

J'ose

l'hypnose

J'ai des troubles alimentaires : l'hypnose peut m'aider !

Dr Laurent Taton

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Bonus
séance audio
à télécharger



• EDITIONS IN PRESS •

**J'ai des troubles alimentaires :
l'hypnose peut m'aider !**

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

Collection *J'ose l'hypnose*, dirigée par le Dr Jean-Marc Benhaiem.

- Pour en finir avec les préjugés sur l'hypnose et opter pour une solution naturelle aux petits et grands problèmes du quotidien ;
- Pour découvrir les réponses de spécialistes à toutes les questions que vous vous posez ;
- Parce qu'avec les nombreux témoignages de patients et encadrés pratiques, se lancer n'a jamais été aussi simple ;
- Parce qu'on vous offre en bonus des séances audio à la fin de chaque ouvrage, pour aller encore plus loin dans la pratique !

Remerciements de l'éditeur à Perrine Palu pour son remarquable travail éditorial sur ce livre.

J'AI DES TROUBLES ALIMENTAIRES :

L'HYPNOSE PEUT M'AIDER !

ISBN 978-2-84835-500-9

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Maquette intérieure et mise en pages : Lorraine Desgardin

Couverture : Élise Ducamp

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

J'ai des troubles alimentaires : l'hypnose peut m'aider !

Dr Laurent Taton

Introduction par le Dr Jean-Marc Benhaiem



- **L'auteur**..... 7
- **Introduction**
 - Qu'est-ce que l'hypnose ?
Jean-Marc Benhaiem 9
- **Introduction thématique**
 - Pourquoi utiliser l'hypnose dans les troubles alimentaires ? 19
- **Questions les plus fréquentes**..... 31
- **Chapitre 1**
 - Comment l'hypnose peut-elle aider à traiter les troubles du comportement alimentaire ? 51
- **Chapitre 2**
 - La nutrition en métaphore simplifiée..... 65
- **Chapitre 3**
 - Les compulsions alimentaires et le grignotage..... 89
- **Chapitre 4**
 - L'hyperphagie..... 101
- **Chapitre 5**
 - La boulimie 113

► **Chapitre 6**

La chirurgie bariatrique..... 133

► **Chapitre 7**

L'anorexie..... 149

► **Conclusion** 165



L'AUTEUR

Le **Dr Laurent Taton**, est médecin nutritionniste, tabacologue et hypnothérapeute. Formé en médecine à la faculté de Montpellier-Nîmes puis ancien interne des hôpitaux de Paris, il a étudié l'hypnose médicale à l'Université Paris VI ainsi qu'à l'AFEHM.

Praticien attaché au CHU Cochin, il y pratique l'hypnose médicale dans le Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur, service dirigé par le Pr Perrot. En libéral, il pratique l'hypnose médicale à son cabinet personnel ainsi qu'à l'International obesity center of Paris, où il intervient spécifiquement par hypnose pour la régulation des troubles du comportement alimentaire, en complément des conseils nutritionnels.



LE DIRECTEUR DE COLLECTION

Le **Dr Jean-Marc Benhaiem**, est médecin au Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur à l'Hôtel-Dieu (Paris). Il est responsable du Diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale de l'Université Paris VI, Pitié Salpêtrière.

INTRODUCTION

par le Dr Jean-Marc Benhaiem

1. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Pour vous qui venez d'ouvrir ce livre, voici quelques informations.

Cet ouvrage aborde une des indications de l'hypnose.

Pour que vous puissiez circuler à votre aise dans les chapitres et faire les exercices proposés, commençons par définir l'hypnose.

Je vais vous présenter plusieurs situations où l'hypnose est entrée en jeu.

2. La consultation d'hypnose médicale

Un homme souffre de fréquents maux de tête. Pendant la discussion avec le médecin, il ajoute qu'il est perfectionniste et très exigeant avec ses enfants. Il fait pression sur eux ainsi que sur lui-même. Cette pression lui contracte les muscles de la nuque, à l'origine de ses douleurs. L'hypnothérapeute lui propose de fermer les yeux, puis de sentir de quelle manière son corps va se relâcher. Lorsque cet homme revient à sa deuxième séance, il déclare qu'il souffre moins, mais surtout qu'il est moins sévère avec ses enfants. L'ambiance à la maison est meilleure. L'atmosphère est détendue comme les muscles qui soutiennent sa tête.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cet homme a quitté un comportement de maîtrise pour rejoindre une perception qui prend tout en compte : la famille, ses douleurs, son corps et son plaisir de vivre. Entrer dans l'hypnose, c'est entrer dans la souplesse.

