

Efficacité de l'hypnose dans la perte de poids

L'hypnothérapie permet de maigrir, de se libérer de certains comportements alimentaires qui freinaient la perte de poids

Un CD d'auto-hypnose vous est remis gracieusement après chaque séance

Combien de kilos puis-je perdre avec l'hypnose?

- **L'hypnothérapie vous aide à maigrir du nombre de kilos en excès que vous avez lié à un comportement** alimentaire inapproprié ou inadapté, ou à une activité physique insuffisante. L'hypnose ne vous permettra pas de maigrir sur la partie de votre surpoids lié à un dérèglement hormonale par exemple, ou à la prise de certains médicaments, traitement, pilule etc.
 - L'hypnothérapeute travaillera avec vous sur divers points d'amaigrissement que vous évoquerez, tel le fait d'**arrêter de grignoter**, de manger de façon équilibrée et en quantité raisonnable, la **satiété**, la **pratique d'une activité physique** etc. En effet, **on travaille sur les comportements qui vont vous faire maigrir**, et pas directement sur un objectif en terme de kilos perdus.
-

Quelle différence avec une diététicienne ou une nutritionniste alors?

- Tout. Ce sont deux démarches différentes. Pour vous permettre de maigrir, la diététicienne ou la nutritionniste établit un diagnostic de votre alimentation, vous donne des conseils, vous suit etc. L'hypnothérapeute ne vous dit pas que manger, quand manger etc., il vous aide, par le biais de votre inconscient, à adopter naturellement des **comportements alimentaires sains, sans sensation de privation ou d'effort qui vont vous faire maigrir...**
-

Pourquoi l'hypnose est efficace pour maigrir?

- Justement parce que **vous maigrissez sans effort**, vous ne vous privez pas pour maigrir: le chocolat, le fromage, le pain ou autres ne vous disent absolument plus rien! Par contre vous avez envi de manger des choses saines, de faire du sport etc. Vous n'êtes pas au régime, il n'y a pas de contrainte et pourtant vous maigrissez.
- **L'hypnose est efficace pour maigrir car elle permet d'agir directement sur différents comportements** inconscients (et même conscients) et de les modifier. Par exemple, je suis stressé alors je grignote, ou je ne me sens pas bien alors je grignote etc.
- Parce que sous hypnose, l'hypnothérapeute demande à l'inconscient d'installer un état, un ressenti qui vous aide à vous sentir bien (il s'agit bien souvent d'apaisement, de sérénité, de bien-être ...) Donc les anciens comportements alimentaires qui pouvaient être liés à un manque, un mal-être etc. s'estompent, voire disparaissent.

Quels sont les résultats de l'hypnothérapie?

- Relation équilibrée, apaisée à l'alimentation
 - L'alimentation n'est plus un refuge, ou un besoin compulsif etc.
 - Comportement alimentaire sain.
 - Perte de poids
 - Sensation de bien-être, de légèreté
 - Mieux-être, impression de s'être libéré de poids du passé etc.
-

Quand ressentirai-je les bienfaits de l'hypnothérapie?

- En général pendant ou après la séance d'hypnothérapie.
 - En général, les 1ers résultats en terme de bien-être, et/ou de changements de comportement alimentaire et/ou de perte de poids **suite à la 1^{ère} ou à la 2^{ème} séance d'hypnose, voire la 3^{ème} séance 2 à 3 mois plus tard.**
-

Combien de séances faudra t-il pour perdre mes kilos?

