

Traitement des troubles du comportement alimentaire (© Pierre LASSALLE 2014)

Perdre du poids

Source : <http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr/Maigrir-par-Hypnose-Traitement-des-troubles-alimentaires>

Madame, Monsieur,

Si vous avez déjà tenté plusieurs régimes pour perdre du poids sans succès, ce traitement est fait pour vous. Quoi de plus décourageant en effet que le cycle infernal « Faire un Régime-Perdre du poids-Craquer-Reprendre en quelques jours tous les kilos perdus au prix de beaucoup d'efforts ». Ce cercle infernal, c'est l'expérience douloureuse, culpabilisante et déprimante que font un nombre impressionnant de personnes ayant tenté d'atteindre leur poids idéal.

Mais à bien y réfléchir, il devrait sauter aux yeux que sauf, dans quelques cas particuliers, le régime est voué à l'échec. Le résultat est connu d'avance.

Pourquoi ? Parce que le régime ne répond pas à la cause réelle de prise de poids !

Plus on veut contrôler, moins on contrôle... Il va donc vous falloir apprendre à déléguer ce contrôle à la partie de vous qui possède la clé de vos régulations alimentaires, celle qui est responsable de la *sensation de faim* et de la *sensation de satiété*, deux signaux extrêmement différents...

Le principe même du régime est contre-nature car il sous-entend implicitement que dès que le régime cessera, votre poids reviendra rapidement à sa valeur initiale puisque ce poids est précisément du à de mauvaises habitudes alimentaires. Il vous est difficile de changer ses habitudes alimentaires car elles répondent à des *besoins inconscients*.

Autrement dit, quand vous faites un régime, ce n'est pas tant de nourriture dont vous vous sentez privé(e) mais d'une réponse adéquate à vos besoins inconscients. Le combat *conscient-inconscient* est inégal, et d'une façon générale, c'est toujours l'inconscient qui gagne. Il est donc judicieux d'apprendre à *parler à son inconscient*.

La partie de vous-même qui tente de répondre à vos besoins inconscients par un apport de nourriture fera tout pour reprendre le pouvoir dès que vous baisserez la garde !

Dans cette perspective, « faire un régime » ne peut que faire naître des résistances au changement. Il va donc s'agir avant tout de répondre à ses besoins inconscients d'une manière plus saine que par l'apport inapproprié de nourriture.

Les **séances d'hypnose** vont vous permettre d'atteindre votre inconscient et de faire émerger ces besoins inconscients vers la conscience.

Peut-être même à la simple lecture de ce texte, votre inconscient a-t-il déjà entrepris de vous communiquer certaines informations particulièrement importantes pour vous, des choses que vous devez absolument savoir.

Car votre inconscient est très intelligent. Il va produire de bien meilleures solutions que l'absorption de nourriture pour répondre à vos besoins inconscients et ceci grâce à cette partie extra-ordinaire présente en chacun(e) de nous, une partie dont la seule fonction est d'être *créative*, c'est à dire de proposer des solutions nouvelles et inédites entrant dans la catégorie des choses auxquelles on n'a pas pensé consciemment.

Une fois ces *comportements de remplacement* mis en place, il ne s'agit plus de « faire un régime » mais simplement de faire de *nouveaux apprentissages particulièrement stimulants et bénéfiques*.

Votre inconscient – sans que vous sachiez comment - peut dès à présent semer une *graine de curiosité* qui vous poussera à découvrir ce que vous avez besoin de savoir... de sorte que vous pourriez vous sentir poussé(e) à agir ou à entreprendre quelque chose de nouveau.

Quel est le projet qui est en attente ? Cette chose que vous devez absolument faire ? Quel est le changement que vous devez accomplir dans votre vie pour être en accord avec vous-même ? Votre inconscient le sait déjà et peut-être avez-vous déjà la sensation ou l'intuition que vous le savez déjà...

Lorsque la nourriture répond à un *vrai besoin*, votre comportement alimentaire est radicalement différent. Vous n'êtes plus attiré(e) vers des aliments néfastes pour votre santé. Mieux même, les aliments néfastes pour votre santé vous dégoûtent...

Le besoin de santé est *en phase* avec votre désir de nourriture de sorte que vous n'avez plus besoin de faire appel à votre seule volonté pour vous raisonner mais uniquement à votre motivation d'être en bonne santé. C'est un ressenti très différent.

Qu'est-ce qui vous pousse à être en bonne santé ? Posez-vous la question !

Par ailleurs, des émotions telles que la colère, la frustration, l'ennui, le découragement ou la tristesse sont identifiées pour ce qu'elles sont et non comme un besoin de nourriture. Vous saurez désormais les utiliser comme un *signal utile* pour vous. Dès lors, il vous deviendra facile de les gérer.

Une fois vos besoins inconscients identifiés, la *perte de poids* sera traitée par un jeûne résolutif associé au nettoyage du côlon grâce à des moyens très simples et des produits qui ont fait leurs preuves. Vous vous sentirez comme allégé(e) et revitalisé(e). Le principe de ce jeûne est de pouvoir jeuner tout en apportant à votre corps l'énergie dont il a besoin de façon à pouvoir poursuivre vos activités courantes. Par ailleurs, il est important de respecter l'écologie de votre corps. Vous devrez donc vérifier que votre objectif correspond bien à votre « poids-santé ».

Ensuite, il est préférable de limiter l'objectif de perte de poids à 1 à 2 kg par semaine, ce qui signifie qu'il vous faudra envisager plusieurs étapes raisonnablement espacées si vous avez de nombreux kilos à perdre. De cette façon, votre perte de poids sera intégrée et durable.

De nouveaux apprentissages incluant la *maîtrise des combinaisons alimentaires* et le *développement du goût* seront mis en place au sortir du jeûne de sorte que vous aurez plaisir à goûter un nouveau rapport à l'alimentation et à lui redonner sa véritable fonction première : *vous apporter l'énergie* dont vous avez besoin et cela sans sensation de manque ou de privation.

Un *accompagnement par sms pendant 21 jours* vous permettra de franchir les différentes étapes facilement en vous rappelant les actions convenues lors de vos rendez-vous dans le cadre d'un véritable programme de développement d'*attitudes* nouvelles et agréables qui transformeront radicalement le rapport que vous avez *avec votre corps* et *avec l'alimentation*.

Vous allez créer *une nouvelle image de vous-même*, une excellente image qui vous correspond vraiment, avec laquelle vous êtes en accord profond, une image cohérente et compatible avec le fait *d'être bien dans votre peau*.

Finalement, vous découvrirez la plupart du temps que votre demande initiale de perte de poids était comme une sorte de prétexte qui cachait votre véritable demande :

vous aimer vraiment pour trouver un équilibre satisfaisant et accorder vos valeurs à ce que vous êtes profondément.