Une femme enceinte consulte pour arrêter de fumer. Elle est énervée que sa grossesse, pourtant désirée, « l'oblige » à renoncer au plaisir de fumer. La culpabilité est forte. Elle est dans l'ambivalence. Elle se sent appelée par le tabac et par le bébé à venir. Deux chemins opposés, contradictoires. Après une séance d'hypnose, elle dit qu'il lui est apparu une nouvelle perception. Avant la séance, elle disait et pensait que fumer, c'était son choix et sa liberté. Après la séance, elle a ressenti qu'elle ne décidait rien. C'est la plante toxique qui ordonne et elle qui lui obéit !

► **Où se situe l'hypnose ?** Sa relation au tabac a changé. Elle a quitté une perception restreinte idéalisant des rituels et le plaisir de fumer, pour rejoindre son corps empoisonné. L'hypnose est un état dans lequel la personne retrouve son unité et, dans ce cas cité, retrouve son corps menacé de mort par une plante toxique. L'hypnose serait un chemin pour réactiver des réflexes qui maintiennent un corps en vie.



Une jeune femme de trente ans, après une adolescence dans l'anorexie, glisse irrésistiblement vers la boulimie. Elle se remplit, grossit et perd tout contrôle sur son comportement alimentaire. Elle explique toute son histoire à l'hypnothérapeute qui l'écoute attentivement. Elle se décrit comme obsédée par le « *sucré* » et se remplit au moindre souci professionnel ou affectif. Elle écoute la voix de l'hypnothérapeute. Le ton est monotone. Le rythme est lent. Elle ferme les yeux. Elle accepte de faire quelques exercices. Elle commence par ressentir son corps dilaté et blessé par les produits sucrés. Elle regarde en virtuel les produits qui étaient censés lui faire plaisir mais qui s'accumulent sous sa peau et lui créent de la souffrance. Le dégoût lui vient. À la séance suivante, elle déclare que l'envie de manger ne l'obsède plus, qu'elle est facilement rassasiée et que le sucré l'écœure.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cette jeune femme n'est plus sous l'emprise de son éducation, de la culture ou de l'industrie alimentaire. Le contexte est modifié. Elle est libre de dire non à des produits qui ont une belle apparence mais qui ne sont pas les vrais traitements du stress. Elle visitait les extrêmes, "tout ou rien", et découvre la mesure. Elle s'implique et trouve un détachement. L'hypnose ouvre vers une position d'équilibre entre contrôle et non-contrôle.

Cet homme est très malheureux. Il vient de perdre sa maman. Elle était âgée, mais les liens du cœur sont intemporels. Il la voit s'éteindre, ne plus répondre, respirer difficilement. Il a aussi dans son souvenir l'attitude brutale de l'infirmière qui lui a dit : « *Vous pouvez continuer à lui parler, mais sachez qu'elle ne vous entend plus, son cerveau est mort* ». Il pleure.

Ces images le torturent. Il les voit en permanence. Le médecin lui propose de fermer les yeux et d'imaginer une rivière qui coule devant lui, dans laquelle il va pouvoir déposer toutes les images de souffrance. Il revient et déclare qu'il va mieux.

► **Où se situe l'hypnose ?** Par le jeu des métaphores, la mémoire et son contenu émotionnel peuvent être modifiés. L'objectif est de parvenir, un jour, adhérer à la réalité comme elle est. L'hypnose est un chemin vers une adaptation à ce qui nous arrive.

3. L'hypnose dans la vie de tous les jours

Une femme est très amoureuse d'un homme plus jeune qu'elle. Après des débuts prometteurs, la relation se détériore. Il rentre tard, rencontre d'autres femmes et la maltraite. Elle l'a idéalisé. Elle souffre beaucoup. Puis un jour, elle ressent un changement. Elle le voit maintenant comme un profiteur, un égoïste. La passion retombe. Elle met les affaires personnelles du jeune homme sur le palier. La rupture est déclarée.

