

# Hypnose et perte de poids, à corps parfait?

## *La rencontre*

C'était à peu près à mi-chemin de ma formation initiale en hypnose. Une dame, la trentaine, me demande un rendez vous pour perdre du poids.

« Pourrait on se voir? J'aurais besoin de tes services.. Je n'arrive pas à faire de régime, je ne m'y tiens pas.. Est ce qu'on peut utiliser l'hypnose pour perdre du poids? » Moi de répondre: « Oui, bien sûr. C'est tout à fait possible. Ça fait partie des indications de l'hypnose! » On peut le lire dans tous les magazines féminins. Entre deux pages de régime! Et je me souviens que lors de ma formation, quelques étudiants se destinaient à l'accompagnement de personnes à la perte de poids, ça et l'arrêt du tabac. Ça donnait des choses du genre:

– « Et toi qu'est-ce qui t'a amené à l'hypnose? »

– « Oh moi? Bah je veux faire de l'arrêt du tabac. Et du poids! Tu mets les gens en transe.. Tu leurs appliques le protocole « Anneau gastrique Virtuel » et hop! Roule ma poule. C'est bonnard.

Alors c'est sûr que le créneau est porteur. Avec l'image du corps parfait que nous présente la société, il y a du boulot pour y ressembler!

D'ailleurs quand cette dame est venue me voir, mon œil soignant n'avait pas repéré de problème d'obésité. Tout au plus quelques formes « voluptueuses ». Une femme charmante, agréable, dont le timbre de voix

sonne comme une harpe éolienne du son le plus pur. Un rire exquis, des yeux malicieux et pétillants..

Du coup réflexe d'infirmier, je demande la taille et le poids pour calculer un IMC. Ça me permet d'objectiver les choses. Bon OK, pas de panique. On est à la moyenne du surpoids. Encore loin de l'obésité.. N'empêche que ça n'est qu'un repère pour moi. Si cette femme se sent grosse, ça n'est pas quelque chose à remettre en question.. Lui dire « Mais non tu n'es pas grosse! » ou bien « Regarde autour de toi, il y a pire.. » Ce sont des choses qu'elle a déjà entendu mille fois. Et pour la rejoindre où elle est, elle a besoin de se sentir comprise.. Tout juste je me contente d'annoncer l'IMC calculé à haute voix, sur le ton de la constatation clinique. Je poursuis ensuite l'entretien, recueille les éléments d'anamnèse destinés d'une part à mieux connaître la personne, sa carte du territoire, connaître son canal sensoriel favori, ses images, ses métaphores, comment elle évoque son problème, ses tentatives de solutions précédentes, échouées ou réussies, mais aussi établir un climat de confiance, me synchroniser à elle, les gestes, la respiration..

### ***La carte du territoire***

Elle me parle de ses parents... de sa mère qui est morte jeune, de son père avec qui elle a des relations conflictuelles. Des relations avec ses frères et sœurs qui sont parfois tendues. De sa grand-mère qui a occupé ce rôle de mère finalement. Du décès de sa Grand-Mère sur lequel elle semble passer avec facilité et aisance. Au cours de l'entretien je

l'aide à formuler ses idées, à les traduire en images. Mes questions orientent ses réponses vers un fonctionnement analogique privilégiant le cerveau droit, et elle exprime de belles métaphores, de femmes noires grosses, laides et repoussantes. A cause de ça, elle a des difficultés sexuelles dans son couple, des répercussions sur son estime de soi, du dégoût pour son apparence, un sentiment de vide qui l'habite, et une perte de plaisir qu'elle ressent en général, de l'irascibilité envers sa famille mais jamais avec ses collègues, avec qui elle est plutôt placide. Elle finit par me peindre un tableau plus ou moins déprimé. Elle est incapable de se rappeler du début de tous ces désordres. Une part de moi se pose des questions sur sa relation avec sa Grand-Mère, même si je n'en ai pas vraiment conscience lors de l'entretien.

Je poursuis ensuite l'entretien en hypnose conversationnelle. Je reprends les images qu'elle a évoquées, elle les transforme en magnifiques papillons, légers, colorés.

Ensuite, comme je le fais régulièrement, j'emmène cette dame découvrir avec son accord un état de transe hypnotique, sans cependant rechercher un quelconque effet thérapeutique. C'est sur un mode « bon moment », « l'hypnose cocotier » comme l'appelle le Docteur Yves Doutrelugne. Cela permet de lever la question de la transe, et de permettre à la personne d'être plus détendue à la deuxième séance, d'être en terrain connu.

## ***L'inconscient fait bien ce qu'il veut.. Le poids qu'il veut.. Le cheval d'Erickson***

Je prépare donc pour notre prochaine rencontre, qui sera , je pense, une belle séance, je développe quelques métaphores basées sur ses images, et je me prépare à la recevoir, comme un professeur prépare son cours..

Mais c'est sans compter que l'inconscient fait ce qu'il veut.. Nous ne faisons que monter le cheval d'Erickson, lui seul sait où il veut aller!

