

# Maigrir par hypnose

## Les équivalents

Les termes utilisés sont l'hypnose pour maigrir, ou maigrir hypnose, ou encore maigrir par hypnose, maigrir par l'hypnose, ou maigrir sous hypnose. Il s'agit toujours du même sens.

## Une condition préalable

L'hypnose permet de transmettre à l'inconscient une demande pressante de supprimer l'attrait irrésistible de la nourriture. Cette demande n'est recevable par l'inconscient que si elle est authentique : on ne peut tromper son propre inconscient. Certaines personnes, tout en disant vouloir perdre du poids, sont au fond assez satisfaites de tout ce dont leur rondeur les délivre ; elles peuvent être plus nonchalantes, faire moins d'efforts, s'excuser de ne pas séduire, et bien d'autres bénéfices secondaires. Si le choix réel est de garder son poids, l'inconscient, parce qu'il est essentiellement aux ordres du conscient, ne fera rien pour limiter l'appétit. Si le choix de devenir plus mince est une résolution, l'inconscient supprimera l'attrait irrésistible de la nourriture : maigrir par l'hypnose ne réussit que si la personne le choisit.

## Il faut offrir un substitut psychique à la nourriture

Le fait de manger trop a certes bien des inconvénients, mais il rend aussi quelques services, souvent en offrant un dérivatif à une situation difficile. Si l'on se borne à demander à l'inconscient de supprimer la sensation de faim, il le fera, mais ce ne sera pas durable : le besoin de dérivatif est toujours là, il n'est plus satisfait, il devient de plus en plus insistant, et finit par détruire l'effort de l'inconscient pour supprimer la sensation de faim. Et l'on se retrouve au point de départ. Pour réussir à maigrir par l'hypnose, il faut demander à l'inconscient de trouver un substitut psychique acceptable à l'excès de nourriture, et mettre en place les mécanismes de substitution dans l'inconscient.

## Un piège à éviter

Il est tentant de croire que le problème est réglé quand quelques séances d'hypnose ont beaucoup réduit la sensation de faim. Il y a un piège : après une ou deux semaines, constatant que tout va bien, la personne s'autorise un gâteau, ou un équivalent, alors que son envie est faible. L'inconscient considérera cet acte comme symbolique, signifiant que le conscient ne désire plus la suppression de la faim. Cette dernière réapparaît aussitôt, sous la forme habituelle. Et le dispositif qui a permis de maigrir par hypnose perd son efficacité.

Il faut connaître ces réactions de l'inconscient, en tenir compte en ne faisant aucune exception et, pendant les deux ou trois premiers mois, réactiver la demande du conscient à l'inconscient par une séance toute les deux semaines environ. Après quelques mois, les séances peuvent s'espacer de plus en plus, au rythme choisi par le sujet.

## Comment l'hypnose évite la reprise de poids

Perdre du poids peut être assez facile. La vraie difficulté est de ne pas le reprendre un peu plus tard. Le secret de maigrir par l'hypnose, et de rester mince ensuite, est de mettre en place un substitut psychique à la nourriture. Ce substitut doit être choisi par l'inconscient de la personne, et consciemment accepté. Si la personne refuse son accord, pour quelque raison que ce soit, il faut demander à l'inconscient de proposer une autre solution.

**Le succès à long terme est de l'ordre de 30%. Pour ceux ou celles qui le veulent vraiment, le résultat est meilleur.**