

UN CORPS CANON

SANS SE PRENDRE LA TÊTE



Saskia 36 ans
gestionnaire administrative

Son problème. Un excès de poids réparti sur tout le corps.

Ce qu'elle en dit. « Jeune et très sportive, je n'ai jamais dû faire attention à mon poids. Je pratiquais la natation au niveau compétition et j'avais des entraînements quotidiens. J'ai eu mon premier enfant à tout juste 20 ans. Mes gros soucis de poids ont commencé à ce moment-là, avec pas moins de 33 kilos pris pendant ma grossesse. Il m'a fallu cinq ans pour les reperdre, non sans mal ! Pour ma deuxième grossesse, j'ai pris 35 kilos que j'ai commencé à perdre, mais la vie a décidé de corser les choses : quelques "dramas familiaux" qui m'ont détournée de ma quête et m'ont empêchée de retrouver ma taille initiale idéale. Je me suis oubliée et j'ai recherché une consolation dans la nourriture, au travers de fringales incontrôlées et de grignotages incessants. Aujourd'hui, tout est rentré dans l'ordre dans ma vie privée, et je peux enfin me consacrer à me défaire de ces mauvaises habitudes ô combien ancrées au fond de moi. »



Le psy.

La méthode. L'hypnose et le « régime paradoxal » de Giorgio Nardone.

Ce que dit le spécialiste. Dr Éric Mairlot, directeur de l'Institut de nouvelle hypnose et de psychosomatique.

« Saskia a grossi de neuf kilos en quatre mois, alors qu'elle estimait déjà avoir 15 kilos de trop, kilos qu'elle n'a pas réussi à perdre depuis sa deuxième grossesse voici quatre ans et demi. Elle connaît des variations de poids en "yo-yo" depuis très longtemps et cela est rythmé, comme chez beaucoup d'autres femmes, par de nombreux épisodes de déstabilisation émotionnelle. Elle a pratiqué des régimes restrictifs (en calories ou sélectifs) et déséquilibrés, tant et si bien que maintenant, rien que de prononcer le mot "régime", elle mange plus et grossit. Elle est depuis toujours hyperactive, et dès qu'elle se calme et veut s'occuper d'elle, de son corps, elle grignote en excès en dehors des repas. Lorsqu'elle fait ces excès, elle n'y pense ni avant ni pendant. Après, en revanche, elle s'en veut.

« Ceci montre qu'elle a des difficultés à rentrer dans sa bulle, à se couper de la réalité et du stress autrement qu'en se goinfrant. Cet acte de manger est un rituel qui lui permet de rentrer dans cette bulle, ce qui est en réalité une forme d'auto-hypnose "alimentaire". Elle dit : "Le tiroir de mon bureau se vide et se remplit de crasses", sachant très bien que c'est elle qui mange et puis le refournit. Cela montre qu'elle fonctionne dans un état d'auto-hypnose léger, par un comportement automatique, non raisonné et très peu conscient. L'apprentissage de l'auto-hypnose va être pour Saskia la découverte d'une alternative meilleure (et non-calorique) à ses auto-hypnoses alimentaires, puisqu'elle va pouvoir "changer d'état" en rentrant dans une bulle agréable sans devoir manger. En effet, quand on rentre en auto-hypnose, on change l'état dans lequel on se trouvait, par exemple un état de stress ou de frustration, ou de manque de quelque chose, ou de vide inté-



rieur, de trop-plein, de colère, de tristesse, de nervosité, d'anxiété... Changer d'état de conscience permet de rentrer dans un état protégé du monde extérieur, un état de sérénité ou de plaisir, voire de joie. On peut se programmer pour l'un ou l'autre de ces états dans un atelier d'auto-hypnose (il y a aussi d'autres auto-hypnoses qui lui permettront de découvrir des moyens de contrôle d'elle-même bien plus efficaces que la volonté). D'autre part, dans un second temps, le "régime paradoxal" va lui réapprendre à retrouver le plaisir de manger en fonction des besoins de son corps, de ses désirs et de ses appétences, en se libérant notamment de ses interdits qui la faisait craquer et grossir. »

www.nouvellehypnose.com

TROIS LECTRICES PERDENT DU POIDS



Saskia 36 ans,
gestionnaire administrative
Son problème Un excès de poids réparti
sur tout le corps

La méthode. L'hypnose et l'auto-hypnose.

