

La démarche de rééquilibrage alimentaire et d'harmonisation

pour résoudre les *troubles du comportement alimentaire*

La démarche que je mets en œuvre planifie le rééquilibrage de vos comportements alimentaires grâce à deux entretiens préalables et **3 séances d'hypnose** associés à un accompagnement par sms exclusif. La démarche comprend l'utilisation « à la maison » de CD audio qui vous permettront de traiter l'ensemble des causes à l'origine de vos problèmes de poids : physiques, émotionnelles, et mentales *et* le nettoyage du colon grâce un *jeûne résolutif de 8 jours* qui vous permet de poursuivre vos activités professionnelles ou familiales suivi d'un traitement anti-parasitaire de 90 jours.

Premier entretien préalable

Lors de la première séance nous échangeons sur vos *habitudes alimentaires* : depuis combien de temps souffrez-vous de troubles du comportement alimentaire ? *Combien de fois par jour grignotez-vous entre les repas ?* A quels moments spécifiques ressentez-vous le plus *le besoin de manger* ? Ce qui vous motive à arrêter de manger entre les repas maintenant ? etc. et poursuivons par une discussion sur les raisons pour lesquelles il ne suffit pas, dans la plupart des cas, de simplement le décider pour réussir par soi-même à arrêter. Au cours de cet échange j'apprends votre personnalité et vos motivations puis nous continuons par un travail en *hypnose*. Je ne vous demande pas de changer vos comportements alimentaires dès à présent mais simplement de changer quelques unes de vos habitudes, et aussi de prendre chaque jour un moment pour vous replonger dans ce que vous avez vécu en séance. Nous planifions la date où vous commencerez un *jeûne résolutif* qui vous permettra de **perdre 1 à 2 kg** tout en conservant vos activités quotidiennes. Je vous encourage à planifier, ce *jour de départ du jeûne résolutif*, un événement festif où vous pourrez partager votre réussite avec vos amis ou vos proches.

Deuxième entretien préalable (15 jours après le premier entretien).

Préparation du programme « **101 jours pour atteindre votre poids santé** ».

Nous nous revoyons une quinzaine de jours après le premier entretien pour votre deuxième entretien préalable. C'est votre jour d'*engagement* ! Le premier entretien préalable vous a montré « le chemin de l'*hypnose* » et vous savez comme ce ressenti peut être agréable. Fort de votre première expérience vous vous laissez aller plus rapidement et sans appréhension. A l'issue de cette séance la très grande majorité des patients *constatent une amélioration de leur état d'esprit et de petits changements encourageants dans leur comportement alimentaire*.

Première séance : La clé de la décision

Démarrage du programme de 101 jours avec accompagnement par sms pendant 21 jours

Nous nous revoyons pour la **séance N°1 d'accompagnement du cycle des 21 jours du programme de 101 jours** environ 2 semaines plus tard. La plupart des patients sont assez fiers d'eux et me disent que contrairement à ce qu'ils redoutaient, les changements proposés n'ont pas été, du point de vue du ressenti physique, difficiles pour eux. Lors de cette première séance vous faites un apprentissage plus approfondi de l'usage des états hypnotiques afin de renforcer vos motivations à persévérer tout au long de votre **programme de 101 jours**. Vous renforcez votre *détermination à réussir et à atteindre vos objectifs* et apprenez à retrouver par vous-mêmes le

ressenti et les *bienfaits de l'hypnose*. Vous repartez de cette séance avec la première clé de votre réussite : *La Clef de la décision de devenir mince*.

La première Clef est destinée à vous permettre de mettre au clair votre décision de devenir une personne mince, Le fait que vous vouliez maigrir vous paraît peut-être comme allant de soi : est-il seulement imaginable qu'on puisse être gros et qu'on veuille le rester ? Bien sûr, la majorité des personnes en surpoids souhaitent maigrir. Mais pour qui, pour quoi? Comment prennent-elles leur décision? Ont-elles bien mesuré ce qu'implique la décision de se lancer dans cette aventure, ou bien ne font-elles que s'illusionner sur la difficulté de la tâche et leurs chances de réussite? Préciser ces réponses est nécessaire pour avoir quelque chance d'aboutir.

