

**Sylvie Tenenbaum**

**MINCIR  
ET RESTER  
MINCE  
GRÂCE À  
L'HYPNOSE**

**EYROLLES**



## Finis les régimes yoyo ! Retrouvez votre poids de forme grâce à l'hypnose.

Sylvie Tenenbaum fait le point sur les causes du surpoids et les techniques qui permettent de maigrir. Spécialiste de l'hypnose, elle met en garde contre les méfaits des régimes à répétition et détaille les différents protocoles hypnothérapeutiques pour mincir. Que ce soit pour renforcer la motivation à perdre du poids, réussir son projet d'amincissement jusqu'à la pose d'un anneau gastrique virtuel, vous saurez tout sur le déroulé des séances d'hypnose qui permettent de perdre durablement du poids.

- 🌀 Des **schémas explicatifs** pour mieux comprendre.
- 🌀 Des **témoignages** de patients.
- 🌀 Des **protocoles d'hypnose** détaillés.



**Sylvie Tenenbaum** est psychothérapeute. Elle enseigne la programmation neurolinguistique, l'hypnose éricksonienne, l'analyse transactionnelle, l'analyse systémique, la thérapie transgénérationnelle et la thérapie existentielle. Elle est l'auteure de plus de vingt ouvrages de psychologie.

**Mincir et rester mince  
grâce à l'hypnose**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et mise en pages : PCA

Illustrations :

© Shutterstock page 72 Blamb, page 74 Teguh Mujiono,  
page 76 Alila Medical Media, page 89 Artemida-psy,  
© Studio Eyrolles page 73

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017  
ISBN : 978-2-212-56630-7

Sylvie Tenenbaum

# Mincir et rester mince grâce à l'hypnose

**EYROLLES**



### **Avertissement**

Seul un docteur en médecine a le droit d'établir un diagnostic et de prescrire des médicaments. Les conseils contenus dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas se substituer à la prescription d'un professionnel de santé. L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'une automédication maladroite ou d'une mauvaise interprétation du contenu de cet ouvrage.

À toutes celles et tous ceux  
qui ont perdu l'espoir  
d'avoir un corps harmonieux  
et d'être en bonne santé, des solutions existent.



« D'autres aliments ne sont que nourriture.  
Mais le chocolat est chocolat. »

Patrick Skene Catling

« Je suis une personne intelligente. Je contrôlerai mes émotions  
et ne laisserai pas mes émotions me contrôler. Chaque fois  
que je serai tentée d'utiliser la nourriture pour satisfaire  
mes désirs frustrés, rebâtir mon ego blessé ou engourdir  
mes sens, je me souviendrai. Même si je me gave en privé,  
mon surplus de poids est visible aux yeux du monde entier.  
Je m'engage à perdre du poids intelligemment. »

Marlene Dietrich

« Le bonheur ce n'est ni l'amour, ni la richesse, ni le pouvoir.  
Le bonheur, c'est la poursuite d'objectifs  
réalisables : un régime, qu'est-ce d'autre ? »

Helen Fielding

« La plupart d'entre nous ont repoussé dans l'inconscient  
toutes les associations psychiques bizarres  
attachées à chaque idée ou à chaque chose. »

Carl Gustav Jung



# Remerciements

Vous êtes nombreux à m'avoir fait confiance en me demandant de vous aider à retrouver un poids de forme avec l'hypnose, en particulier avec l'anneau gastrique hypnotique. Votre joie et vos sourires ont été de véritables cadeaux.



# Sommaire

<b>Remerciements</b> .....	9
<b>Le poids de forme est un équilibre</b> .....	15

## PARTIE 1

### Le surpoids à tout âge

<b>Chapitre 1 Les principales causes du surpoids</b> .....	23
<b>Dans l'enfance</b> .....	23
<i>Une alimentation trop riche et mal équilibrée</i> .....	24
<i>Un manque d'activité physique</i> .....	26
<i>L'interaction des gènes et de l'environnement</i> .....	26
<i>Des problèmes génétiques</i> .....	28
<i>Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité</i> .....	29
<i>Un mode de vie favorable à la prise de poids</i> .....	30
<i>Des facteurs psychologiques</i> .....	31
<i>Des facteurs sociaux</i> .....	32
<b>À l'adolescence</b> .....	33
<b>À l'âge adulte</b> .....	37
<i>Le poids des habitudes</i> .....	38
<i>La gestion du stress et des émotions pénibles     par la nourriture</i> .....	40
<b>La chimie interne de la faim et du poids</b> .....	43
<i>Quelles sont les principales hormones impliquées     dans la prise de poids, le surpoids et l'obésité ?</i> .....	44
<i>Quand le système est perturbé</i> .....	48