► **Où se situe l'hypnose ?** Cela peut s'apparenter à une autohypnose. Cette femme est passée d'une focalisation, comme nous pouvons le voir dans les états passionnels, à une perception élargie qui lui fait tout ressentir. Dans le langage populaire, on dirait : « *elle a pris du recul !* » Cette vision panoramique l'a éclairée. Elle a trouvé l'attitude qui convient à la situation vécue.

4. L'hypnose spectacle : l'influence

L'hypnose est souvent confondue avec les spectacles de foire qui n'en révèlent qu'un aspect. Le changement pour un humain est comme la période de la mue pour les serpents en croissance. Ils perdent leur peau d'écailles trop étroite et se trouvent sans défense. Puis il leur vient une nouvelle peau, adaptée, plus large et protectrice. Ces deux étapes forment le processus de l'hypnose. À la première étape, la personne enlève « *son armure ancienne, peu fonctionnelle, inadaptée et rigide* ». À cet instant, elle est très vulnérable. C'est cette étape qui est utilisée par le *music-hall* pour manipuler des spectateurs sur scène. Mais le soin médical se situe à la deuxième étape : la personne trouve et revêt une nouvelle enveloppe qui sera plus large, souple et légère.

Quand on décrit l'hypnose comme une emprise ou comme une soumission, on décrit en fait le problème ou la maladie. Le *music-hall* est une illustration de la manipulation possible des êtres humains. Nous sommes très influençables, ce qui est une qualité. Cette qualité est aussi une fragilité, puisqu'elle nous rend dociles dans certaines situations. La publicité, la politique et certains gourous doctrinaires utilisent d'une façon malveillante notre sensibilité. Un discours nous fascine, une promesse nous fait espérer, une flatterie nous fait rendre les armes. L'hypnose propose une voie pour accéder à la liberté de dire non, d'avoir notre avis et de marcher sur notre chemin, et pas sur celui qui nous serait imposé par autrui.

5. Une porte vers la liberté

Si nous avons un chemin où nous serions à notre place, quels seraient les obstacles qui pourraient nous faire dévier de notre route ?

Par exemple, l'industrie du tabac s'y emploie avec ruse et avec le soutien de l'État. Elle pose des pièges et des labyrinthes sur nos chemins. L'industrie alimentaire, aussi, commercialise des produits sans aucun intérêt nutritionnel et a recours à la publicité pour nous troubler et nous tenter. Une maladie, un deuil, un accident, une agression, nous déstabilisent et nous mettent en conflit avec notre corps, avec notre existence et avec la réalité cruelle de la vie. Certaines réalités sont insupportables voire impossibles à accepter.

Notre pensée associée à la culpabilité, aux remords et aux regrets, s'active. Elle ressasse, rumine et fait souffrir. Lorsque la raison ne peut plus comprendre, se révolte contre l'injustice, cherche vainement la cause, le sens, il est temps de la quitter pour pouvoir adhérer à ce qui nous est imposé par l'existence. L'hypnose médicale intervient à cette étape.

Là, je donne la parole à François Roustang qui explique ce qui se passe chez une personne hypnotisée dans le contexte du soin. *« Placer la pensée au degré zéro, et le vouloir et l'intention au degré zéro. Cette expérience est un suspens du temps dans l'instant, un suspens dans l'espace, sans appui ni devant ni derrière, ni au-dessus ni en dessous. Dans ce lieu, ou si l'on fait l'expérience de ce lieu, on est libre au sens où il n'y a rien qui ne soit acceptable, où il n'y a rien de ce qui arrive qui ne puisse être pris comme valable puisque, là où il n'y a pas*

encore de détermination, toute détermination de l'existence est tolérable ou supportable. »

S'il n'y a pas de détermination, alors le jeu avec les perceptions devient possible ouvrant vers une réorganisation ou recomposition du vécu. Le lieu des possibilités, des ressources, est atteint.

6. Deux perceptions

L'hypnose révèle l'existence de ces deux modes d'attention. Le mode où la pensée répète le même discours et pose les mêmes questions. Ce mode nous est bien connu. Il mène à l'anxiété. Il veut tout contrôler mais s'y épuise. Ce mode est restreint. Il rencontre l'impuissance et les peurs qui l'accompagnent.

L'autre mode est élargi. Il prend tout en compte et se laisse porter par la réalité sans s'y opposer. Ce mode est sensoriel. La pensée est mise en veille. La place est libre pour ressentir puis agir. C'est là que se situent les ressources, l'imaginaire et la création.

