

# L'hypnose pour un changement intérieur profond



Anne-Laurence Fritsch  
Hypnothérapeute

## L'hypnothérapie peut-elle aider dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire ?

Oui tout à fait, si la personne a des difficultés à suivre ou à se tenir à une hygiène de vie bénéfique pour elle.

## Dans quels cas de problèmes d'alimentation l'hypnothérapie a-t-elle fait ses preuves ?

Il y a différentes catégories de problèmes alimentaires, ce qu'on appelle plus communément "troubles alimentaires" :

- **le mal-manger** (par "mal-éducation" alimentaire ou par ignorance de ce qui est considéré comme équilibré au niveau alimentaire, ou par indifférence pour sa propre santé, manque d'estime de soi ou pour toute autre chose...)
- **l'outré-mangeur** (quelqu'un qui s'alimente beaucoup trop par rapport à ses besoins physiques et énergiques)
- **la boulimie** qui est une maladie psychosomatique où la personne va manger jusqu'à se faire vomir pour se soulager du trop-plein ou prendre des laxatifs à outrance
- **l'anorexie mentale** qui est une maladie très grave pouvant mener à la mort par malnutrition (il y a anorexie compensatoire avec accès de boulimie ou sans).

## On peut perdre du poids grâce à l'action de l'hypnothérapie ?

On peut perdre du poids grâce à l'action du changement intérieur profond que permet l'hypnothérapie et la libération de certains blocages intérieurs ou croyances erronées, ou autres problématiques que les séances vont permettre de mettre à jour et d'améliorer. De nombreuses personnes prennent du poids à cause du stress par exemple. En travaillant sur la source du stress et en l'évacuant, la personne se sentira déjà plus légère et motivée et le poids en trop commencera à partir de lui-même.

## L'action est-elle immédiate ?

Cela dépend de chacun et de la gravité du trouble alimentaire. De toute façon, une séance d'hypnothérapie a toujours des effets positifs, quels qu'ils soient.

## L'hypnothérapie peut-elle permettre de lâcher prise quand on est par exemple "addict" au Coca ou encore aux chocolats... etc ?

Oui tout à fait, à condition bien sûr, que la personne souhaite vraiment se défaire de ces addictions. En partant de l'hypothèse que toute addiction (ou autre mal-être) est un symptôme de quelque chose qui ne va pas dans sa vie ou dans sa façon de percevoir sa/la vie, les séances d'hypnothérapie vont permettre de travailler à la source du problème. Le surpoids est également un symptôme de quelque chose qui ne va pas (en-dehors des causes purement cliniques).

trouble  
\* du comportement

## Les effets bénéfiques s'estompent-ils avec le temps ?

Les effets bénéfiques s'estompent avec le temps si la personne ne fait rien pour continuer à s'aider elle-même au quotidien ou ne persévère pas dans les bonnes habitudes (alimentaires ou autres) qu'elle aura mises en place, auquel cas elle risque de retomber dans ses vieux schémas et anciennes habitudes. Persévérance est le mot clef pour que les changements positifs s'inscrivent dans la durée.

## Les femmes ont-elles souvent recours à l'hypnothérapie pour soulager des troubles alimentaires ?

La plupart des femmes qui viennent en consultation pour de "simples" problèmes de poids ou d'obésité ont souvent déjà tout essayé et considèrent l'hypnothérapie comme leur dernier recours. Elles ont généralement une bonne connaissance du "manger équilibré" avec activité sportive pour booster les résultats minceur. Dans ce cas, les séances sont efficaces dans ce qu'elles vont permettre de lever les obstacles à un niveau inconscient pour changer certaines mauvaises habitudes et persévérer sur la bonne voie.