*Erickson aimait raconter des anecdotes et des histoires, dont le sens caché parlait au patient..*

*Milton Erickson est âgé de quinze ans, il joue avec un copain à la ferme de son père dans le Wisconsin. Un jour, un cheval égaré s'aventure sur le terrain familial. Milton monte tout de suite dessus. Son copain lui dit : « Que fais-tu sur ce cheval? Tu ne le connais pas! Cela peut être très dangereux! » Il lui répond: « Oui, c'est vrai! Mais je suis curieux. »*

*Il commence à trotter sur la petite route. Le cheval s'est dirigé vers le fossé pour brouter de l'herbe. Milton l'a ramené très doucement sur la route où il a galopé, avant d'entrer dans le fossé de l'autre côté de la route. À nouveau, Erickson très doucement l'a ramené sur la route, puis ils se sont promenés une quinzaine de minutes avant qu'il ne s'égare encore dans le champ voisin.*

*Encore une fois, il le ramène sur la route. La promenade a duré quelques heures, puis ils sont arrivés à une croisée de chemins.*

*Le cheval se met à galoper à vive allure. Très rapidement, il arrive à une ferme où il s'immobilise*

*devant un vieux cultivateur qui travaille avec ses outils.  
Celui-ci lève la tête et dit :*

*« C'est formidable, c'est merveilleux! C'est mon cheval! Comment as-tu su que c'était mon cheval ? »  
Et Erickson répond : « Ce n'est pas moi qui le savais.  
C'est le cheval! »*

Lors de la deuxième séance elle part facilement en transe. Et à ma grande surprise, elle se retrouve sur les genoux de sa grand-mère. Elles sent réellement sa grand-mère lui caresser les cheveux, lui toucher les épaules. Et elle se met à pleurer et hurler sa douleur, les pleurs d'une petite fille sur les genoux de sa grand-mère, une petite fille qui sait que sa grand-mère va mourir (puisque'une part d'elle l'a déjà vécu), et qu'elle ne la reverra plus, qu'elle n'aura jamais l'occasion de lui dire au-revoir.. Qu'elle reste ici, seule et abandonnée, les personnes qu'elle aime et qu'elle chérit le plus la laissant vivre seule. Qu'elle doit se débrouiller toute seule.

Et ce qu'en comprend cette petite fille, c'est qu'elle ne mérite pas d'être aimée. Que ceux qu'elle aime la quittent et la trahissent. La colère.. L'abandon.. La trahison.. La tristesse.. Le chagrin.. La perte.. Le sentiment de ne pas mériter l'amour qu'on lui porte?..

Il faut s'adapter à cette nouvelle situation... Je laisse tomber la séance que j'avais préparée. Je lui demande la permission de lui tenir la main.

Je l'accompagne donc, au travers de toutes ces émotions ressenties, la Grand-Mère la gronde, elle dit à sa petite fille qu'elle n'est pas heureuse.. Puis elle se radoucit, et je suggère qu'elle profite d'être en-

semble pour se dire les choses qu'elles n'ont pas pu se dire, lui exposer sa colère.. Et la Grand-Mère de lui répondre, la consoler, la cajoler. Je les laisse un moment toutes les deux. Les sanglots finissent par s'espacer. Le corps s'apaise. Puis quand vient le temps de la séparation, je lui demande de faire venir près d'elle les personnes qui peuvent la soutenir.. Laisser Grand-Mère s'éloigner, voir comme elle est bien et heureuse. Permettre à leur relation de se transformer, observer ce lien qui les relie, comment il change.. (VAKOG)

Cela donne lieu à une prescription de tâche thérapeutique après la séance: l'écriture d'une lettre à sa grand-mère, qu'elle devait ensuite lui faire parvenir par le rituel de son choix.

Heureusement j'avais retravaillé l'accompagnement du deuil la semaine précédente, alors même que je n'étais pas sensé en avoir besoin pour cette rencontre (le hasard, c'est le chemin que prend Dieu pour passer incognito). Je n'étais donc pas désarçonné par cette séance mouvementée.

### ***Épilogue***

La troisième séance est beaucoup plus calme. D'emblée elle me dit qu'elle se sent libérée d'un énorme poids. Elle a pu aller se recueillir sur la tombe de sa grand-mère, faire brûler sa lettre pour lui faire parvenir. Elle pense à elle régulièrement, de manière apaisée... Sa relation avec elle existe, et a pris une autre forme. Elle est plus détendue avec son

mari et ses enfants... Son aspect physique ne la préoccupe plus, elle a retrouvé du plaisir à faire les choses. Paradoxalement elle a commencé à perdre du poids, sans faire aucun régime.. Et ça dure..

### ***Conclusion***

-L'inconscient du patient fait ce qu'il veut

-Intérêt de rechercher de l'intention positive du symptôme : "A quoi me sert ce poids, cette graisse?" Le cerveau ne maintient pas des comportements inutiles. Cela permet de travailler en amont du symptôme.

-Ici le travail sur le poids passait par un travail sur le deuil de la grand-mère

-Un travail en hypnose classique avec suggestion de disparition du symptôme, ou d'un script standard « poids », aurait abouti à un déplacement de celui-ci, ou aurait échoué

-L'inconscient a accepté de travailler le poids, mais en amenant sur le devant de la scène la racine du problème

-L'hypnopratricien doit être prêt à accueillir ce qui vient, et qui parfois ne semble pas avoir de rapport!

-Le résultat de l'intervention est durable et écologique pour la personne