

L'hypnose pour s'alléger

Alimentation trop riche par rapport à ses besoins, grignotage intempestif pour compenser ses manques, aliments douteux pour apaiser ses angoisses... « La volonté ne suffit pas pour perdre 10 kilos », nous dit Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute qui anime des séances en groupe pour repenser sa relation avec la nourriture.

Par Isabelle Blandiaux



L'hypnose m'a sauvé la vie. » Marie-Pierre Preud'homme souffrait de boulimie vomitive à un stade avancé lorsqu'elle a eu recours à cette technique. « Une porte s'est ouverte. Cela m'a donné une bouffée d'oxygène, un répit. J'ai senti que je n'étais pas obligée d'agir comme cela, que quelque chose de puissant se produisait et cela venait de moi. Cette expérience m'a donné envie d'aller plus loin, de comprendre. » Alors active au sein d'une grande entreprise et rompue à des pratiques psychothérapeutiques comme l'assertivité, la pensée positive, la PNL (programmation neuro-linguistique), elle s'est formée à l'hypnose ericksonienne et à la nouvelle hypnose pour accompagner des personnes enfermées dans des schémas de dépendance (nourriture, alcool, tabac...). « On pourrait toujours parler d'autohypnose parce que c'est un état qu'on génère soi-même, avec l'aide d'un thérapeute. L'hypnose doit être considérée comme une langue, une façon de s'adresser à l'inconscient. Je raconte une histoire qui n'est pas en lien avec la thématique en apparence. L'inconscient est très sensible aux métaphores, capte ce qu'il entend et se mobilise. Je suggère des choses de façon indirecte. On peut aussi travailler de façon plus directe avec la PNL pour déprogrammer des séquences mises en route. Dans les troubles alimentaires, la personne peut avoir la sensation que des moments lui échappent et vivre des états d'autohypnose négative au cours desquels elle n'a pas conscience d'avoir mangé un paquet de biscuits par exemple. »

L'inconscient est donc considéré comme un lieu de ressources ?

On est aux antipodes de la vision pessimiste de Freud. Erickson voit l'inconscient comme un immense réservoir de ressources. Une espèce de boîte noire où tout ce qu'on perçoit de manière

consciente ou inconsciente vient se déposer, de la naissance jusqu'à la mort. C'est à peine métabolisé, transformé et cela génère de façon puissante des comportements, qu'on apprécie ou pas. On n'a pas beaucoup d'accès à la façon de manoeuvrer cet inconscient, considéré comme un enfant de 3 à 4 ans au niveau du raisonnement.

La volonté ne suffit pas pour perdre du poids, dites-vous. En quoi l'idée même de régime est-elle néfaste à la minceur ?

Régime rime avec restriction et donc rébellion. Je ne peux pas manger un biscuit maintenant ? L'inconscient, deux jours plus tard, va tout faire pour que le paquet entier y passe. Cela va le mettre au défi. Une personne qui fait régime a souvent compensé par l'alimentaire, y a trouvé un apaisement. La diète va la faire redescendre très bas dans l'inconfort. Elle va donc se remettre à consommer trop de nourriture par la suite. Ce que j'essaye de transmettre, c'est un respect du corps sur le long terme. Par l'hypnose, on arrive en douceur, en souplesse, à modifier des habitudes très progressivement et à ce que cela ait du sens. Dans le plaisir.

Vous abordez aussi le contenu de l'assiette via vos ateliers alimentaires (lire encadré) ?

Nous sommes complexes, donc nous devons aborder la problématique sous plusieurs angles. La nourriture industrielle -bourrée de sucre, de sel, de graisses- est faite pour être mangée vite et pour qu'on recommence à en consommer rapidement. Il n'y a pas grande différence avec le tabac, pour ce qui est de créer des dépendances. Commencer sa journée avec des céréales sucrées, de la confiture, des jus de fruits, c'est créer un cercle vicieux de fringales : la brusque montée d'insuline va être suivie d'une descente tout aussi rapide donc d'un malaise, donc d'une envie de reprendre du sucre. Je conseille de déplacer le sucré à 16 h, comme cela il n'y a pas de frustration, la frustration ne faisant pas partie de mon approche. J'essaye d'être dans l'écologie de la personne, de respecter sa façon de fonctionner pour qu'elle compose avec ce qu'elle aime et l'endroit où elle fait ses courses. Je l'invite à ne changer qu'une petite chose à la fois, à s'installer dedans et à sentir ce qui se passe, puis à modifier autre chose.

La manière de manger est aussi fondamentale...

J'invite les personnes à reprendre conscience de la nourriture et de l'acte alimentaire : s'asseoir pour manger, toujours prendre une assiette, mâcher vingt fois chaque aliment, déposer les couverts entre les bouchées... C'est physiologique mais symbolique aussi : pendant qu'on dépose les couverts, on est dans une attitude où on est en mesure de lâcher la nourriture...

Infos : www.hypnose-liege.com

Prochains ateliers alimentaires :

« Je mincis par hypnose : les différents types de faim » Soit apprendre à décoder ses différentes envies de manger, redécouvrir le plaisir de sentir sa propre faim et se mettre à table au bon moment pour soi, en pleine conscience. Lundi 8 avril à 19h à Liège.

« Je mincis par hypnose : les 10 premiers secrets » Soit comprendre le fonctionnement de son corps, apprendre quels aliments privilégier pour sortir de la dépendance au sucre, etc. Lundi 6 mai à 19h à Liège.

« Je mincis par hypnose : se reprendre en main » À tout moment, pouvoir prendre un nouveau départ même si on a mangé quelque chose d'inadéquat en début de journée par exemple. Pouvoir revenir dans l'ici-maintenant. Lundi 10 juin à 19h à Liège.

Infos : www.hypnose-liege.com

2/04/2013 13:36

http://www.psychologies.be/fr/_/bien-etre/beaute/lhypnose-pour-salleger-r1086?category=35