béante !

Pour mincir durablement (maigrir renvoie inconsciemment à la maladie, à la famine), mieux vaut travailler avant tout sur le comportement. Par essence, manger est un acte auto-hypnotique répétitif. Il suffit de voir un bébé téter le sein de sa mère ; il est en transe, dans un plaisir total, les yeux révolvés.

Or, beaucoup de personnes mangent dans des formes d'auto-hypnose négative ; elles vont (inconsciemment) chercher à atteindre un état de conscience modifié pour se couper des pensées stressantes et négatives.

Dans cet état second, dissocié, elles perdront la notion du temps, ne sentiront plus la douleur, explique le Dr Éric Mairlot, Neuropsychiatre et Président de

Ça fait vraiment maigrir...

Manger des bonbons en pensée

Fans de Fraises Tagada et autres roudoudous, pensez-y sans culpabiliser. Cela n'aigüise pas l'appétit, au contraire ! Une équipe américaine de l'Université Carnegie Mellon (Pittsburgh) a demandé à des volontaires de s'imaginer en train de manger de célèbres pastilles en chocolat. Ils ont constaté que ceux qui en avaient dévoré 30 mentalement en

prenaient moins dans le bol par la suite que ceux qui avaient imaginé en manger 3. L'étude montre que les représentations mentales, plutôt que de stimuler le comportement (manger), induisent dans l'esprit de celui qui s'y livre les conséquences de ce comportement (la satiété). À bon entendeur...

CARNET PRATIQUE

Si en atelier on s'attaque aux symptômes du dysfonctionnement alimentaire, les séances individuelles d'hypnose permettent de remonter à la source de ce dysfonctionnement.

1. Hypnose Liège, Marie-Pierre Prud'homme, séances individuelles et ateliers Mincir par l'hypnose: www.hypnose-leege.com –

Prochains ateliers (thèmes variés): 10 juin, 8 juillet, 5 août, 9 septembre, etc.

2. Institut de Nouvelle Hypnose, Dr Mairlot, séances individuelles et ateliers Auto-hypnose et gestion des troubles alimentaires + Auto-hypnose et Régime Paradoxal: www.nouvellehypnose.com

l'Institut de Nouvelle Hypnose². On ne mange donc pas seulement pour avaler des nutriments, mais aussi pour se calmer, se sentir mieux, etc.

Cette fonction auto-hypnotique est exacerbée en cas de troubles alimentaires, mais sans en arriver là, nombreux sont ceux et celles à dépasser le point de satiété, à ne plus ressentir la sensation de faim. La seule vraie bonne raison de manger, c'est lorsque la faim physiologique se présente.

Dans tous les autres cas, il s'agit de stimulations créant l'envie de manger (émotion, attrait d'un aliment, conformisme...). Des techniques simples d'auto-hypnose permettent de distinguer de façon réflexe, une vraie faim d'une envie et d'adopter un comportement réponse autre, bien plus adapté au besoin sous-jacent, souligne Marie-Pierre Prud'homme.

Bien dans son assiette

Bonne nouvelle: cette forme d'auto-hypnose négative peut être remplacée par une auto-hypnose positive, grâce à des techniques simples. On utilise le même *circuit* pour amener la personne à un autre comportement. Plutôt que de se dissocier complètement, on peut ainsi apprendre à s'associer complètement à l'aliment préféré ou diabolisé, précise le Dr Mairlot.

Ainsi, en tant que fan incontrôlable des éclairs au chocolat, si je participe à un atelier (voir carnet pratique), je serai d'abord invitée à dévorer l'éclair de mon cœur du regard, pour laisser monter le vrai désir.

Conviée ensuite à le toucher, à le sentir, en décomposant toutes mes perceptions, je me retrouverai hypnotisée dès la première bouchée; attentive à sa température en bouche, au contact intime avec ses diverses textures (craquant du sucre glace, moelleux de la crème, etc.), etc.

Je ferai corps avec toutes les saveurs, mâchant chaque bouchée jusqu'à ce qu'elle soit liquide... Vous serez alors à 100% dans la pleine conscience du plaisir de manger – avant, pendant et jusqu'au moment d'avalier votre aliment, poursuit le Dr Mairlot. Inutile de dire qu'au bout de quelques bouchées mangées aussi consciemment, même le plus impénitent des gourmands est rassasié!

Ce qui a fait dire à un participant d'un atelier du Dr Mairlot que, grâce à ça, il est redevenu un œnologue de la bouche. On joue ainsi sur plusieurs tableaux: en invitant à la conscience de mâcher, on met en lumière l'importance de l'assimilation (fonction biologique), mais on travaille aussi à un niveau plus subtil sur l'aspect psychologique, relève Marie-Pierre Prud'homme.

C'est ce qui fait la spécificité de ce type d'ateliers qui proposent un mix pertinent de stratégies comportementales, travaillant sur le plan conscient (en apprenant, par exemple, à poser régulièrement les couverts en mangeant), et de techniques d'hypnothérapie qui vont œuvrer sur le plan inconscient, nous aidant ainsi à mettre en pratique un autre comportement alimentaire. Sain et apaisé. Dans le plaisir de manger et la joie de la convivialité. ●

Carine Anselme

MannaVital
la qualité idéale



Green tea Platinum

un extrait de thé vert, naturel et de haute qualité, avec une application multiple:

- favorise la combustion des graisses
- soutient l'amincissement
- aide à protéger contre les radicaux libres
- contribue à vieillir sagement
- procure plus d'énergie mentale et physique



1 CAPSULE
= 3 à 5 tasses
thé vert

60 V-caps.
€17,95



Green tea Platinum est issu de thé vert biologique, est obtenu par extraction aqueuse (et non par le remède d'extraction artificiel éthylacétate ni par l'alcool), est standardisé à contenir au moins 60% d'EGCG et est pauvre en caféine (0,3%)

Disponible dans tous les magasins
d'alimentation naturelle & diététique

Info: Mannavita 056 43 98 52

info@mannavita.be - www.mannavita.be