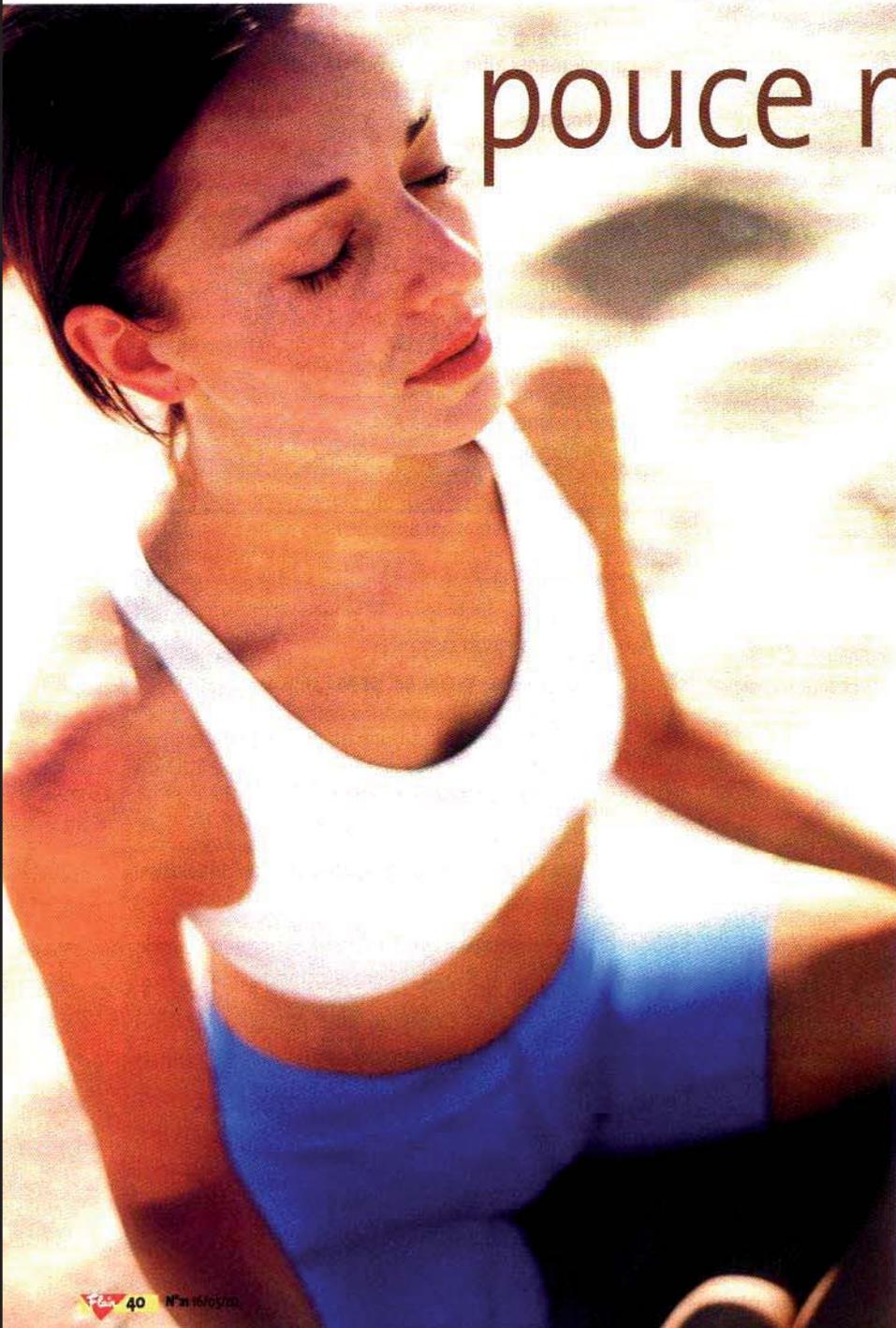


Hypnose, acupuncture, homéopathie...

Les médecines douces ne vous permettront pas de perdre miraculeusement 10 kg en deux semaines. Mais elles peuvent être des alliées efficaces pour mincir à long terme... à condition des les coupler à une meilleure hygiène alimentaire... Dernier avantage, et non des moindres: elles sont sans danger pour votre santé!