Une société de la « malbouffe » .....	49
Les dangers du surpoids et de l'obésité .....	51
<b>Chapitre 2 La multiplication des « solutions miracles » .....</b>	<b>55</b>
Les traitements, produits et régimes pour perdre du poids prolifèrent .....	56
<i>Les traitements médicamenteux</i> .....	56
<i>Les compléments alimentaires</i> .....	59
<i>Les produits drainants et détoxifiants</i> .....	62
<i>Les crèmes, gels, enveloppements,     patchs pour maigrir</i> .....	62
<i>Les régimes pour perdre du poids</i> .....	63
Une offre pléthorique .....	63
Des études qui démontrent la dangorité de certains régimes .....	65
Un impact psychologique certain .....	68
Qu'est-ce qu'un bon régime ? .....	69
<b>La chirurgie</b> .....	<b>70</b>
<i>L'abdominoplastie</i> .....	70
<i>La chirurgie bariatrique</i> .....	71
Les opérations restrictives .....	71
Les opérations mixtes, restrictives et malabsorptives .....	75
Quels sont les principaux risques encourus avec la chirurgie bariatrique ? .....	80
<i>Le ballon gastrique</i> .....	89

## PARTIE 2

# Un poids de santé grâce à l'hypnose

<b>Chapitre 3 Qu'est-ce que l'hypnose ? .....</b>	<b>95</b>
La transe hypnotique : un état de conscience modifié .....	97
La particularité de l'hypnose éricksonienne .....	99
Pourquoi et comment l'hypnose est-elle efficace dans l'amincissement ? .....	103

<b>Chapitre 4 Les différents protocoles pour mincir</b> .....	105
Renforcer la motivation à perdre du poids.....	108
<i>La machine à changer</i> .....	108
<i>L'identification à un modèle</i> .....	110
<i>La motivation fondamentale</i> .....	111
Réussir son projet d'amincissement.....	112
<i>Installer une permission</i> .....	112
<i>La désensibilisation</i> .....	113
<i>Réparer l'enfant intérieur</i> .....	115
Apprendre à gérer le stress.....	116
<i>Les négociations de parties</i> .....	116
<i>Le recadrage</i> .....	116
<i>La restructuration générale</i> .....	117
L'autohypnose.....	117
<b>Chapitre 5 Pose d'un anneau gastrique hypnotique</b> .....	119
La pose de l'anneau gastrique virtuel.....	122
<i>Première séance : Prise de contact et d'informations, détermination de l'objectif, description du protocole et des « règles d'or »</i> .....	122
<i>Deuxième séance : Travail sur la motivation</i> .....	125
<i>Troisième séance : Installation de la sensation de satiété</i> .....	126
<i>Quatrième séance : Visualisation de la diminution de l'estomac</i> .....	126
<i>Cinquième séance : Pose de l'anneau gastrique virtuel</i> .....	127
<i>Sixième séance : Ajustement de l'anneau</i> .....	128
Avantages de l'anneau gastrique virtuel hypnotique.....	130
L'anneau gastrique virtuel dans les médias.....	133
Un hypnothérapeute parle de l'anneau gastrique virtuel....	134
Conjuguer esthétique et santé.....	137
Bibliographie.....	139



# Le poids de forme est un équilibre

« Il faut prendre très tôt de bonnes habitudes, surtout celle de savoir changer souvent et facilement d'habitudes. »

