



**AGATA, 28 ANS, ACHETEUSE POUR UNE ENTREPRISE DE PRÊT-À-PORTER**

« Je suis née en Pologne. À 18 ans, je suis partie en Suisse comme jeune fille au pair. C'était ma décision mais je n'avais pas prévu combien tout me semblerait différent : la langue, les coutumes, les gens... même la nourriture était bizarre. Alors, dans mes moments de tristesse et de découragement, je m'achetais des gaufres – avec du beurre de cacahuète, c'était mon péché mignon – et je les mangeais en cachette dans ma chambre. En Pologne, mes rondeurs n'avaient jamais dérangé personne, mais, pour la Suisse, j'étais trop grosse ! Pendant des années, j'ai essayé tous les régimes possibles, en vain : dès que j'avais perdu quelques kilos, je les regagnais. J'ai entendu parler de l'hypnose par une amie, qui avait réussi à cesser de fumer grâce à cette technique. Moi, pour avoir vu des spectacles où des hypnotiseurs de foire faisaient faire des choses ridicules aux gens, je n'y croyais pas du tout. Mais, en cherchant sur le Net, je suis tombée sur l'Institut de Nouvelle Hypnose du Dr Mairlot, à Bruxelles, qui proposait des ateliers en ligne. Il y en a un qui s'appelait " Régime plaisir " : ça m'a tentée... Au début, je ne parvenais à lâcher prise que pendant les séances. Mais, grâce aux audios qui complètent le programme en ligne, j'ai réussi à entrer en autohypnose chaque fois que j'en avais besoin, et aujourd'hui, j'y arrive toute seule, sans guide. **Ma façon de manger a complètement changé.**

**La preuve, c'est que je n'ai plus de péchés mignons : quoi que je mange, j'y trouve du plaisir.** Parce que, grâce à l'autohypnose, je sais que le plaisir de manger, ce n'est pas avaler goulûment : c'est regarder l'aliment, le toucher, le respirer, en sentir le goût dans ma bouche... Quand une petite crise menace – ça peut toujours arriver puisque nos émotions sont en cause –, je sais qu'avec l'autohypnose, je dispose d'un outil d'autorégulation et d'autoguerison absolument fabuleux. Et le mieux, c'est que je peux l'utiliser pour tout ce qui ne va pas dans ma vie, à table ou ailleurs ! »

POURQUOI CHERCHONS-NOUS LA SÉCURITÉ DANS LA NOURRITURE ?



**LE REGARD DU DR ÉRIC MAILOT, NEUROPSYCHIATRE, DIRECTEUR DE L'INSTITUT DE NOUVELLE HYPNOSE**

Si l'hypnose thérapeutique est si efficace dans le traitement des problèmes de comportement alimentaire, c'est parce qu'elle tient compte de l'état modifié de conscience dans lequel la personne se trouve quand elle perd le contrôle. Vous rentrez chez vous le soir, vous êtes fatiguée, stressée, vous avez besoin de réconfort et de sécurité, alors vous ouvrez un paquet de chips – ou, comme Agata, vous tartinez une gaufre de beurre de cacahuète – en vous disant « J'ai bien le droit de manger un petit quelque chose », et ce « petit quelque chose » induit un état d'autohypnose négative, dont vous ne sortez qu'après avoir vidé le paquet ! Pourquoi cherchons-nous la sécurité dans la nourriture ? Mon hypothèse, c'est que la première autohypnose de la vie, c'est la tétée, qui associe alimentation et fusion avec la mère, donc sécurisation. La solution est de remplacer cette autohypnose négative involontaire par une autohypnose positive volontaire, qui permet à la personne d'accéder à ses ressources intérieures de sécurisation, sans devoir recourir à des ressources extérieures comme la nourriture. Par ailleurs, quand une personne essaie de maigrir, elle se sent coupable de manger, et surtout les choses qu'elle aime bien, ce qui la coupe d'elle-même et donc du plaisir. Alors moi, je lui réapprends à manger en autohypnose positive, très lentement, en augmentant toutes ses perceptions sensorielles : odeur, vue, toucher, etc. Parce que la majorité du plaisir, c'est « avant » d'avaler ! ●