L'hypnose est un retour vers un réflexe d'adaptation, un geste de survie. La perception étroite produisait de la confusion. La perception élargie, une forme de recul, ou de lâcher prise, fait prendre de la distance, de l'altitude. Cette position différente fait apparaître des solutions à nos problèmes.



7. La séance d'hypnose médicale

Le patient est écouté. Il décrit son problème. Le thérapeute le rejoint, il l'entend, il ressent que ce patient souffre. Souvent ce patient donne la solution. Il attendait d'être accompagné dans son changement. Le thérapeute a à sa disposition plusieurs techniques de communication qui vont permettre à ce(tte) patient(e), de quitter une position inadéquate. Si le patient adhère à la proposition d'un nouveau contexte : installez-vous dans un corps indifférent au tabac – ne portez plus de jugement sur vous – vous quittez le passé pour le présent – laissez venir des images de vous dans une randonnée ou à la plage... une infinité de possibilités qui correspondent à une infinité de personnes et de situations vécues, alors le changement peut avoir lieu.

Pour sortir d'une souffrance, d'une obsession, d'une douleur, de toute forme de captation, il faut faire preuve d'imagination et passer à l'action. L'hypnose permet cet exercice par la visualisation anticipée d'un changement souhaité. Voici encore d'autres phrases prononcées par les soignants :

- Madame, Monsieur, voulez-vous imaginer votre vie lorsque le problème sera résolu ?
- Voulez-vous bien adhérer à cette situation imposée par l'existence ?
- Ou à l'inverse, laissez-vous vous fermer et dire non ! Car cette situation est malveillante à votre égard !
- Ou encore, laissez votre corps vous guider, pas vos envies !
- Devenez un animal et attendez que les réflexes de survie vous reviennent !

– Ou encore, devenez un objet, pas d’émotion, entrez dans l’impassibilité et la présence de l’objet...

8. L’hypnose à la lecture de ce livre

Est-il indispensable de consulter un ou une hypnothérapeute pour faire l’expérience de l’hypnothérapie ? L’humain est un animal sensible. La poésie et le roman sont des écrits qui peuvent nous marquer très fortement. L’auteur est absent physiquement, mais il est présent dans chaque phrase. L’usage des métaphores amplifie et stimule l’imaginaire. Il arrive que la simple lecture d’un texte « nous parle ». Quelques lignes nous décrivent avec tant de justesse, qu’elles semblent s’adresser à nous. Un lien se crée entre l’écrivain et son lecteur. Cette connivence, cette entente est à la source du changement.

Les chapitres qui vont suivre abordent différents problèmes et souffrances. La solution est individuelle puisque chaque individu est différent. Mais il arrive que le chemin soit proche, voire semblable pour sortir de la chronicité. L’hypnose pointe sur la singularité de chaque personne. Les voies de la guérison ou du soulagement délaissent le rationnel et se tournent vers le subjectif. Toute métaphore évoquée peut en réveiller une autre dans le cerveau du lecteur. La création est à l’origine de la guérison.

Laissez-vous porter par ce livre et par les exercices qu’il propose... Vous trouverez peut-être des réponses à vos questions les plus essentielles et retrouverez, ou amplifierez votre plaisir de vivre.

En résumé!

- La souffrance est une emprise – l’hypnose est un chemin pour s’en libérer.
- Le *music-hall* montre les rouages de la manipulation – l’hypnose médicale démonte ses artifices.
- Une personne hypnotisée n’est pas tournée vers elle-même ou vers son inconscient, elle est présente à tout son environnement pour s’y adapter au mieux.
- L’hypnose met en sommeil la volonté et les efforts pour réveiller la sensibilité d’une personne en recherche de naturel.
- Le changement est durable si le chemin est bien celui qui est attendu.
- L’hypnose n’est pas un médicament – elle n’enlève pas les symptômes, elle propose un nouveau contexte dans lequel les symptômes se dissolvent d’eux-mêmes.
- La “bonne santé” résulte d’allers et retours incessants entre raison et intuition. C’est une définition de l’hypnose.
- La “mauvaise santé” résulte d’un blocage de la libre circulation entre le mode intellectuel et le mode sensoriel.
- La guérison est le rétablissement de cette fluidité par la levée des obstacles, des croyances et des fixations obsessionnelles.
- Ce livre est un guide. Il ne devance pas. Il accompagne et confirme un mouvement naissant en chacun de nous pour trouver un peu plus de liberté.

