

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

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

Remerciements	9
Le poids de forme est un équilibre	15

PARTIE 1

Le surpoids à tout âge

Chapitre 1 Les principales causes du surpoids	23
Dans l'enfance	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
À l'adolescence	33
À l'âge adulte	37
<i>Le poids des habitudes</i>	38
<i>La gestion du stress et des émotions pénibles par la nourriture</i>	40
La chimie interne de la faim et du poids	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
Chapitre 2 La multiplication des « solutions miracles »	55
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
La chirurgie	70
<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

Chapitre 3 Qu'est-ce que l'hypnose ?	95
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