Ce qu'elle dit du traitement en cours. « Cela fait un mois à pré-

sent que j'ai débuté l'auto-hypnose, une méthode que j'ai eu quelques difficultés à pratiquer au quotidien dans un premier temps car elle demande du temps et une implication de soi non négligeable : il faut lire, comprendre et visualiser les exercices proposés, pour ensuite les appliquer dans le calme, ce qui n'est pas des plus évidents quand on a une vie très active comme moi... L'idéal est de faire ces exercices le matin mais pour ma part, ce n'est que le soir, quand toute ma petite tribu est couchée, que je peux le plus aisément me relaxer. Sans vraiment savoir si cela marche, c'est donc au son de ma voix pré-enregistrée que j'ai appliqué les exercices du Dr Mairlot du mieux que je pouvais. J'étais plutôt sceptique, mais je dois reconnaître qu'aujourd'hui, je me sens plutôt bien et que ma vie semble différente. Sans m'en rendre compte, je constate que mes grignotages ont diminués. Certaines des mauvaises habitudes que je croyais ancrées en moi ont complètement disparu ! Je ne sais pas si cette méthode en est la raison unique ou si elle n'est qu'un élément déclencheur, mais je ne veux pas y réfléchir et je préfère en savourer les bienfaits. Je peux dire fièrement que cinq kilos se sont envolés ! C'est donc avec la plus grande impatience que j'attends



Le psy.

la suite et les prochains ateliers. »

Ce que dit le spécialiste. Dr Eric Mairlot, directeur de l'Institut de nouvelle hypnose et de psychosomatique.

« Saskia a suivi un atelier d'auto-hypnose classique qui travaille sur la conscience du corps, l'image de soi, la découverte de nouveaux autocontrôles pour mieux gérer les sensations de

faim, les pulsions alimentaires, la boulimie et ainsi retrouver le plaisir de manger tout en mincissant. Je l'ai aussi rencontrée en consultation privée. Elle m'a dit être très sceptique et même avoir un peu peur, mais elle s'est vite sentie impliquée et appliquée. Les exercices l'ont surprise, mais elle a pu constater qu'ils fonctionnaient. Elle fait régulièrement les séances d'auto-hypnose dans sa vie quotidienne et elle s'est rendu compte qu'elle n'avait plus besoin d'acheter un "tas de crasses" comme elle dit. Elle est arrivée à mincir sans faire d'effort : elle m'a dit "mes kilos se sont envolés". En fait, elle prend conscience de son corps et est plus dans sa vie intérieure, ce qui est le résultat d'un exercice qui consiste à visualiser le trajet de la nourriture dans le corps, de la bouche jusqu'aux intestins, et la manière dont les différents nutriments sont assimilés : comment les sucres vont se transformer en graisses, comment les protéines vont nourrir les muscles et le cerveau, comment les vitamines vont donner vie aux cellules... Saskia trouve aussi très agréable de prendre conscience de ses ressources hypnotiques : plutôt que de manger un gros dessert le soir quand ses enfants sont couchés, elle fait maintenant une séance d'auto-hypnose où elle revit un beau souvenir de plaisir... avec plus de plaisir qu'en mangeant. Elle représente le cas typique de l'hyperractive qui se pose énormément de questions et perd le contact avec son corps, avec ses sensations. J'ai aussi prescrit à Saskia, qui a été élevée avec l'injonction qu'il faut toujours terminer son assiette, le régime d'Hillary Clinton, qui consiste au contraire à toujours laisser une petite portion de chaque aliment dans son assiette et à donc ne jamais se resservir. Pour l'aider quand elle sent qu'elle va craquer, j'ai aussi travaillé en hypnose avec un petit truc magique, qui produit un réflexe conditionné. Ainsi, je lui ai fait revivre, sous hypnose, un plaisir non alimentaire, souvenir d'insouciance, et je lui ai suggéré un petit geste qui s'est inscrit dans son inconscient. En faisant simplement ce geste, elle peut maintenant retrouver un sentiment de lâcher-prise et éviter de grignoter. Elle va continuer à découvrir d'autres techniques dans les ateliers d'auto-hypnose à venir. »

Centre de thérapie brève. 02 538 38 10. www.nouvellehypnose.com