

Hypnose pour maigrir : Comment cela marche ? Est-ce efficace ?

Topsante.com

<https://www.topsante.com/medecines-douces/hypnose/maigrir-grace-a-l-hypnose-c-est-possible-613500>

Oubliez les émissions télé dédiées à l'hypnose, où l'hypnotisé perd tout contrôle de lui-même et où des animateurs se prennent pour des costauds « bodybuildés ». Utilisée pour mincir, l'hypnose n'a rien de théâtral. Nous vivons même chaque jour des états hypnotiques sans en avoir conscience, par exemple quand nous regardons à travers la vitre du train, ou que nous fixons une illusion d'optique : à un moment, nous ne clignons plus des paupières, l'esprit « décroche » et l'activité cérébrale se transforme.

Le cerveau intègre de nouveaux réflexes

L'hypnose est une technique qui permet de créer cet état d'hypervigilance intérieure, où l'esprit est réceptif aux suggestions (idées, comportements, réactions...) et de l'utiliser pour installer de nouveaux automatismes. Car c'est bien d'automatismes qu'il s'agit : un jour, nous avons par exemple associé l'aliment « chocolat » et la sensation « bon », puis deux fois, puis trois fois... « La plasticité neuronale entre alors en jeu », explique Jean-Jacques Garet, hypnothérapeute. En clair, quand une information est transmise, deux neurones s'associent. Lorsqu'un troisième les rejoint, puis un quatrième, un « réflexe » se crée. Au fil des répétitions, plusieurs réflexes s'associent pour former un automatisme.

De cette façon, notre cerveau libère de l'« espace de connexion » pour d'autres tâches. Autrement dit, il apprend. Et une fois que l'automatisme est bien intégré, notre réaction relève de l'inconscient. Nous voyons du chocolat, nous pensons « bon » et le mangeons. Lui résister demande un effort. Nombre de nos kilos relèvent de ce type d'automatismes : les cacahuètes en rentrant le soir du travail, le paquet de petits gâteaux grignotés dans la voiture...

Comment l'hypnose peut-elle aider à perdre du poids?

Pour perdre des kilos, il faut d'abord parvenir à changer de comportement vis-à-vis de l'alimentation, et aussi de soi. «L'hypnose ne fait pas maigrir de façon miraculeuse, explique Jean-Jacques Garet. Mais elle crée une envie de changement en modifiant des valeurs comme la convivialité, l'amour et l'estime de soi ou le respect de son corps. Elle permet aussi de maintenir la motivation sur le long terme, d'anticiper les situations "à risque" (sortie au restaurant, courses au supermarché, buffet à volonté...). » C'est l'un des secrets de l'hypnose : pouvoir recréer des images, des sons et des sensations à l'intérieur du cerveau. Ce dernier ne faisant pas la différence entre le rêvé et le vécu, il les enregistrera comme réelles. Il devient alors facile de reproduire une situation enregistrée, où l'on est, par exemple, resté indifférent face à son dessert préféré, où l'on a pris plaisir à manger un menu light, où l'on a trouvé la motivation de se remettre au sport...

Les résultats sont-ils rapides ?

«Le changement est rapide, mais il faut aussi laisser au corps le temps dont il a besoin pour maigrir. On peut raisonnablement prévoir 2 kg par mois », note Jean-

Jacques Garet. On compte une moyenne de quatre séances d'une heure en cabinet, associées à des séances d'autohypnose préenregistrées à faire chez soi. Pour des résultats tangibles, il faut s'astreindre très régulièrement à ces séances d'autohypnose durant les trois premières semaines. Une période nécessaire à l'installation de nouveaux automatismes.

Quelles techniques le thérapeute utilise-t-il ?

Pour mobiliser les ressources de son patient, le thérapeute fait appel, entre autres, à des techniques de PNL (programmation neurolinguistique) : mise au point en 1972 par un professeur de linguistique et un mathématicien psychothérapeute, cette méthode vise à modifier nos schémas comportementaux pour développer nos capacités. Il sait aussi s'adapter à la problématique de son patient.

Vous mangez trop salé, vous souffrez de rétention d'eau ou de cellulite? Il vous fait visualiser et ressentir l'effet d'un morceau de morue séchée sur votre langue...

Vous ne pouvez pas vous retenir face à un pot de crème glacée? Pensez à ce dernier. Et, au lieu de le visualiser au centre de votre champ de vision, en couleur, avec ses inclusions de cookies et chocolat, déplacez-le, après l'avoir réduit, en bas et à gauche. Pour finir, passez cette image en noir et blanc. « C'est une façon de nous rendre indifférent à cet aliment », explique notre expert.

C'est plutôt au restaurant que vous commettez des excès?

Le thérapeute propose d'imaginer un modèle (une personnalité mince et élégante que l'on apprécie) dans la même situation, et de la visualiser en train de refuser poliment un apéritif, puis de choisir avec plaisir une salade de fruits, et non un paris-brest. On intègre ainsi ce comportement pour le faire sien. Et il devient possible de mincir sans autre aide que soi-même!

Comment se déroule la séance ?

On s'installe en position allongée ou semi-allongée, les yeux fermés, dans une pièce calme avec un léger fond musical. « Notre cerveau sature lorsqu'il perçoit entre 5 et 9 informations simultanées, indique Jean-Jacques Garet.

On va donc chercher à le rendre réceptif en réduisant au minimum les perturbations extérieures. »

Étonnamment, le rythme de la parole est rapide : on n'a pas le temps de trop réfléchir!

« Le thérapeute ne doit pas parler de façon lente ou monocorde, sinon le cerveau décroche », insiste notre expert. La séance dure une quinzaine de minutes. Ça paraît court, mais difficile de faire plus long : « Sous hypnose, notre cerveau travaille à 100 %, souligne Jean-Jacques Garet. Il fatigue plus vite qu'à l'ordinaire et, au bout de vingt minutes, il n'arrive plus à suivre, ou le patient s'endort. »

En pratique

• Où trouver un praticien?

La profession n'étant pas réglementée, on se fie au bouche à oreille. Coordonnées de thérapeutes sur les sites spécialisés, les annuaires.

• Combien ça coûte?

Le tarif dépend de la formule : 400 € les 4 séances individuelles ou 160 € en petits groupes.