

Maigrir grâce à l'hypnose c'est possible

Oubliez les émissions télé dédiées à l'**hypnose**, où l'hypnotisé perd tout contrôle de lui-même et où des animateurs se prennent pour des costauds « bodybuildés ». Utilisée pour **mincir**, l'hypnose n'a rien de théâtral. Nous vivons même chaque jour des états hypnotiques sans en avoir conscience, par exemple quand nous regardons à travers la vitre du train, ou que nous fixons une illusion d'optique : à un moment, nous ne clignons plus des paupières, l'esprit « décroche » et l'activité cérébrale se transforme.

Le cerveau intègre de nouveaux réflexes

L'hypnose est une technique qui permet de créer cet état d'hypervigilance intérieure, où l'esprit est réceptif aux suggestions (idées, comportements, réactions...) et de l'utiliser pour installer de nouveaux automatismes. Car c'est bien d'automatismes qu'il s'agit : un jour, nous avons par exemple associé l'aliment « chocolat » et la sensation « bon », puis deux fois, puis trois fois... « La plasticité neuronale entre alors en jeu. En clair, quand une information est transmise, deux neurones s'associent. Lorsqu'un troisième les rejoint, puis un quatrième, un « réflexe » se crée. Au fil des répétitions, plusieurs réflexes s'associent pour former un automatisme.

De cette façon, notre cerveau libère de l'« espace de connexion » pour d'autres tâches. Autrement dit, il apprend. Et une fois que l'automatisme est bien intégré, notre réaction relève de l'inconscient. Nous voyons du chocolat, nous pensons « bon » et le mangeons. Lui résister demande un effort. Nombre de nos kilos relèvent de ce type d'automatismes : les cacahuètes en rentrant le soir du travail, le paquet de petits gâteaux grignotés dans la voiture...

Comment l'hypnose peut-elle aider à perdre du poids?

Pour perdre des kilos, il faut d'abord parvenir à changer de comportement vis-à-vis de l'alimentation, et aussi de soi. «L'hypnose ne fait pas maigrir de façon miraculeuse. Mais elle crée une envie de changement en modifiant des valeurs comme la convivialité, l'amour et l'estime de soi ou le respect de son corps. Elle permet aussi de maintenir la motivation sur le long terme, d'anticiper les situations "à risque" (sortie au restaurant, courses au supermarché, buffet à volonté...). » C'est l'un des secrets de l'hypnose : pouvoir recréer des images, des sons et des sensations à l'intérieur du cerveau. Ce dernier ne faisant pas la différence entre le rêvé et le vécu, il les enregistrera comme réelles. Il devient alors facile de reproduire une situation enregistrée, où l'on est, par exemple, resté indifférent face à son dessert préféré, où l'on a pris plaisir à manger un menu light, où l'on a trouvé la motivation de se remettre au sport...