Deuxième séance : La clé du comportement alimentaire

Évaluation des 15 premiers du programme de 101 jours et du jeûne résolutif et re-programmation des comportements alimentaires.

Vous repartez de cette séance avec la deuxième clé de votre réussite : *La Clef du comportement alimentaire*.

Une fois la décision prise, il convient de considérer en détail la façon dont on se nourrit. Le principal obstacle sur lequel butent les aspirants à la minceur est leur incapacité à modifier durablement leurs comportements alimentaires. On veut ne pas manger, et on se retrouve à manger malgré tout, malgré soi, sans trop savoir comment on en est arrivé là. La Clef du comportement alimentaire s'avère pour la plupart d'entre vous une étape incontournable, qui devrait permettre d'identifier les obstacles qui parsèment votre route. Ces embûches peuvent être de plusieurs ordres : il s'agit parfois d'une restriction alimentaire trop sévère, qui déclenche des frénésies boulimiques en retour, instituant un cercle vicieux. Dans d'autres cas, les éléments déterminants sont d'ordre psychologique.

Troisième séance : La clé de l'existence de soi

Évaluation des 30 premiers du programme de 101 jours et du jeûne résolutif et renforcement des acquisitions. Nouveaux apprentissages

Vous repartez de cette séance avec la troisième clé de votre réussite : *La Clef de l'existence de soi*.

Il est fréquent qu'on ne soit pas d'emblée apte à manger de tout un peu, que faire son deuil de certaines nourritures soit au-dessus de ses forces. Car, bien souvent, on ne mange pas simplement pour satisfaire ses besoins corporels. Avaler de la nourriture est pour certains une façon de faire face à des émotions qui les débordent, des situations qu'ils ne se sentent pas capables de maîtriser. La nourriture peut aussi être un refuge, la dernière satisfaction qui reste dans un monde hostile, étranger à soi-même, Ce peut être encore un moyen d'oublier à quel point on est fâché avec soi-même. Ou bien, enfin, certaines personnes se révèlent-elles incapables de supporter tout ce qui a un caractère contraignant, obligé, et passent-elles leur temps à désobéir à leurs propres règles. Devenir une personne mince nécessite donc de profondes transformations.

La poursuite de votre programme de 101 jours au-delà de la troisième séance

Au sortir de la troisième séance, vous aurez accompli un tiers du parcours et vous aurez acquis la force nécessaire et l'envie de continuer par vous-même. Vous serez amené à découvrir, à approfondir et intégrer d'autres clés...

- *La Clef de la modération*. Elle vise à installer de nouvelles façons de manger, à modérer ses appétits sans pour autant renoncer aux aliments qu'on aime.
- *La Clef de la nutrition*. Elle permet de mincir sans nuire à sa santé.
- *La Clef du corps*. Lorsqu'on mincit, le corps devient autre. Cette métamorphose d'un corps dont on s'est coupé, qu'on en est arrivé à haïr, n'est pas sans poser des problèmes. Il vous faudra sans doute renouer avec votre corps, l'habiter. Votre aspect extérieur se modifiant, les autres se comporteront avec vous différemment. C'est bien là ce que vous souhaitiez, mais il est

très possible que vous soyez conduit à constater que c'est en même temps une chose des plus désarçonnantes. À cela aussi, il faut se préparer,

- *La Clef de la vie*. Le long labeur qui consistait à débloquer ces serrures grippées au moyen des Clefs adéquates est en route. Plus à l'écoute de vous-même et de votre corps, ayant compris beaucoup de choses à propos de vous-même, vous avez alors profondément changé. Vous êtes prêt à perdre vos kilos superflus, et vous les perdez. Pouvez-vous considérer qu'il ne vous reste plus qu'à savourer votre réussite ? En partie seulement. Car vous devez vous souvenir que rien, jamais, n'est définitivement gagné, C'est là l'objectif de la Clef de la vie : mincir est bien, rester mince et profiter de ce bonheur est mieux.

Qu'allez-vous ressentir après la fin de votre jeûne résolutif ?

Vous pouvez éprouver 3 types de sensations après avoir terminé votre *jeûne résolutif*.