Pourquoi utiliser l'hypnose dans les troubles alimentaires ?

Cher lecteur, si vous vous intéressez aux troubles du comportement alimentaire, alors vous savez probablement – ou bien êtes vous en train de découvrir – ô combien peut être complexe le rapport à l'alimentation. C'est parce qu'il peut constituer une difficulté pour certaines personnes que je propose, d'aborder le problème sous un nouvel angle : l'hypnose médicale comme solution possible dans le traitement des troubles du comportement alimentaire.

1. S'alimenter est naturel

N'oublions pas que **s'alimenter est naturel**. En effet, notre corps peut se concevoir comme une machine qui dépense de l'énergie (du carburant pour se (re)construire et fonctionner). Il trouve cette énergie dans les nutriments présents dans notre alimentation. C'est pourquoi nous avons besoin de nous alimenter plusieurs fois par jour, dans des quantités qui dépendent de notre corpulence et de notre activité physique. Lorsque l'alimentation n'est plus adaptée aux besoins réels du corps (la personne mange trop, pas assez, voire plus du tout) son comportement n'est plus normal. Le comportement alimentaire est dit normal dans la mesure où il est adapté à son développement (sa croissance), son renouvellement (sa physiologie), son besoin en énergie (son métabolisme).

2. Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire (TCA) ?

On parle de “trouble” lorsque le comportement n'est plus normal, c'est-à-dire lorsque la prise alimentaire **n'est plus adaptée aux besoins réels**.

Soit la personne mange trop

L'hyperphagie, la compulsion et la boulimie produisent une **prise de poids excessive**. On parle alors de “surpoids” lorsque la prise de poids est modérée, puis “d'obésité” lorsque la prise de poids est plus importante.

Soit la personne ne mange pas assez

L'anorexie et les phobies alimentaires engendrent *a contrario* **une perte de poids excessive**. On parle alors de “dénutrition” avec des degrés de sévérité plus ou moins élevés. Le terme de “cachexie” est parfois employé lorsque le stade est très sévère.

3. Quels sont les mécanismes psychologiques en jeu ?

Si l'on appréhende ces définitions selon une approche strictement logique, le traitement de ces troubles devrait être très simple : aux personnes qui mangent trop, il suffirait de proposer de manger moins, et aux personnes qui ne mangent pas assez, il suffirait de proposer de manger davantage.

On peut retrouver cette approche logique dans les régimes “classiques”. Or, comme nous l'avons évoqué plus tôt les per-

sonnes ayant des troubles du comportement alimentaire ont **un rapport à l'alimentation beaucoup plus complexe.**

La plupart du temps, les personnes qui souffrent de ces troubles alimentaires ont conscience qu'elles mangent trop ou pas assez, et qu'il leur faudrait soit manger moins, soit plus. Le problème ne vient donc pas d'une méconnaissance de ce qu'il faudrait manger ou ne pas manger.

Le problème vient de l'envie

L'intelligence et la raison "logique" des personnes souffrant de TCA savent intuitivement ce qu'il leur faudrait manger ou éviter de manger. Le problème vient de leur envie irrésistible d'en manger quand même ou de ne pas avoir envie d'en manger du tout dans l'anorexie et les phobies alimentaires.

On touche du doigt la difficulté. Nous ne sommes pas des robots n'obéissant qu'à la raison, c'est ce qu'António Damásio appelle « *l'erreur de Descartes* ». **Nos comportements ne sont absolument pas que le fruit de notre raison et de notre intelligence. Ils dépendent aussi et surtout de nos envies.** Ces dernières sont très fortement influencées par de multiples facteurs, tels que : nos perceptions et nos émotions. On entrevoit ici que le problème vient de l'envie de manger, et non pas de la connaissance de ce qu'il nous faudrait manger ou pas, notion assez intuitive la plupart du temps.

Contrôler nos envies, une question de volonté ?

La volonté étant épuisable, elle fonctionne **sur le court terme** ; *de facto* il est absolument impossible d'utiliser la volonté pour

contrôler nos envies **sur le long terme**. Intuitivement je peux me priver d'un aliment par la volonté, mais je ne peux pas, par la volonté, ne plus en avoir envie. **L'envie perdue**. Or si j'en ai envie, sur le long terme je ne pourrai pas y résister indéfiniment.

