

- [Buzz \(http://geeko.lesoir.be/category/4_buzz/\)](http://geeko.lesoir.be/category/4_buzz/)
- [Blog rue Royale \(http://blog.soirmag.lesoir.be/rue-royale\)](http://blog.soirmag.lesoir.be/rue-royale)
- [Blog télé réalité \(http://blog.soirmag.lesoir.be/vu-a-la-tele-realite\)](http://blog.soirmag.lesoir.be/vu-a-la-tele-realite)
- [Blog séries télé \(http://blog.soirmag.lesoir.be/serie-fais-moi-peur\)](http://blog.soirmag.lesoir.be/serie-fais-moi-peur)
- [Abonnés \(/7/selection-abonnes\)](/7/selection-abonnes)
 - [La sélection \(/7/selection-abonnes\)](/7/selection-abonnes)
 - [Le Soir 17h \(http://lesoir17h.lesoir.be\)](http://lesoir17h.lesoir.be)
 - [Le journal \(http://pdf.lesoir.be/\)](http://pdf.lesoir.be/)
 - [Newsletters \(http://www.lesoir.be/newsletters\)](http://www.lesoir.be/newsletters)
 - [Avantages abonnés \(http://clubdusoir.lesoir.be/\)](http://clubdusoir.lesoir.be/)
 - [Offres du moment \(http://clubdusoir.lesoir.be/offres\)](http://clubdusoir.lesoir.be/offres)
 - [Gérer ses abonnements \(http://pdf.lesoir.be/mon_profil/?action=abos\)](http://pdf.lesoir.be/mon_profil/?action=abos)

Actu

L'été du Soir

L'hypnose, une option pour maigrir? Le Soir

Betty Gillen (St.)

Mis en ligne mercredi 15 juillet 2015, 17h34

L'hypnose faciliterait la perte du poids, mais n'est pas suffisante en elle-même.



LESOIR

FormaThera, un [centre de formations en hypnose \(http://www.formathera.be/\)](http://www.formathera.be/) à Liège, organise régulièrement des ateliers d'hypnose pour mincir. Cela peut paraître incroyable, mais Sophie Cran, spécialiste en nutrition et en hypnose clinique à l'hôpital Parc Léopold en est convaincue. Pour elle, cette pratique est « *quelque chose qui fonctionne. C'est un processus naturel* ». Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute et formatrice en hypnose de FormaThera, est du même avis : « *C'est quelque chose de profond et ça vient naturellement* », témoigne-t-elle. De plus, elle affirme avoir perdu du poids sous hypnose après 20 ans de troubles alimentaires.

Par contre, l'hypnose toute seule n'est pas suffisante pour mincir. « *Il faut toujours associer des mesures diététiques et un changement de comportement à l'hypnose* », affirme la Dr Cran.

C'est sur cette base aussi que sont organisés les ateliers d'hypnose de FormaThera : « *Les ateliers visent le comportement alimentaire des participants* », explique Mme Preud'homme, « *les gens apprennent à dire non* ».

Une aide pour maigrir

La Dr Sophie Cran confirme : « *L'hypnose permet d'aider les gens à augmenter leur motivation* ». Il sera plus facile pour eux de suivre le régime alimentaire prescrit et de ne pas manger juste par envie. Elle ajoute : « *Les effets se montrent au fur et à mesure et le changement se maintient. Après quelques semaines on remarque un vrai changement, mais c'est différent d'un patient à l'autre* ».

« **L'hypnose, ce n'est pas miraculeux** »

Toutefois tout le monde n'est pas convaincu de cette pratique qu'est l'hypnose. Serge Pieters, président de *l'Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue* (<http://updlf-asbl.be/>) Française pense que l'hypnose, « ce n'est pas miraculeux ». Mais il avoue : « *éventuellement, les gens plus stressés et qui ont tendance à manger beaucoup pourraient profiter de l'hypnose pour diminuer leurs anxiétés* ». Il confirme aussi que l'hypnose toute seule pour perdre du poids n'est pas suffisante. Il faut toujours la combiner avec de l'activité physique et un régime alimentaire sain.