1/ Vous ne pensez plus jamais à la nourriture en dehors de repas comme si vous n'aviez jamais eu d'envie de grignoter de votre vie. Certains patients, et parmi eux de très gros mangeurs depuis plus de 20 ans, vont me dire « C'est magique, je ne ressens aucun manque », « C'est comme si je n'avais jamais eu de problème alimentaire, j'ai redécouvert les plaisirs de manger sans être tenté par les aliments qui ne me conviennent pas ni être influencé par les comportements alimentaires de mon entourage », « C'est tellement surprenant pour moi, c'est comme si vous m'aviez fait une piqure, mes amis n'arrivent pas à y croire. », etc.

2/ Vous avez de temps en temps une pensée pour la nourriture en dehors des repas : « Tiens, je prendrais bien ceci ou cela, un gâteau, un biscuit, du chocolat ou autre chose... » puis cette pensée s'estompe d'elle-même ou vous la faites partir : « Ah, oui c'est vrai, je ne mange plus en dehors des repas... ». Au bout de quelques jours ces pensées disparaissent naturellement sans effort et vous ne ressentez aucun manque physique.

3/ Vous avez un ultime effort à faire pour vous délivrer. Vous ressentez encore l'envie de manger en dehors des repas ou de manger au-delà de votre sensation de satiété pendant les repas. Cette envie peut, parfois, être toujours assez forte. Il faut être vigilant(e) car certains peuvent avoir tendance à se décourager en pensant que l'hypnose n'est pas efficace sur eux. En fait, il va falloir faire preuve d'une part de volonté pour ne pas céder. Vous aurez appris en séance quelques techniques pour faire face à cette envie. Il faut savoir qu'il s'agit d'une période d'adaptation où vous devrez faire un ultime effort avant que ces envies ne disparaissent définitivement. Cette période peut aller d'une dizaine de jours à 21 jours.

Contrairement aux autres méthodes, que ce soit la volonté seule, les régimes, l'adoption de menus stricts, etc. vous ne ressentez, à long terme, aucun manque, ni envie de nourriture entre les repas ou d'excès durant les repas et vous n'avez pas besoin de compenser avec quoi que ce soit.

Pour les très rares personnes qui ne perdent pas de poids en suivant ce protocole, l'on voit qu'elles ont souvent des difficultés spécifiques qu'il est nécessaire de traiter préalablement - certaines me demanderont de les aider face à ces difficultés -, d'autres ont une dépendance plus complexe avec, en plus du tabac ou de l'alcool, une consommation importante d'autres produits, principalement du cannabis ou de la cocaïne. D'autres encore sont dans un état trop dépressif pour faire de la perte de poids une priorité. Enfin certaines personnes ne sont pas prêtes à se rendre disponible et à s'engager dans ce processus et sont à la recherche d'une méthode ou d'un guide qui fasse à leur place.

Les troubles anxieux et la prise de poids

Pour les personnes souffrant de surcharge pondérale qui souffrent de troubles anxieux et aussi pour celles recherchant l'effet relaxant du grignotage, il est intéressant de se pencher sur le lien entre anxiété et alimentation.

En effet, dans ma consultation je constatais très fréquemment que les personnes souffrant d'anxiété mangeaient trop et qu'une très large majorité des personnes en surcharge pondérale consultant pour perdre du poids se disaient anxieuses ; aussi je fus curieux de voir s'il y avait des recherches démontrant les liens entre obésité et anxiété ce qui est effectivement le cas.

De nombreuses recherches montrent que les personnes ont un risque accru de développer une agoraphobie, un trouble anxieux généralisé, un trouble panique et une anxiété sociale.

Ainsi de nombreuses personnes se disant anxieuses ou stressées, et paradoxalement mangeant pour apaiser leur anxiété ou leur stress, vont se découvrir beaucoup plus sereines et apaisées quelque temps après avoir entrepris le programme « **101 jours pour atteindre mon poids santé** ». J'ajouterai, que contrairement à ce qui est fréquemment affirmé et que de nombreuses personnes en surcharge pondérale craignent, le programme « **101 jours pour atteindre mon poids santé** » au travers de l'approche en hypnothérapie que je mets en œuvre, ne provoque pas de syndrome d'anxiété.