



Par Flavie Duet Le 14 juin 2016 à 09h00 - Mis à jour le 01 août 2016 à 17h31

L'hypnose est aujourd'hui une pratique thérapeutique renommée. Cette méthode peut vous aider à vaincre différents maux tels que le surpoids.

Comment l'hypnose fonctionne-t-elle ?

L'**hypnose**... un terme qui fascine et qui interpelle. Si l'**hypnose** est considérée comme des gestes amusants dans les spectacles de divertissement, cette pratique est désormais reconnue [comme une vertu thérapeutique](#). En étant hypnotisé, le patient ne dort pas – malgré les hypnotiseurs invitant à "dormir" –, mais il est bien en état modifié de conscience. Le patient est désormais focalisé sur un point précis, qui peut être la voix du thérapeute désignant l'objectif en question, et se laisse donc guider par celui-ci. [Diverses méthodes](#) existent de nos jours : la technique de la suggestion directe ou indirecte, la dissociation en pensant à deux choses à la fois pour ne pas laisser des sentiments enfouis, la régression afin de remonter dans les souvenirs, ou encore l'hypnose métaphorique consistant à vous raconter une histoire et visant donc à dénouer votre situation.

Des séances d'hypnose pour maigrir

L'hypnothérapie est de plus en plus sollicitée pour maigrir. La base de la perte de **poids** est véritablement le changement du comportement alimentaire, et l'**hypnose** aidera le patient à atteindre cet objectif, sans sentiment de frustration ni d'interdiction. En agissant sur l'inconscient, le thérapeute modifiera la relation

qu'entretient le patient avec l'alimentation, tout en analysant la situation. En effet, si le patient est ouvert à l'**hypnose**, peut-être ne l'est-il pas au changement. Le thérapeute va également travailler avec le patient sur l'image de soi. Si certains patients manifestent [des troubles du comportement alimentaire](#) tels que la boulimie, leur image d'eux-mêmes est essentielle pour une guérison durable. À l'inverse d'un diététicien ou d'un nutritionniste, le thérapeute ne vous dit pas clairement quoi ni quand manger. L'objectif des séances d'**hypnose** est bien, par le biais de votre inconscient, de vous faire adopter de nouvelles habitudes alimentaires plus saines, sans sensation de privation. Les résultats peuvent être très rapides. Dès la première ou seconde séance, le patient peut déjà adopter quelques changements de comportement alimentaire et donc connaître une perte de poids. L'hypnothérapie participe au bien-être du patient en installant un climat de sérénité, de confiance et d'apaisement. Les anciens comportements alimentaires liés à un manque sont donc effacés pour laisser place à une alimentation équilibrée et saine et à un sentiment de bien-être continu. En général, comptez deux à cinq séances pour changer vos habitudes alimentaires, et jusqu'à dix séances pour des troubles plus complexes du comportement alimentaire.

L'hypnose, pour soigner quels troubles ?

Si l'**hypnose** est souvent sollicitée pour perdre du **poids**, cette nouvelle pratique thérapeutique peut aussi soigner divers maux. Que ce soit [les troubles du sommeil](#), les addictions au **tabac**, à l'alcool ou aux jeux, ou encore les troubles sexuels et digestifs, l'**hypnose** facilite la guérison par la voie douce et sans traitements médicamenteux. Méthode efficace pour gérer l'anxiété et l'agressivité, l'**hypnose** convient à tout type d'âge et d'individu. Seulement 5% de la population est réfractaire aux techniques d'**hypnose** selon l'université de Stanford, ce qui laisse un vaste champ de possibilités.

Les dossiers

[Et si j'osais l'hypnose ?](#)