- Comme expliqué précédemment, on mesure les résultats de la séance en termes de changement de comportement et non de perte de poids. D'ailleurs, les séances d'hypnose s'arrêtent lorsque ces changements sont constatés, c'est à dire que l'hypnothérapeute ne suit pas le client durant l'amaigrissement, sauf cas particulier, ou si on travaille sur d'autres choses en rapport ou non avec la perte de poids. **Dans 80% des cas, les 1ers résultats sont ressentis dès la 1ère séance d'hypnose ou après la deuxième.** Il n'y a d'ailleurs pas de résultats garantis, ou de nombre de séances certains en hypnothérapie. D'une manière générale, **l'hypnose est efficace dans 80/90% des cas.**
 - Sans faire de régime et sans changement d'activité physique, certaines personnes perdent 1 kilo en une semaine, d'autres 2/3 kilos, Sur le mois, les pertes de poids constatés peuvent être de 2/3 kilos comme de 7 kilos.
-

Un conseil concernant l'amaigrissement sous hypnose?

- L'hypnose donne de bons résultats en matière de perte de poids et comme vous ne faites pas de régime, et que ces nouveaux comportements font partie intégrante de vous, il n'y a pas d'effet yo-yo! Avant de prendre rendez-vous avec un hypnothérapeute pour maigrir, assurez-vous simplement que votre surpoids n'a pas une origine hormonale, médicamenteuse ou autre, sinon l'hypnose ne vous aidera pas à maigrir.

L'objectif de la première séance est de définir en quoi l'hypnose sera utile à la réussite de la démarche de [perte de poids](#). Il est important de rappeler que ce n'est pas l'**hypnose** en elle-même qui fait maigrir. Elle permet surtout de mettre en place les éléments nécessaires pour... réellement changer. Cette première séance permet aussi de préciser les objectifs, traduits non pas en termes de poids mais en termes de changements, ce qui est beaucoup plus motivant. Elle permet également de retracer « l'histoire » du patient.

Ce point est important car l'**hypnose** peut faire resurgir des [émotions](#) passées. Ce premier contact permet également de mettre au point le programme [diététique](#). Je définis un niveau calorique adapté au niveau d'activité physique et au comportement alimentaire. Cet apport calorique peut ainsi être matérialisé sous forme de menus avec tous les éléments concrets : recettes, listes de courses, photos de portions d'aliments.

La découverte du fonctionnement hypnotique

Cette séance permet de faire une nouvelle expérience, de découvrir de nouvelles ressources et de créer ce que l'on appelle « l'endroit de sécurité ». Le patient doit trouver une position la plus confortable possible dans un fauteuil.

L'hypnothérapeute lui demande alors de porter attention aux différentes sensations existantes ou apparaissant dans le corps. On peut lui demander ainsi de se concentrer sur la respiration et attendre que celle-ci se modifie ou que toutes autres sensations apparaissent. L'objectif est de permettre au patient en se concentrant sur les sensations du corps de s'extraire progressivement de tout ce qui l'entoure et de réduire ainsi le « **poids** » du cerveau scientifique, logique, rationnel pour entrer dans un fonctionnement plus émotionnel, plus créatif.

Une fois que les signes d'état hypnotique apparaissent, on propose au patient d'imaginer un lieu ou une pièce où il se sent bien. Ce lieu ou cette pièce est convenu avec le patient avant la séance. Selon la technique choisie, on peut décrire ce lieu ou le patient peut en faire la description. Ceci permet d'approfondir l'état d'hypnose. En même temps, l'hypnothérapeute ne quitte pas le patient des yeux à la recherche de manifestations idéomotrices que l'on peut voir en hypnose comme une lévitation (élévation spontanée d'une ou des 2 mains), des mouvements des doigts, des paupières. Il peut interroger le patient sur ce qu'il ressent sans que ce dernier ne sorte de son état d'hypnose.

On peut aussi proposer au patient de retrouver un autre moment de confort similaire. L'objectif de cette première séance est de découvrir que l'hypnose permet de créer du confort. Rien que le fait d'entrer en hypnose peut améliorer des états de tension, de stress et être en soi thérapeutique.

L'hypnose pour maigrir, comment ça marche ?

Grâce à l'hypnose, on perd du poids mais on modifie surtout son comportement alimentaire en profondeur. Un point sur cette méthode sans risque qui évite bien des frustrations...

