

Arrêter de se ronger les ongles, c'est possible

L'hypnose, ça marche. Nous avons testé pour vous

BRUXELLES Vous le savez, la reine Fabiola s'était fait opérer, voici quelques mois, sous hypnose. Mais cette technique est également utilisée pour arrêter de fumer, gérer le stress, soigner les insomnies ou encore arrêter de se ronger les ongles. Si l'onychophagie sert souvent à calmer une angoisse, elle se transforme

rapidement en réflexe qui procure un état de bien-être.

Et selon Eric Mairlot, neuropsychiatre et hypnothérapeute à l'Institut de nouvelle hypnose, ne pas réussir à arrêter de se ronger les ongles n'est pas dû à un manque de volonté. *“On réprimande souvent les gens qui ne savent pas arrêter en disant qu'ils n'ont aucune volonté. Ce qui n'est pas toujours vrai. Car, dans la majorité des cas, se ronger les ongles est devenu un geste que l'on fait inconsciemment. Il ne s'agit donc*

pas d'avoir ou non de la volonté mais plutôt de court-circuiter l'automatisme de porter ses doigts à sa bouche.”

UNE DE NOS JOURNALISTES qui ronge les peaux autour des ongles a accepté de se faire hypnotiser. *“C'est un peu comme quand on dort debout, raconte Marie. Je me souviens de tout et jamais je n'ai eu l'impression de perdre le contrôle. Aujourd'hui, cela fait environ un mois que je ne ronge plus mes ongles.”*

En réalité, l'hypnose a remplacé un automatisme par un autre. *“Quand on se ronge les ongles, on se trouve dans un état d'hypnose négative qui, si elle met fin à l'angoisse, a des conséquences négatives : se ronger les ongles, explique Eric Mairlot. Durant la séance, on va donc tenter de substituer l'état d'hypnose négative en hypnose positive.”* Aujourd'hui, au lieu de ronger ses ongles, Marie passe simplement ses doigts sur ses ongles.

C.Bo.