

## AFFINER SA SILHOUETTE ET EQUILIBRER SON POIDS DURABLEMENT AVEC L'HYPNOSE

**« Je veux et je peux j'ai cette force en moi »**

### En 1/4 de siècle le taux d'obésité et de surcharge pondérale de la population en France est passé de 5 à de 15 %

Les profondes mutations de la société moderne ont bouleversé les habitudes, les loisirs, le mode de vie, les transports, les pratiques et les comportements alimentaires, ainsi que la gestion du temps.

L'offre exponentielle des technologies (*jeux, internet, portables, TV, réseaux sociaux*) et la suprématie visuelle de l'image ont considérablement réduit la mobilité de chacun. D'autre part, l'accélération obsessionnelle du gain de temps a favorisé la restauration rapide et le prêt-à-manger ambulatoire en désorganisant ainsi la chronobiologie et l'équilibre des repas.

Les surcharges pondérales et les obésités se sont développées insidieusement dans les sociétés développées depuis 20 ans, à l'instar des U.S.A qui comptent plus de 30 % de personnes obèses dans leur population. Toutes les publicités actuelles et la littérature pléthorique sur les régimes en sont les preuves éclatantes. C'est un marché de plusieurs milliards d'euros y compris en France. Force est de constater le profond échec à terme des régimes pour maigrir (95%) et cet échec peut s'expliquer par le fait qu'ils sollicitent la partie rationnelle, logique, cartésienne de notre cortex cérébral. Tant que la personne est sous contrôle calorique, volontairement en restriction des apports alimentaires, le processus fonctionne. Cependant, au fil des semaines, la volonté s'épuise et les contraintes finissent par lasser. Démotivé et contrarié, le sujet décroche et la reprise de poids repart insidieusement à la hausse. Après plusieurs échecs et des efforts financiers conséquents, la frustration devient chronique, voire obsessionnelle. Le mot "régime", usé, galvaudé, perd ainsi tout son sens et n'est plus intégré.

Des solutions existent pourtant : en sollicitant notre cerveau émotionnel, notre inconscient, grand directeur de nos actions ; il paraît en effet plus judicieux de formuler différemment les pertes de poids souhaitées en parlant de modifications des habitudes alimentaires et/ou de nos comportements. Las du système trampoline « yoyo » qui culpabilise et désole, les personnes en surpoids s'orientent dorénavant vers des thérapies alternatives comme l'hypnose éricksonienne afin d'aboutir à une solution cohérente et surtout pérenne.

En effet, l'hypnose telle que l'a développée Milton Erickson permet de déconnecter avec notre autocensure « je suis découragé », « Je n'y arrive pas ». Nous sommes libérés des freins, des blocages, des croyances limitantes, des inhibitions, de l'analyse cartésienne, de la logique. Nous dépassons largement nos limites et élargissons notre champ de conscience dans la souplesse. Il suffit de le décider, d'être motivé et de faire le premier pas. Les résultats d'affinement sont très marquants rapidement. Plusieurs séances sont toutefois nécessaires, espacées de 3 à 4 semaines afin que la stabilisation pondérale perdure et ce contrairement aux régimes classiques. Vous amplifiez et majorez rapidement l'estime de vous, en acceptant beaucoup mieux votre image. Vous vous sentez en harmonie avec vous-même et fier(e) des résultats obtenus.

## Tout est une question d'équilibre

Notre alimentation, nos actions, nos comportements, nos émotions, notre style de vie, la sédentarité, le stress, les facteurs exogènes (pollution, engrais chimiques, perturbateurs endocriniens, tabac, médicaments, café, alcool, drogues, colorants alimentaires) agissent sur notre équilibre (homéostasie) et aboutissent à un brouillage hormonal et un chaos interne. La perte ou la prise de poids sont souvent la conséquence de notre état général, de notre mode de vie et par voie de conséquence de notre comportement alimentaire désorganisé. La finalité n'est pas d'effectuer un régime, puisque les causes sont multifactorielles, mais de procéder à un rééquilibrage général physique et psychique afin que la stabilisation pondérale puisse être solide et pérenne.