L'hypnose médicale ericksonienne est une technique permettant au patient de mettre en place des processus de recherche de solutions.

L'hypnose pour maigrir, comment ça marche ?

Au cours d'une séance, l'hypnotiseur guide le patient vers un état de conscience modifiée et de relaxation profonde propre à le faire communiquer avec la partie subconsciente de son cerveau. En s'adressant à cette partie du cerveau, il installe progressivement, avec le plein accord de la personne hypnotisée, de nouveaux automatismes.

En état d'hypnose, on peut **changer la perception que la personne a de certains aliments**. La rendre indifférente aux produits hypercaloriques, développer une attirance pour les fruits et légumes ou encore transformer sa vision d'un moment de convivialité.

"La personne en état d'hypnose est amenée à se regarder vivre. Elle prend ainsi conscience de ses agissements et de ses mécanismes et peut chercher de nouvelles réponses à ses besoins. Avec le temps, environ trois semaines, ces nouveaux réflexes s'assemblent et **on développe de nouveaux automatismes qui, progressivement, vont remplacer les anciens**", explique **Nicole Panel, hypnotiseur, sophrologue à Bouville en Seine Maritime**.

Je me déplace à domicile dans un rayon de 20km.

Téléphone 06.86.81.80.40

LES QUESTIONS QUE L'ON SE POSE

Combien de séances sont nécessaires ?



"Tout dépend du nombre de kilos à perdre. Dans le cas d'obésité massive, il faut compter dix à quinze séances, d'une durée d'environ une heure à une heure et demie. S'il n'y a que quelques kilos à perdre, cinq à six suffisent.", explique Nicole Panel, hypnothérapeute, sophrologue. **A noter** : "Chez les personnes qui souffrent d'un surpoids très important, le poids ne bouge pas durant les quatre à cinq premières séances... Mais le corps se modifie. Les patients me disent : "mon pantalon tombe" ou "je perds ma jupe... C'est ensuite, que la perte se déclenche vraiment. Comme si les masses devaient se répartir différemment avant."

Combien de kilos peut-on perdre ?



L'hypnose peut permettre de perdre, 3, 5, 10, 20 kilos... Elle permet d'éliminer le poids nécessaire ! "Ce qui fait grossir, c'est un certain rapport à la nourriture. La source du problème se situe dans la construction de la réalité qui remonte à l'enfance lorsque par exemple la maman donnait des bonbons à l'enfant triste pour le consoler. Devenu adulte, celui-ci remplace par exemple, le vide par du plein.", explique Nicole Panel, hypnothérapeute, sophrologue

Faut-il faire un régime en plus des séances ?



"Personnellement, je suis contre les régimes contraignants". "L'idée est donc de ne rien interdire, mais de donner des orientations et des conseils comme, par exemple, suivre les préceptes de nos grands-mères : petit déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de mendiant." Mais si l'on n'a aucun besoin de choisir des aliments particuliers, de le peser, de les cuire de telle ou telle façon, Nicole Panel apprend à ses patient(e)s comment se mettre en état d'auto hypnose 3 minutes avant de se mettre à table afin de dissocier l'émotion de l'assiette, et de ne plus confondre la faim avec le besoin de remplir un vide ou de calmer une angoisse...

Ni reprise de poids, ni yoyo



Avec les régimes classiques, 90% des personnes ont repris leur poids initial après un an. Mais ce n'est pas le cas sous l'hypnose. Pourquoi ? Parce que l'amincissement avec un hypnothérapeute n'implique pas de restriction alimentaire. Ses effets reposent sur un changement de comportement face au fait même de manger. "On apprend à reconnaître et à contrôler les envies qui n'ont rien à voir avec la faim. Le but, c'est qu'au cours du traitement, la personne s'approprie les techniques d'auto hypnose apprises en séance. Elles permettent d'arriver à ce détachement, et de se passer du thérapeute pour stabiliser son poids.", insiste Nicole Panel, hypnothérapeute, sophrologue.