De plus, la volonté ne peut être indéfiniment focalisée sur nos envies, nous avons besoin d'employer notre énergie autrement : pour le travail ou des projets personnels par exemple. De fait contrôler l'envie par la volonté, c'est prendre le risque de "se relâcher".

4. Comment contrôler notre envie sans la volonté ?

L'hypnose pour changer nos envies

Dans le cas des troubles du comportement alimentaire, l'hypnose peut être une solution intéressante. Elle permet, à la manière d'un « déclic », de prendre la pleine conscience du fonctionnement de notre corps et par là-même de ses besoins. C'est par ce changement de point de vue qu'il est alors possible **d'influencer nos envies**.

Notre corps, lorsqu'il fonctionne bien, **est naturellement programmé pour provoquer chez nous des envies correspondant à nos besoins réels**. Ainsi lorsque notre corps est déshydraté et a besoin d'eau, cela provoque normalement une envie de boire. De même, notre corps provoque la sensation de faim, car il a besoin de nutriments pour se construire, et d'énergie pour fonctionner.

5. Pourquoi utiliser l'hypnose dans les TCA ?

Le problème dans tous les troubles du comportement alimentaire sur le long terme vient de “l’envie” de manger ou de ne pas manger. Et l’hypnose est un moyen particulièrement adapté pour changer nos envies.

Dans l’introduction, le docteur Benhaïem vous parlait d’un “changement de point de vue”, certains parlent de “déclic”, d’autres de “prise de conscience”, d’autres encore de “changement d’habitudes”.

Vos envies ne sont pas contrôlables, mais elles sont influençables et peuvent changer. D’ailleurs vous en avez fait l’expérience maintes fois dans votre vie. Avez-vous toujours autant envie de jouer à la marelle que lorsque vous étiez enfant ? Non. Avez-vous toujours envie de manger les mêmes aliments au cours de l’année ? Non. Faites-vous un effort pour cela ? Non. Lorsque vos envies changent votre comportement lui aussi change, et surtout sans effort.

EXEMPLE

Je peux influencer mes envies par la perception : l'exemple par l'abricot !

Une envie de crème brûlée pour terminer votre repas sur une note sucrée peut se transformer en une envie plus “naturelle” et gourmande.

Imaginez qu’il fait chaud maintenant et que vous passez devant un étalage d’abricots bien mûrs. En été, cela suffit à susciter la modification de votre envie de crème brûlée, elle passe spontanément aux abricots bien juteux.

Que s'est-il passé ?

La réponse est très simple : un déclic s'est produit. Les jours rallongent, l'odeur des abricots vous est passée sous le nez, votre langue imagine déjà le jus frais dans la bouche et leur arôme si caractéristique. Votre corps sait intuitivement que cela va lui faire du bien.

Lorsque votre corps est empâté par des aliments trop lourds ou trop gras, il est en « **perception restreinte** » : on ne pense même pas aux abricots. Puis par un déclic, la vision réelle des abricots sur un marché, ou leur simple évocation – ici dans ce texte – suffit à influencer votre envie. Vous passez en « **perception élargie** » : les abricots tout aussi gourmands que la crème épaisse sont mieux pour moi.

Vous pouvez percevoir par cet exemple très simple à quel point vos envies sont influençables. Vous ne pouvez pas les contrôler ni les empêcher d'exister mais vous pouvez les influencer pour privilégier une alimentation plus naturelle.

Les publicitaires le savent pertinemment. Il y a bien longtemps qu'ils ont cessé de vous démontrer par la raison que leur produit était le meilleur. Ils seront beaucoup plus efficaces s'ils parviennent à vous « donner l'envie » d'en consommer, votre comportement suivra.

6. À qui s'adresse ce livre ?

Aux personnes souffrant de compulsions alimentaires

Peut-être souffrez-vous d'envies irréprouvables : d'un aliment en particulier (comme le chocolat), de vous alimenter à

certaines heures, de grignoter lors de certaines circonstances (moments de stress, au travail ou avant des examens).

➔ **Par l'hypnose changer pourrait être retrouver l'apaisement :** une sensation par laquelle cette compulsions sur cet aliment ne vous intéresse pas, cette sensation par laquelle finalement, vous n'avez plus envie de cet aliment.