Pour affiner son corps les quatre leviers magiques doivent donc être associés :

- Lever le stress, les perturbateurs anxiogènes.
- Orienter le sujet vers un changement possible et durable
- Équilibrer les apports alimentaires sans excès et sans privation.
- Augmenter la dépense physique orientée vers l'acceptation et le plaisir

« Un patient a réussi s'il a mangé sans frustration, ni culpabilité, c'est à dire se faire plaisir sans risque de reprendre du poids grâce à un meilleure connaissance de son organisme, d'un équilibrage émotionnel et l'acquisition, in fine, d'une meilleure hygiène de vie en se sentant bien. » D' Sylvie Morgan-Nutritionniste

## L'hypnose en relation d'aide et l'affinement de la silhouette.

L'accompagnement hypnotique personnalisée, adaptée à chaque cas, bienveillante, perceptive, et respectueuse de la personne va permettre de guider le sujet efficacement vers la gestion du poids afin d'aboutir à une solution cohérente et surtout fiable dans le temps. En effet, l'état modifié de conscience qu'est l'hypnose permet de déconnecter avec la réalité environnante et l'autocensure « Se priver c'est dur ! ». Le conscient doit être balayé et ainsi, nous sommes libérés des freins et des préjugés, des questionnements répétitifs et décourageants du rationnel. Nous dépassons largement nos limites en élargissant notre vision dans la souplesse. Il suffit de le vouloir, d'être motivé et de faire le premier pas.

Les résultats d'affinement sont très marquants rapidement. Cette discipline tend à se développer, mais présente encore un déficit d'information et de notoriété auprès du grand public, surtout dans cette indication, peut-être parce que l'hypnose de spectacle semble être encore trop dominante dans l'inconscient collectif.

Les difficultés de gestion du temps pour les médecins généralistes orientent progressivement et lentement les patients vers les médecines douces dites alternatives dont l'hypnose éricksonienne fait partie. Cette discipline est un moyen efficace de modifier notre attitude à l'égard de la nourriture. Les suggestions du praticien amènent le consultant à adopter un mode de comportement mieux adapté, en adéquation avec son mode de pensée et sa volonté de réussite. De surcroît, le sujet se trouve en meilleur forme physique et psychique, l'estime de soi étant réhabilitée et majorée ; les bénéfices sont nombreux pour le sujet.

Outre la stabilisation de l'équilibre interne et de la confiance en soi, on voit se confirmer l'élan vital de la personne et son bien-être. Les effets collatéraux de l'excès de poids sont ainsi atténués voire maîtrisés, comme l'atténuation des problèmes d'arthrite, la réduction de l'hypertension, la diminution des difficultés respiratoires (apnée du sommeil), une souplesse

accrue et une meilleure intégration dans le tissu social et professionnel pour ne citer qu'eux.

Nous terminons cet article par une étude de cas probante qui confirme l'efficacité indéniable de l'hypnothérapie dans la gestion du poids visant l'affinement de silhouette (cas traité en cabinet de consultation par F Guégan).

*« Luc 50 ans, dirige une imprimerie à Toulouse. La mutation sociétale vers internet a bouleversé le monde de l'impression et du papier. Stressé par la gestion de son affaire en difficultés, il se suralimente. Au bureau il compense par des sucreries. C'est une sorte de drogue destinée à lui remonter le moral et non un moyen de calmer sa faim. Il se nourrit aussi de resto rapide le midi. Il ne marche plus. En 5 ans, il a grossi de 12 kilos. Les nombreux régimes effectués ont été probants sur le moment, mais à chaque interruption, il reprenait de l'embonpoint incapable de contrôler son poids. Il est devenu dépressif. Il a hésité avant de s'orienter vers l'hypnose qu'il ne connaît pas. Une amie lui a conseillé cette discipline qui lui avait permis de perdre 10 kilos, d'améliorer son bien-être et de restaurer une belle image d'elle-même. Luc a fait le premier pas en consultant un praticien en hypnose thérapeutique conseillé par son amie. Le praticien a mis Luc en confiance et lui a appris à rester calme et détendu et à affronter les problèmes de façon directe. Il lui a suggéré de maîtriser ses pulsions de grignotage et de prendre les repas à heures régulières. A la seconde séance Luc a perdu 2 kilos et se sent mieux. Par la suite il a continué à affiner sa silhouette. A la quatrième séance, il mangeait équilibré, et rien entre les repas. Luc profitait mieux de ces instants de plaisir. Il a abandonné les sucreries. Il se sent beaucoup mieux et le moral est revenu. Dorénavant, à la maison il est plus agréable souriant et actif. Il a repris la marche. Le praticien a senti qu'il était prêt à poursuivre le chemin seul en pratiquant l'autohypnose. En six mois, Luc a perdu 12 kilos et a atteint le poids qu'il s'était fixé au début. Au cours de l'année, Luc a stabilisé son état général et se sent beaucoup mieux psychologiquement. L'esprit plus clair, il a pu trouver des solutions efficaces pour son entreprise en se réorganisant et en limitant les frais généraux. »*

Luc a accroché son wagon à l'étoile de la réussite, en croyant en lui et en ses ressources intérieures. Il a fait confiance en sa puissance intérieure et surtout il est passé à l'action en faisant le pas essentiel et décisif pour aller vers la victoire.

Article écrit par Fred Guégan-Hypnothérapeute-Formateur HySoA.