Pierre Reverdy

Nous sommes dans une culture de l'extrême minceur, voire de la maigreur, qui ne tient pas compte du poids de santé, un poids synonyme d'équilibre pour notre organisme. Il est donc inutile de sacrifier son bien-être physique et psychologique, son humeur et son estime de soi aux diktats d'une société paradoxale. Paradoxale parce qu'elle donne effectivement des conseils de santé (manger des fruits et des légumes, avoir une activité physique, etc.) tout en donnant à voir des modèles maigres et/ou très amaigris (mannequins, people, etc.), particulièrement pour les femmes. Paradoxale aussi car elle favorise le surpoids en développant une alimentation industrielle trop calorique et déséquilibrée, tout en dédaignant et discriminant les personnes qui en souffrent. Le poids est devenu une véritable obsession dès le début de l'adolescence : c'est l'ennemi à abattre, peu importent les moyens et les conséquences (parfois très graves) sur la santé.

Il est vrai cependant que le surpoids et l'obésité sont en hausse. L'obésité est la première maladie non infectieuse de toute l'histoire humaine ! Les chiffres pour la France sont inquiétants : « L'avalanche de chiffres et de diagrammes, présentés par le Dr Marie-Aline Charles, épidémiologiste à l'Inserm, et le Pr Arnaud Basdevant, nutritionniste à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris,

qui coordonnent l'enquête nationale ObÉpi<sup>1</sup> depuis ses débuts en 1997, a de quoi donner le vertige. En 2009, 32 % des plus de 18 ans – soit 14 millions de personnes – sont en surpoids et 14,5 % – soit plus de 6,5 millions – répondent aux critères de l'obésité<sup>2</sup>, avec des chiffres plus élevés dans le Nord et dans les populations aux faibles moyens financiers (en situation précaire ou immigrées). Les États-Unis restent en tête : 50 % des Américains sont en surpoids et 25 % obèses.

Chez les enfants, cette situation devient problématique en raison des pronostics inquiétants pour leur avenir, guère favorables. Il est possible que l'obésité devienne une maladie épidémique du <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « En 2020, un Français sur cinq risque d'être touché par la maladie. »<sup>3</sup> Pour l'OMS, la prévention de l'obésité et sa prise en charge ainsi que les problèmes de nutrition sont devenus une priorité. En effet, « Sur six milliards d'individus, trois milliards sont sous-alimentés et les autres sont en train de devenir obèses. »<sup>4</sup> Le surpoids important et l'obésité constituent de réels problèmes pour la santé et la qualité de vie en général : sur les plans psychologique, social, relationnel, affectif et professionnel.

L'obésité est un « état caractérisé par un excès de masse adipeuse répartie de façon généralisée dans les diverses zones grasses de l'organisme »<sup>5</sup>. On parle d'obésité en calculant l'indice de masse corporelle, l'IMC, de la façon suivante : on divise le poids de la personne par le carré de sa taille (kg/m<sup>2</sup>). L'IMC est normal entre dix-neuf et vingt-cinq. S'il est supérieur à vingt-cinq, on parle de

1. Réalisée par TNS Healthcare Sofres et financée par les laboratoires Roche.
2. « La progression inquiétante de l'obésité en France », LeFigaro.fr, 10 novembre 2009 (<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2009/11/10/9879-progression-inquietante-lobesite-France>).
3. Larédactiond'Allodocteurs.fr, « By-pass:lecourt-circuitgastrique », Allodocteurs.fr, 25 novembre 2008 ([http://www.allodocteurs.fr/se-soigner/chirurgie/chirurgie-de-l-obesite/by-pass-le-court-circuit-gastrique\\_231.html](http://www.allodocteurs.fr/se-soigner/chirurgie/chirurgie-de-l-obesite/by-pass-le-court-circuit-gastrique_231.html)).
4. Caducee.net, *op. cit.*
5. *Dictionnaire de médecine*, Flammarion, 2008.

surpoids ou de préobésité ; à trente, on parle d'obésité, au-dessus de quarante, c'est l'obésité dite « morbide » ou sévère. Un autre indicateur est l'excès de graisse abdominale : pour un tour de taille supérieur à quatre-vingt-dix centimètres pour une femme et un mètre pour un homme, on parle d'obésité abdominale. Mais le seul poids ne suffit pas pour déterminer le surpoids et l'obésité dans la mesure où il faut tenir compte non seulement de la quantité de tissu adipeux (la masse grasse), mais aussi du poids de l'ossature, de l'eau contenue dans le corps et de la masse musculaire, plus lourde que la masse grasseuse.

