www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

DI
7 JOURS DE MENU
QUI BOOSTE
MA JEUNES

Cuisine créative

Recette bluffante

NOS ASTUCE
POUR FAIRE DE
MERVEILLE

Nouveau !
DE RENDEZ-VOUS
DE TÉMOIGNAGES
D'IDÉES FUTÉES

JO
SE METTRE TOUJOU
EN COMPÉTITIO
C'EST BIEN OU PA

Moi aussi je veux avoir de la chance !

OS BONNES IDÉES
OUR L'ATTIRER

Épilatio

QUELLE E
LA MEILLEU
POUR MA PE

Testé pour vous

Mincir autrement

CES MÉTHODES DOUCES QUI NOUS AIDENT À MIEUX MAIGRIR

ANTÉ
ETITS ACCIDENTS
U QUOTIDIEN
E SOIGNER
ANS PANIQUER

Mode

Chaussures et sacs, les accords parfaits

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01188 - 1543 - F: 1,60 €
e féminin le plus lu en france
N°1543 - DU 21 AU 27 AVRIL 2014

L'hypnose
apprendre à rester de marbre face au chocolat

LE PRINCIPE
L'hypnose joue sur un état modifié de conscience situé entre la veille et le sommeil. Mais pas de panique: l'hypnotiseur (ou hypnothérapeute) ne vous ordonne pas de faire des actes ridicules! Il vous projette dans l'avenir et imprime de nouveaux automatismes dans votre subconscient.

LA PROMESSE "MINCEUR"
2 kg par mois, selon l'hypnotiseur Jean-Jacques Garet. «Aucun risque de rechute: le cerveau ne peut pas désapprendre», assure-t-il. Le comportement suggéré (par exemple rester de marbre devant une tablette de chocolat ou choisir des légumes verts) devient naturel.

COMMENT ÇA SE PASSE
Assise ou allongée, on entre en phase d'induction (visualisation d'un souvenir, respiration régulière...). Cette détente permet d'atteindre l'état hypnotique. Le thérapeute fait alors progresser ses suggestions suivant notre problème. Par exemple, il invite à se voir devant un buffet campagnard appétissant et à décrire la façon dont on va se servir. «Le travail consiste, tout au fil des séances, à entraîner la personne à se détourner des mauvais choix et à lui indiquer les bons. Pour cela, il faut qu'elle ressente un bien-être sous hypnose», explique Jane Turner, psychologue clinicienne. A savoir encore: certains hypnotiseurs sont plus directifs et vous incitent à voir votre gâteau préféré recouvert de fourmis ou à imaginer votre estomac doté d'un anneau gastrique virtuel!

C'EST POUR MOI?
Oui, si vous êtes capable de lâcher prise. Non, si vous cherchez trop à vous prouver que «ça ne marchera pas sur vous».

NOS ADRESSES
Société française d'hypnose, tél.: 01 48 04 92 96. www.hypnose-sfh.com. Site de Jean-Jacques Garet : www.jean-jacques-garet.net.

Et aussi

La sophrologie pour s'alléger

Inspirée de l'hypnose et de techniques orientales, telles que la méditation et le yoga, la sophrologie est toutefois moins directive et place la personne dans un état de vigilance légèrement supérieur. Concrètement, cette méthode repose sur la relaxation et des suggestions positives. Plongée dans un état de détente profonde grâce à des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation, la personne suit la voix du sophrologue qui l'invite, par exemple, à s'imaginer en train de déguster un aliment. Cela permet de s'entraîner à être davantage à l'écoute de ses sensations et de se réconcilier peu à peu avec son corps. Au fil des séances, on se détourne naturellement des aliments qui nous font grossir et on s'oriente vers une nourriture plus saine. Plus d'information sur le site www.federation-sophrologie.org.

Témoignages

"J'ai perdu 15 kg sans contraintes!"

Annie, 61 ans

«J'ai arrêté l'hypnose depuis un an et, pour la première fois, je n'ai pas repris un gramme! J'ai perdu 15 kg sans contraintes. Certaines de ses suggestions sont désormais ancrées. Je n'ai plus l'image qui apparaît, mais je sais ce qu'il est bon de faire. C'est une sensation difficile à expliquer. J'ai le réflexe de me dire "non" et de m'orienter vers les bons choix sans effort. Aux repas, je mange normalement, mais sans abuser des sucreries. J'ai gardé aussi le principe de ne rien manger au petit déjeuner ni entre les repas. Mon mari mange devant moi sans que je sois tentée.»

"Je suis moins attirée par le sucre et le sel"

Sarah, 36 ans

«Après six séances d'hypnose, interrompues par une semaine de congé, j'ai perdu 1,5 kg. J'ai l'impression d'être reprogrammée. Je suis moins attirée par le sucre et le sel. Mon appétit a diminué. Avant, je prenais facilement un dessert au restau, quitte à être la seule. Et j'avais ma petite "madeleine du soir": de la pâte à tartiner. Mon hypnotiseur m'a détournée de la nourriture sans aucune frustration. Il s'adresse à mon subconscient en lui disant: «Le sel deviendra acide sur sa langue et ce sera insupportable.» Parfois, il dit: «Sarah sera tellement occupée qu'elle va moins manger.» Ou il m'amène à visualiser la pâte à tartiner en noir et blanc et à la placer en bas et à gauche, pour qu'elle soit moins attractive. A l'opposé, il fait apparaître les légumes en couleur et en haut à droite. Lors du premier rendez-vous, il m'a beaucoup interrogée sur mes habitudes. Il fournit aussi de nombreuses explications sur le fonctionnement des organes. J'avoue être un peu hermétique à certains aspects: être écœurée de la nourriture ou ne plus manger le matin me semble excessif. Et j'ai du mal à croire que mon subconscient puisse rétrécir mon estomac et détendre mes intestins. En revanche, il préconise de prendre des graines de psyllium et du radis noir. Là, je suis d'accord. Et je parviens facilement à boire un verre de jus de citron le matin, geste que j'essaie d'adopter depuis longtemps. C'est ça que j'attends de mes séances: une aide pour changer de réflexes.»