Aux personnes souffrant d'hyperphagie

Peut-être souffrez-vous de cette incapacité à pouvoir vous arrêter de manger après avoir commencé. Comme si, une fois débuté le processus de porter les aliments à la bouche, vous ne pouvez vous arrêter que par un trop plein ou jusqu'à écœurement.

Ou peut-être souffrez-vous de cette incapacité à ne pas terminer votre assiette, l'attribuant souvent à votre éducation – alors que vous avez allègrement franchi les autres interdits de vos parents depuis longtemps – même si le plat qui vous est servi ne vous plaît pas ou que vous n'avez plus faim.

➔ **Par l'hypnose changer pourrait être retrouver cette capacité à ressentir ce dont votre corps a besoin, ce qui lui fait du bien, puis ce qui en trop lui fait du mal.** Vous prenez ce dont vous avez besoin sans vous priver, puis vous laissez simplement ce qui est en trop : ces quelques bouchées vous suffisent. De la même manière qu'une fois votre soif rassasiée, vous vous arrêtez de boire, vous ne vous alimentez que de ce dont vous avez besoin, le reste n'a plus d'intérêt pour votre corps.

Aux personnes souffrant de boulimie

Peut-être souffrez-vous de ces crises boulimiques. Ces crises comportent un caractère compulsif comme dans les “compulsions simples”, mais celles-ci sont pires car *stricto sensu* ce sont des crises hyperphagiques si importantes qu’elles peuvent aller jusqu’à se faire vomir après.

➔ **Par l’hypnose, changer pourrait être retrouver le fonctionnement originel de votre corps avant que ces crises ne débutent.** Cette joie à goûter ces aliments, ces plats, leur goût, leur arôme, leur texture, leur température, leur odeur, les savourer dans un mélange d’ascétisme et d’épicurisme délicat.

Aux personnes souffrant d'anorexie

Peut-être souffrez-vous d’un profond dégoût pour tout aliment qui pourrait faire grossir ou épaissir votre corps. Ou encore, vous éprouvez une impression d’avoir toujours l’estomac plein d’aliments intoxiquant votre corps et qu’il vous faut le purifier et le drainer en permanence.

➔ **Par l’hypnose, changer pourrait être retrouver cette connexion avec votre corps, réapprendre à l’écouter et le ressentir.** Sentir cette vie en vous, cette vie qui n’attend que vous pour être vécue pleinement. Percevoir de nouveau ces nutriments qui irriguent vos veines, comme de l’eau qui redonne vie à une terre aride qui s’épanouit en un instant pour peu qu’on l’arrose et qu’on la nourrisse.

Aux personnes souffrant de phobies alimentaires

Peut-être souffrez-vous d'une de ces phobies, qui peuvent toucher les adultes comme les enfants, au point d'avoir un profond dégoût pour un type d'aliments particulier.

➔ **Par l'hypnose, changer pourrait être (re)commencer à regarder ces aliments autrement**, comme ces animaux qui vous faisiez peur lorsque vous étiez enfant ; ces chiens qui vous effrayaient un peu, puis que vous avez apprivoisés. Comme si ce fruit ou ce légume qui vous effraie devenait un allié qui vous veut du bien, vous nourrir, vous donner ses vitamines dont ces belles couleurs témoignent.

L'hypnothérapie pour traiter les TCA : quand commencer ?

La réponse est simple : **lorsque l'on a envie d'en faire l'expérience**. Si vous ressentez en vous une envie de changer quelque chose dans votre rapport à la nourriture qui semble nécessiter un déclic, alors c'est le moment !

Le moment peut aussi être bien choisi si vous avez l'impression de ne pas vous en sortir et d'être pris dans une sorte de dilemme pour traiter votre TCA du type : « *soit je me fais plaisir et je grossis, soit je suis condamné à me priver toute ma vie en faisant des régimes* ».

Si aucune de ces deux solutions ne vous satisfait, alors pourquoi ne pas faire l'expérience de l'hypnose pour simplement changer vos envies.

7. À quelle fréquence faire les séances ?

L'hypnose est une thérapie courte dans la durée, à tel point qu'une seule séance peut suffire. Certaines personnes souhaitent cependant prendre un autre rendez-vous pour faire le point et avoir un suivi. Il est préférable de définir le nombre de séances *a priori* avec l'hypnothérapeute, vous pouvez évidemment interrompre à tout moment les séances.