En réalité, si près de 60 % des femmes souhaitent être plus minces (contre 44 % chez les hommes), ces chiffres ne reflètent pas la réalité en raison de la pression sociale, évoquée plus haut, sur le poids. À tel point que le tiers des femmes françaises dont l'IMC est normal suivent un régime, ou en ont suivi, tout comme 15 % d'entre elles, alors qu'elles sont minces. Ce qui est fort regrettable en termes d'estime de soi et de comportement alimentaire : trop de frustration n'est pas bon pour le moral et provoque inéluctablement les « craquages » si néfastes non seulement pour le poids mais aussi, comme nous le verrons, pour le métabolisme et le moral. Paradoxalement, c'est le désir d'être trop mince qui fait grossir : il crée les déséquilibres dans l'organisme, sans oublier les ponctions financières importantes, en vain sur la durée.

Les causes du surpoids et de l'obésité sont multiples, tant chez l'enfant que chez l'adolescent et l'adulte (qui détermine le modèle du comportement alimentaire des plus jeunes). Le mode de vie, l'environnement, une alimentation trop riche et déséquilibrée fabriquent une société « obésogène »<sup>1</sup> dans la mesure où nous mangeons de plus en plus et surtout de plus en plus mal. Les heures de sommeil sont insuffisantes et l'activité physique diminue. Les kilos en trop, ceux qui nuisent à l'équilibre de notre

---

1. Patrick Tounian, voir bibliographie.

organisme (l'homéostasie énergétique), ne sont pas une fatalité : il est possible de retrouver l'harmonie avec un poids de forme.

Pour inverser cette courbe, les régimes n'ont pas démontré leur efficacité sur les moyen et long termes, pas plus que les compléments alimentaires, les crèmes, patches, boissons et médicaments (la plupart supprimés de la vente en raison de leur dangerosité) ou les multiples « recettes miracle ». Il reste donc la chirurgie bariatrique comme l'anneau gastrique ajustable, la *sleeve* et le *by-pass*, opérations lourdes dont les dangers sont réels, malgré leur efficacité pour perdre du poids. Une chirurgie qui n'est heureusement accessible qu'aux personnes souffrant d'obésité morbide : elle les fait vraiment maigrir, certes, mais les complications sont fréquentes.

Alors que faire ? Surtout ne pas attendre un IMC supérieur à quarante ! Pour trouver ou retrouver un poids de forme, un seul moyen : adapter son comportement alimentaire à ses besoins, trouver l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Comment ? Par l'hypnose qui permet de traiter le surpoids (même s'il n'est que de trois ou quatre kilos) et l'obésité, sur tous les plans : psychologique et comportemental, et nous savons combien les deux sont liés. Si l'hypnose n'est pas une baguette magique et ne peut pas toujours tout régler, elle permet d'atteindre d'excellents résultats de façon naturelle, sans aucun danger pour la santé. Qu'il s'agisse de protocoles pour augmenter et maintenir la motivation à atteindre le poids de forme, d'enlever les barrières psychiques, les addictions (au sucré, au salé) ou le grignotage, l'hypnose thérapeutique va modifier les habitudes alimentaires commandées par notre cerveau.

Quant à l'anneau gastrique virtuel, posé sous hypnose, il possède tous les avantages de l'anneau gastrique chirurgical (retrouver la silhouette désirée) sans les inconvénients. C'est l'inconscient du patient qui prend les rênes, soutenu par une réelle motivation et une responsabilisation de la personne. La quantité de nourriture ingérée est diminuée, dans le respect du métabolisme, sans être

un énième régime. Il suffit de tenir compte du signal de satiété, de ne manger que lorsqu'on a faim et de suivre quelques règles alimentaires simples : aucun aliment n'est interdit. Le patient est responsabilisé et tenu de respecter les conseils donnés par le praticien. Ils sont si simples au regard des efforts surhumains exigés par les régimes que tout le monde peut les suivre.