



MAIGRIR GRÂCE À *l'hypnose*

À côté des régimes traditionnels, de multiples techniques favorisent la perte de poids. C'est le cas de l'hypnose. Mais attention, elle ne remplace pas le diététicien.

CÉLINE DEMELENNE

Du repas végétarien au régime protéiné, sur le marché de la minceur, une certitude : le consommateur a l'embarras du choix.

En marge des préceptes connus du grand public, une pratique originale fait de nombreux adeptes : l'hypnose. Contrairement aux idées reçues, ce procédé ne s'apparente ni à une science occulte, ni à une séance d'exorcisme. « Il s'agit d'un état modifié de conscience tout à fait naturel, précise Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute à Jemeppe, en région liégeoise. C'est une situation que l'on génère soi-même, de façon involontaire. »

Le rôle des séances d'hypnose encadrées par des professionnels ? Agir sur l'inconscient du patient pour résoudre certains types de troubles, notamment alimentaires.

À l'écoute de l'inconscient

Vous l'ignorez peut-être, mais nous sommes tous sujets à l'autohypnose. Ainsi, dans le cas de problèmes alimentaires, « la personne concernée n'est plus à même de réguler son comportement, souligne Marie-Pierre Preud'homme. Elle se retrouve la main dans le paquet de biscuits alors qu'elle ne le souhaite absolument pas. »

Ces agissements involontaires résultent, en vérité, d'un phénomène d'autohypnose négative. En thérapie, l'objectif est donc d'enrayer ce mécanisme, en procédant par étapes. Il convient tout d'abord d'apaiser l'inconscient, pour ensuite l'inviter à trouver d'autres solutions aux obstacles qu'il rencontre.

Pour amener son patient à sortir de la spirale du grignotage, par exemple, l'hypnothérapeute va l'encourager à élaborer

des réponses personnelles à son problème alimentaire. Précisons que le patient n'est ni endormi, ni déconnecté de la réalité. L'état hypnotique se résumant à une capacité d'écoute attentive.

Un travail complémentaire

L'hypnose peut-elle remplacer le diététicien ? La réponse des hypnothérapeutes est claire : il n'en est pas question. D'autant qu'une alimentation adaptée favorise la réussite de ce type de traitement.

Par ailleurs, il faut pointer une distinction fondamentale entre hypnose et diététique : l'hypnose bannit le concept de régime restrictif, en privilégiant la redécouverte de la sensation de satiété.

Enfin, pour certains troubles plus spécifiques comme l'anorexie, la complémentarité disciplinaire reste, rappelons-le, essentielle.

BON *à savoir*



Pour qui ?

À l'exception des personnes psychotiques et épileptiques, les séances d'hypnose sont accessibles à tous. Les ateliers destinés au traitement des troubles alimentaires privilégient les états hypnotiques légers. Ce faisant, il n'y a donc pas de contre-indication particulière.

Séances

Le nombre d'ateliers à suivre varie, évidemment, d'un praticien à l'autre. Cela dit, comptez environ trois séances (soit trois soirées) pour constater un changement de comportement dans votre rapport à la nourriture. À noter que ces sessions sont, bien souvent, collectives.

Budget

Ici aussi, les tarifs dépendent du professionnel que vous consultez. Mais attention aux prestations excessives ! Pour Marie-Pierre Preudhomme, il n'est généralement pas nécessaire de recourir à plus de trois séances. Chacune d'entre elles correspondant à un budget de 60 euros.

Bonnes adresses

Comment choisir son hypnotérapeute ? Un conseil pour éviter les mauvaises surprises : visitez le site internet de l'Association européenne des praticiens d'hypnose. Cet annuaire rassemble les coordonnées des professionnels qualifiés, à travers toute l'Europe.

<http://www.aep-hypnose.com/>



Audibilis sprl

Une audition de qualité pour tous les budgets

- Essais sans engagement
- Tests auditifs
- Garantie 5 ans
- Service personnalisé
- Piles auditives et accessoires
- Bouchons de protection



AUVELAIS
Optique Granville - Rue de la Place, 6
071/77 31 78

NAMUR
Optique Belvaux - Rue des Carmes, 63 - 081/22 52 87

SAINT-SERVAIS
Optique Malherbe - Route de Gembloux, 107 - 081/73 00 33

CORROY-LE-CHÂTEAU
Avenue J. Marvel, 22 - 081/73 70 52 ou 0473/89 25 81

CÉROUX-MOUSTY
Avenue Provinciale, 28 - 010/61 61 97

LOUVAIN-LA-NEUVE
Optique Scalliet - Galerie des Halles, 2 - 010/45 62 12

info@audibilis.be - www.audibilis.be

ALFKP00A

AU BONHEUR

de l'Ampleur

Prêt-à-Porter DAMES De la T. 42 à la T. 56

Portes ouvertes

Du 29 septembre au 11 Octobre

-15%

10, Place de l'Orneau - GEMBLoux - 081/60 12 62

Du mardi au samedi NON-STOP de 10 à 18h00
ou sur rendez-vous. Fermé le lundi.

Verpass
Lebek
Rabe
Sommerrmann
Gollehaug
Doristreich
Accent
Frank walder
Gelco
Betty Barclay
Gardeur
Toni
Erfö
Open End
...

Entrée
libre