8. Comment choisir son hypnothérapeute ?

Il apparaît normal et plus sécurisé de s'adresser à un praticien médical ou paramédical adapté à ce domaine, un médecin, un psychologue, une infirmière, etc.

Tout le monde peut faire de l'hypnose, mais le risque de rencontrer des personnes non professionnelles et formées de façon plus aléatoire est grand.

Seules certaines facultés de médecine organisent des formations ; il faut savoir que ce qui est dispensé par des instituts privés n'est pas toujours contrôlé. Dans le doute, préférez un praticien aux titres ou diplômes médicaux reconnus et vérifiables. Si vous décidez de consulter un médecin, il suffit de taper son nom sur le site officiel du Conseil de l'Ordre pour qu'apparaisse son numéro d'identification avec sa spécialité (*idem* avec l'Ordre national des infirmières, des kinésithérapeutes, etc.)

9. Quels résultats peut-on attendre pour les TCA ?

Tous les praticiens sérieux répondront qu'il est impossible de prédire un résultat à l'avance. L'hypnose est une expérience personnelle qui s'appuie sur les propriétés du système nerveux du patient, qui vise à modifier son vécu d'une expérience.

D'un point de vue scientifique, il n'y a pas encore d'études sérieuses sur l'efficacité de l'hypnose pour les troubles alimentaires. Il y a des présomptions liées à l'activité cérébrale qui peut être enregistré par IRM fonctionnel lorsqu'un patient est en hypnose. Cette activité cérébrale est spécifique, formellement différente du sommeil, de l'éveil et de la méditation. L'efficacité est prouvée dans certaines indications comme la douleur aiguë, il est possible par exemple d'opérer un patient sous hypnose. Ou encore dans la gestion des douleurs du côlon.

Cependant, des études de qualités sont déjà sorties dans l'indication de la douleur : les hôpitaux ont perçu que l'hypnose pouvait, en évitant l'anesthésie générale, réduire la durée d'hospitalisation ou encore des services d'urgence se sont aperçu que cela pouvait dans certains cas "fluidifier" le passage des patients aux urgences.

D'un point de vue du praticien, les choses sont différentes, la parole est plus libre car on peut se permettre de s'appuyer sur notre propre expérience. Les exemples dont je dispose parmi les patients que je traite par hypnose me permettent de dire que l'hypnose est probablement très efficace chez certaines personnes. Mais sans pouvoir l'expliquer, cela ne

semble rien apporter à d'autres. Cette expérience est partagée par la plupart des médecins qui pratiquent l'hypnose. Mais là nous ne sommes plus dans le registre du scientifiquement prouvé comme il se doit.

Ainsi pour conclure je répondrais pragmatiquement, **faites l'expérience et voyez ce que cela peut apporter chez vous.** Faites une ou deux séances et jugez ce que cela vous apporte. Les troubles alimentaires sont des pathologies complexes, très différentes du tabac qui peut être jeté une bonne fois pour toute. Les aliments, eux, continueront à être croisés à chaque repas, le changement se fera de façon plus progressive et parfois dans la durée.

Qu'est-ce que l'hypnose peut proposer à ceux d'entre nous atteints de troubles du comportement alimentaire? Loin des régimes de magazine, l'hypnose nous permet d'agir directement sur nos envies pour les transformer, les diminuer, les dévier vers d'autres, meilleures pour la santé...
« *Vous n'auriez pas plutôt de la salade de fruits ?* »

Ce sont ces envies qu'il faut apprivoiser. La clé du changement n'est pas dans votre assiette, mais dans votre tête! Pour que manger redevienne un plaisir.

Compulsions, envie de sucré, envie de se remplir, grignotage, boulimie, mais aussi anorexie... Ce livre vous permettra de mieux comprendre le processus de la faim, les besoins de votre corps et les risques des privations. Grâce à une multitude d'exercices vous pourrez mettre en pratique l'hypnose et l'autohypnose sans attendre. Faites de vos envies vos alliées!



Le Dr Laurent Taton est médecin nutritionniste, tabacologue et hypnothérapeute. Il pratique notamment à l'hôpital Cochin et à l'IOCP (*International obesity center of Paris*), centre spécialisé dans la prise en charge des patients en surpoids.

Découvrez aussi dans la collection **J'ose l'hypnose** :

- L'hypnose : adieu l'anxiété!
- L'hypnose : comment ça marche ?



ISBN : 978-2-84835-500-9

9 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •