

HYPNOSE ET SURPOIDS

www.paris-hypnose.com

Pierric OUDART et Gérard VASSELLE

ACTHE

Vouloir maigrir fait partie des demandes régulières en hypnose. Que la prise de poids ait été rapide, ou espacée dans le temps, due à une compulsions ou à une alimentation inadéquate, l'hypnose peut répondre à un problème de surpoids, mais avant tout, il est important de vérifier que ce surpoids n'est pas d'origine physiologique (hormonal,...).

La durée de l'accompagnement dépend en partie du nombre de kilos en trop. Il est raisonnable de penser que maigrir de 4 kilos à 6 kilos par mois est confortable et permet au corps de gérer facilement ce changement. Parfois, il peut y avoir des pics d'amaigrissement plus importants sur le début (10 kg en un mois), mais cela est surtout vrai pour les personnes qui ont plus de 30 kg à éliminer.

Partant de l'expression populaire « on ne grossit pas en léchant les murs », l'amaigrissement passe donc naturellement par une modification des comportements alimentaires mais également par la compréhension et l'acceptation que notre comportement alimentaire est plus d'ordre psychologique que simplement physiologique. C'est pourquoi, beaucoup de régimes sont difficiles à suivre : il y a conflit entre la volonté (conscient) qui décide de mincir, se trouve trop gros... et l'inconscient qui lui, crée un lien entre les émotions et les mécanismes d'alimentation automatiques. En effet il arrive souvent de voir des gens qui prennent plusieurs kilos suite à un traumatisme, ou à un accident de la vie. Ils ne font pas exprès de grossir !!!

Grâce à l'hypnose, le travail se réalise de manière inconsciente. De nouvelles manières de manger se mettent en place. Que ce soit par une diminution des quantités, un choix de nutriments plus adaptés, un arrêt des grignotages entre les repas, ..., c'est l'inconscient qui utilise ce qui est le plus utile pour la personne. Bien sûr, l'aide du conscient vient renforcer ce travail. D'ailleurs, s'il n'y a pas une vraie envie de maigrir, cela se réalisera plus difficilement.

L'hypnose va permettre de travailler en 2 phases :

Phase 1 : Evacuer le surpoids et rééquilibrer le mode d'alimentation

Phase 2 : Gérer ce qui avait favorisé la prise de poids.

Phase 1 : Evacuer le surpoids et rééquilibrer le mode d'alimentation

La première étape est de permettre au corps d'éliminer le poids en trop et de rétablir une alimentation adaptée. Pour cela l'hypnose propose

plusieurs méthodes, qui cherchent toutes à engager le processus d'amincissement.

Nous utilisons par exemple l'augmentation de la température du corps des zones à faire maigrir, la visualisation de la graisse se décomposant, la création d'une image interne de son corps avec le poids idéal en demandant à l'inconscient de mettre en place tout ce qui permet d'atteindre cet objectif, la réduction de la consommation d'alcool ou de pain, la connaissance inconsciente de tout ce que vous savez en matière de régime (et vous en connaissez souvent beaucoup !!) pour choisir les bons ingrédients et consommer la bonne quantité....L'objectif est de lancer l'amaigrissement. Il existe bien d'autres méthodes qui permettent de diminuer le poids, et les solutions sont adaptées en fonction des personnes (il est même très fréquent que ce soit la personne elle-même qui trouve inconsciemment la meilleure manière de maigrir).

Une fois la baisse de poids engagée, l'inconscient rééquilibre le mode d'alimentation en utilisant sa capacité à gérer les fonctions physiologiques qui régulent l'appétit. Le travail se poursuit jusqu'à obtenir le poids de forme. C'est ce qui maintiendra l'état une fois l'objectif atteint.

De même, prendre en compte ce qui a provoqué la prise de poids renforce la stabilisation. En effet, si nous nous contentons de provoquer l'amaigrissement et de stabiliser le poids de forme, le jour où un stress important survient, le risque est important de voir réapparaître la prise de poids.

Phase 2 : Gérer ce qui avait permis la prise de poids

En parallèle de la phase 1, nous allons gérer les causes initiales de la prise de poids. Elles peuvent être nombreuses, mais nous pouvons citer celles qui reviennent régulièrement.

- L'image perçue, différente de ce que la glace renvoie :

Il arrive fréquemment que les personnes se voient plus grosses ou plus minces qu'elles ne le sont réellement. Elles se rendent compte qu'elles sont en surpoids, pourtant quand elles se voient dans une glace, elles ne perçoivent pas l'excès (même avec 30 Kg de trop). Il y a un décalage entre la réalité, la balance et ce qu'elles pensent être.

Le travail sous hypnose rétablit la correspondance entre ces deux images, afin de faciliter la prise de conscience du besoin de maigrir (ou grossir).

- L'effet protecteur :

Le poids crée pour certaines personnes comme une carapace qui permet de se cacher du monde, du regard des autres ou de son propre jugement. Il est même décrit comme une justification ou une aide :

- Grâce au poids je peux faire ce que jamais je n'avais pu faire avant.
- A cause de mon surpoids, je n'ai jamais pu faire ce que j'aurais aimé faire, sans lui ma vie serait extraordinaire !!!

Dans les 2 cas, il s'agit d'une protection ; la première sert à oser, la seconde justifie de ne pas avoir fait (ce n'est pas de ma faute...)

L'hypnose va agir en proposant de créer une nouvelle voie pour se protéger. Dans le premier cas en conservant la capacité d'agir sans le poids, dans le second cas en transformant l'inactivité due au poids par l'action (maigrir offre la possibilité de faire ce que vous n'avez pu faire auparavant).

- Le besoin de se remplir :

D'autres personnes décrivent l'envie de manger comme un besoin de se remplir : «j'ai l'impression d'être vide, que ma vie est vide, et manger comble ce vide ...». Ici, c'est une interprétation d'un vécu interne qui donne l'impression de faim. Il ne s'agit pas d'un véritable besoin physiologique, mais le ventre étant souvent le lieu d'expression des émotions, il y a une mauvaise interprétation de ce manque intérieur, et la nourriture sert à combler le vide. Or, comme le manque réel est différent, il n'est pas satisfait. La culpabilité qui s'ensuit, renforce l'impression de vacuité..... Un cercle vicieux s'installe et le vide intérieur devient plus grand. L'habitude devient automatisme, on ne cherche plus d'autres manières de remplir ce vide, alors on fait la seule chose que l'on connaît : manger. C'est ainsi que le surpoids se développe.

Ici, l'hypnose permet de casser le cercle vicieux en favorisant la dissociation inconsciente entre la nourriture et le vide intérieur.

Le travail va consister à trouver de nouvelles manières de gérer ce vide intérieur. Lorsque c'est fait, la nourriture se régule alors naturellement (avec l'aide de la phase 1).

- Le changement de vie :

Des modifications dans le mode de vie sont également à l'origine de prise de poids (diminution de l'activité sportive, passage à une vie sédentaire, entrée dans la vie de couple, ...). Dans ce cas, nous recherchons s'il y a inconsciemment une raison (peur du changement, de l'engagement,...) pour pouvoir la gérer. Sinon, la régulation de l'alimentation telle que présentée dans la phase 1 est suffisante pour retrouver l'équilibre alimentaire.

L'hypnose s'occupe des raisons inconscientes de la prise de poids, et redirige donc l'énergie utilisée à trop ou mal manger : l'action ainsi engagée, permet au corps de se réguler naturellement. Libérée de ce « surpoids », la personne voit apparaître d'autres changements.