

Interview avec Anne-Laurence Fritsch, Hypnothérapeute certifiée.

Pour le magazine Belle du Journal Le Quotidien

Martine Salama-Hoareau

Rédactrice

Belle/Le Quotidien

06 93 02 45 56

Rédactrice (R) : - l'hypnothérapie peut-elle aider dans le cadre d'un rééquilibrage alimentaire ?

Anne-Laurence Fritsch (ALF): Oui tout à fait, si la personne a des difficultés à suivre ou à se tenir à une hygiène de vie bénéfique pour elle

R : - dans quels cas de problèmes d'alimentation l'hypnothérapie a-t-elle fait ses preuves ?

ALF : Il y a différentes catégories de problèmes alimentaires, ce qu'on appelle plus communément « troubles du comportement alimentaire » :

* 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).

Il faut savoir que l'hypnothérapie sera efficace à condition que la personne ait décidé de se prendre en mains et de sortir de son problème, ce qui implique en premier lieu : prendre conscience qu'il y a un problème, en deuxième lieu : agir, et en troisième lieu : persévérer.

Néanmoins, grâce à l'hypnose ce processus du changement sera grandement facilité.

Dans le cas de troubles du comportement alimentaire de type mal-manger dus uniquement à une ignorance du « comment s'alimenter de façon équilibrée », l'hypnothérapie ne sera pas forcément nécessaire : le simple fait d'apprendre certaines notions de base d'équilibre alimentaire et de les suivre suffira largement. L'hypnothérapie s'avèrera utile dans le cas où par exemple la

personne n'arriverait pas à se motiver ou à respecter sa propre santé pour mettre en place de bonnes habitudes alimentaires.

Dans les autres cas cités plus haut, l'hypnothérapie s'avérera utile, voire nécessaire. Pour les troubles du comportement alimentaire graves, cela nécessitera plus de temps et de séances.

R : - on peut perdre du poids grâce à l'action de l'hypnothérapie ?

ALF : 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.

R : - l'hypnothérapie quant aux comportements alimentaires est-elle à la portée de chacun ?

ALF : Oui, bien sûr, du moment que la personne est prête à faire des efforts de son côté – en-dehors des séances d'hypnothérapie - pour mieux s'occuper d'elle pour booster les séances d'hypnothérapie et permettre d'inscrire une durée à long terme dans le changement de certaines mauvaises habitudes et ainsi persévérer sur la bonne voie avec plaisir.

(par exemple : faire du sport ou de la marche, de la relaxation, méditation, yoga, activités créatives, qui permettront de se détacher de certains problèmes qui sont hors de son contrôle direct,...)

R : - L'action est-elle immédiate ?

ALF : Cela dépend de chacun et de la gravité du trouble alimentaire. Dans le cas de personnes qui sont en surpoids par stress, par mal-manger pour compenser un manque affectif ou pour se calmer ou autre chose, l'action peut être assez rapide ou exiger plusieurs séances sur du plus long terme. De toute façon, une séance d'hypnothérapie a toujours des effets positifs, quels qu'ils soient, à court, moyen ou long terme. Il est évident qu'une seule séance ne sera pas suffisante dans les cas graves de troubles du comportement alimentaire. Il est important de savoir également que l'hypnose agit en fonction de l'idée qu'on

s'en fait. C'est cette idée qui va pouvoir agir au cours d'une séance, non pas banale, car une séance n'est jamais banale pour la personne qui consulte.

R : - A-t-on une perception différente de son alimentation alors ?

ALF : Je dirais plutôt que la personne aura une perception différente d'elle-même, de son image et de ce qui l'entoure et par conséquent, de la façon la meilleure pour elle de s'alimenter et de vivre sa vie. Etre plus à l'écoute des véritables besoins de son corps et de soi-même est l'un des effets bénéfiques des séances.

R : - l'hypnothérapie peut-elle permettre de lâcher prise quand on est par exemple "addict" au coca ou encore aux chocolats..etc.

ALF : 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).

R : - Les séances durent combien de temps ?

ALF : Mes séances durent environ 1h30. La première, qui commence par un questionnement détaillé sur la problématique de la personne, ses attentes par rapport à l'hypnothérapie et ce qu'elle a déjà tenté pour régler sa problématique, est suivie par une mini-séance d'hypnose et peut durer jusqu'à 2 heures, en fonction du rythme de chaque personne.

R : - comment cela se déroule ?

ALF : A chaque séance (qui sont espacées de 4 ou 6 semaines ou plus), on commence par faire le point ensemble, on évalue les progrès visibles depuis la séance précédente et les choses qui sont encore à améliorer puis je procède à la séance d'hypnose à proprement parler durant laquelle la perception de la personne va fluctuer entre deux états, conscient-inconscient, tout en restant consciente de ce qui se passe.

L'état d'hypnose est un état naturel de l'être humain qui est approfondi en hypnothérapie pour permettre à la personne qui consulte d'aller explorer et libérer des choses à un niveau inconscient.

R : - en moyenne sur quelle durée ressent-on le changement ?

ALF : Là encore tout dépend de chaque personne : les effets peuvent être assez rapides dans la ou les semaines qui suivent ou se manifester progressivement à plus long terme. Je vous invite à lire les témoignages sur mes séances d'hypnothérapie sur mon site www.hypnoreaunion.com

R : - les effets bénéfiques s'estompent-ils avec le temps ?

ALF : 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.

Pour la plupart d'entre nous, il est plus facile de faire comme on a toujours fait (quitte à en souffrir) que de faire des efforts pour s'habituer à de nouvelles habitudes. Là est le piège. Alors que si on savait qu'en persévérant dans le temps, ces efforts n'en seront plus et deviendront un besoin naturel, voire un plaisir!

L'intérêt des séances d'hypnothérapie est que de nombreuses choses considérées jusque-là comme difficiles pour la personne qui consulte, peuvent devenir beaucoup plus abordables et faciles, sans qu'elle sache vraiment comment.

R : - (c'est un magazine féminin d'où ma question svp) les femmes ont-elles souvent recours à l'hypnothérapie pour soulager des troubles alimentaires ?

ALF : La plupart des femmes qui viennent en consultation pour de « simples » problèmes de poids ou d'obésité ont souvent déjà tout essayé et considère 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.

Celles qui viennent me voir pour des troubles du comportement alimentaire graves ont souvent déjà suivi un long parcours en psychothérapie et vécu une prise de conscience profonde de leur problématique. Elles ont recours à l'hypnothérapie quand elles se sentent vraiment prêtes à guérir même si certaines d'entre elles ont tendance à douter qu'il soit vraiment possible de guérir complètement de cette terrible maladie qu'est l'anorexie mentale. Néanmoins cette démarche leur permet d'améliorer ou de régler certaines choses à un niveau inconscient, qui n'ont pu être abordées à un niveau conscient.