Médecines douces:

les coups de pouce minceur



L'hypnose

Si vous désirez perdre du poids, l'hypnose vous aidera à différencier une vraie faim d'une envie de dévorer. Elle vous permettra de ne pas vider le paquet de biscuits entamé. Et même de gérer un stress qui entraîne un plongeon dans le frigo... Et ce, sans effort car, ici, seul l'inconscient travaille! Plutôt que de s'interdire une série de gourmandises au prix d'une frustration constante, on privilégie la saveur des mets. On appréhende autrement les situations qui nous font parfois manger, tels l'ennui, la colère... On y comprend encore que la qualité des aliments, en apportant de la satisfaction, entraîne plus rapidement la satiété. L'hypnose nous apprend aussi à transformer les suggestions négatives en énergie positive. Car les mots ont un énorme pouvoir émotionnel: aborder le régime comme une lutte contre les frites et le chocolat semble déjà insurmontable. Le thérapeute va, lui, préférer le mot "mincir" à "maigrir" trop proche de "m'aigrir". Il ne dit pas: "Vous allez arrêter de manger", car cet acte est indispensable à la survie! Ni: "Vous perdez des kilos" car voir disparaître une partie de soi est angoissant. Il vous recommandera plutôt de "gagner de la légèreté". Autre bienfait primordial? On peut utiliser l'hypnose afin de retrouver son poids de forme... mais aussi pour se recentrer sur soi, affronter les tensions de la vie quotidienne, etc.

Réalisation: Michèle Rager Photo: Banana Stock.

Oui, mais...

L'hypnose n'est pas une thérapie miraculeuse, qui élimine vos problèmes en deux temps, trois mouvements. C'est un processus psychologique lent... Il faut du temps à l'inconscient pour modifier des habitudes! Est également nécessaire un peu d'autodiscipline ou de responsabilisation dans le but de se prendre en main, retrouver des sensations essentielles (la faim, la soif...), reconnaître des émotions, reprendre du temps pour soi, respecter ses rythmes biologiques... Enfin, la répétition des suggestions est primordiale (comptez une vingtaine de minutes par jour... tous les jours!), comme la confiance suffisante en son praticien.

Quelques mots sur l'hypnothérapie

Plonger dans cet "état modifié de conscience" est simple: chacune le fait plusieurs fois par jour! Par exemple, quand on est passionnée par un bouquin au point d'oublier tout ce qui nous entoure. En séance, l'hypnothérapeute provoque cette situation. Quant à l'auto-hypnose, elle permet de se placer soi-même dans cet état mais après un mini-apprentissage réalisé avec un spécialiste. Pour mieux comprendre cette thérapie, l'idéal est encore de vivre l'expérience!

En pratique

✓ **LE PRIX** de la consultation est d'environ 50 €. Les séances réalisées par un psychiatre bénéficient d'un remboursement INAMI.

✓ **L'INSTITUT DE NOUVELLE HYPNOSE** organise des ateliers d'auto-hypnose consacrés aux problèmes de poids et de boulimie les vendredis 24 mai, 21 juin, 13 septembre, 11 octobre, 29 novembre de 14 h à 18 h, dans un centre hospitalier universitaire bruxellois.

PRIX: 72 €/atelier (réduction à partir de 3 ateliers).

INFORMATIONS: Institut de Nouvelle Hypnose et de psychosomatique a.s.b.l., 72 avenue Ducpétiaux, 1060 Bruxelles, tél.: 02/534.50.54. (lundi, mardi, jeudi de 8 h 15 à 12 h 15, mercredi de 17 h à 20 h, vendredi de 12 h 30 à 16 h), site web: www.nouvelle-hypnose.com

Une séance comme si vous y étiez

"Placez-vous confortablement dans votre fauteuil, le dos bien appuyé contre le dossier, les pieds à plat sur le sol. Fermez les yeux ou fixez un point immobile afin de ne pas être distraite. Concentrez-vous sur votre respiration, sur la position de vos jambes ou de vos bras..." La voix de l'hypnothérapeute porte loin, tout en étant lente et monocorde. Après quelques minutes, on se sent détendue, sans désir de bouger. De l'extérieur, on semble même endormie, tant la respiration est profonde et l'ensemble des muscles relâchés. Et pourtant... Un électroencéphalogramme réalisé à ce moment-là enregistrerait une activité cérébrale très vive! Le praticien énonce alors des suggestions destinées à reconnaître les (vraies) sensations de faim et à les estomper, à favoriser la relaxation, à retrouver des perceptions (autres qu'alimentaires!) agréables et réconfortantes, à annuler les obsessions tournant autour des repas... Et même à se voir plus mince, un exercice difficile, mais nécessaire à l'amincissement! A la fin de la séance, le praticien vous invite à vous "réveiller" en douceur.