



## **PERTE DE POIDS**

---

La preuve scientifique est accablante : les régimes, quels qu'ils soient, ne fonctionnent pas, surtout pour une perte de poids définitive à long terme. Les études sur ce sujet démontrent que les régimes ont un taux de 95 % d'échec quand il s'agit du long terme, la plupart des gens reprenant le poids qu'ils ont perdu, voire plus.

Actuellement, une grande partie de la population des pays développés est en train d'essayer de perdre du poids et très peu y arrivent. Pourquoi? Parce qu'un régime est une stratégie à court terme qui ne peut pas être maintenue. Les gens retombent dans une façon de se nourrir qui les fait grossir et qui provoque des ravages sur leur santé. L'obésité et l'excès sont devenus un problème grandissant qui entraîne toute une panoplie de problèmes de santé et de maladies : hypertension, diabète, hausse du taux de cholestérol, sans compter les répercussions psychologiques et sociales.

Lorsqu'on veut maigrir, il faut être réaliste et viser un poids santé, être bien dans sa peau, confortable et à l'aise dans ses vêtements, avoir de l'énergie, de la vitalité, sans attacher une importance obsessionnelle aux chiffres affichés sur la balance.

### **MODELE THERAPEUTIQUE**

L'hypnothérapie est une méthode unique en son genre, orientée vers une santé globale, utilisant le fabuleux pouvoir de votre inconscient qui met au point un plan qui vous permettra de reprogrammer votre esprit et votre corps à une réduction de poids. Étape par étape, de façon graduelle, facile, accessible et soutenue afin de réduire votre poids, accroître votre santé, retrouver votre estime et votre confiance en vous-même et redéfinir votre image corporelle et ceci même si vous avez des horaires chargés, peu de volonté et un intérêt minime pour l'activité physique.

Comment? En reprogrammant votre inconscient, car maigrir commence dans la tête. En effet, la seule personne sur qui vous avez un véritable pouvoir c'est vous-même. Dans cette optique, l'hypnothérapie constitue un accompagnement thérapeutique permettant par exemple à la personne de s'éloigner sans effort de certains aliments et d'aller avec plaisir vers certains autres aliments. Nous dirons donc qu'elle nous permet de changer nos comportements vis-à-vis de l'alimentation.

Dans une démarche d'amaigrissement (comme d'ailleurs dans tout objectif thérapeutique), l'hypnose respecte l'individu. Le thérapeute tient compte du mode de vie de son patient, de ses impératifs familiaux, de ses obligations professionnelles, de son rythme de vie et d'alimentation. L'hypnose n'interdit pas - elle influence notre alimentation ; l'hypnose ne nous impose pas un régime - elle nous propose une alimentation plus équilibrée ; l'hypnose ne nous

enferme pas dans un cadre rigide - elle nous apprend à développer notre souplesse alimentaire.

Simplement, ce qui fait que l'hypnose produit des résultats positifs, c'est que les modifications comportementales se font sans effort, sans brimade, sans interdit, sans honte et sans ces épuisants calculs de calories qui font souvent rechuter la personne la plus motivée.

Cette méthode fonctionne parce qu'elle transforme votre comportement dans diverses catégories de vos habitudes de vie. Vous êtes et devenez ce que vous pensez. Depuis combien de temps avez-vous des problèmes de poids? Combien de fois votre inconscient a-t-il enregistré des pensées négatives concernant votre poids, votre image physique? Depuis combien de temps laissez-vous vos émotions dicter vos comportements alimentaires, vos habitudes de vie? Vous avez l'impression qu'il y a déjà trop longtemps et qu'il est trop tard pour essayer encore une fois, vous n'avez tout simplement plus la motivation ou l'énergie requise. Toutefois, grâce à l'hypnothérapie, il n'est jamais trop tard et assez facile de reprogrammer votre inconscient avec de nouvelles données et ainsi défaire les résistances et les compensations inconscientes à la perte de poids.

#### **TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE :**

L'anorexie et la boulimie sont des troubles plus difficiles à traiter, car ils font intervenir de profonds problèmes d'image de soi, de relation avec les parents... Si le trouble est très récent, on peut intervenir avec l'hypnose.

En revanche, si le problème est installé depuis de nombreuses années, et qu'il menace le pronostic vital, une prise en charge complète, de préférence en psychiatrie avec éventuellement une hospitalisation est indispensable.