

Le dossier du mois

Minceur et hypnose

Jean-Jacques Garett est hypnothérapeute depuis 25 ans et exerce à Nice et à Paris, après avoir pratiqué en Irlande et en Angleterre. Spécialiste de l'amincissement et des troubles du sommeil, il anime des conférences et des séminaires partout en France. Il a mis au point une technique étonnante qui, une fois les préjugés dépassés, mérite que l'on s'y intéresse de près. Autour du livre passionnant *Je maigris avec l'hypnose et l'autohypnose*, aux éditions Leducs, il nous dit tout sur cette méthode unique, avec laquelle il obtient d'excellents résultats.

Maigrir en fermant les yeux... N'est-ce pas un peu trop beau pour être vrai ?

L'hypnose est un état de concentration intense pendant lequel votre cerveau confond la vie extérieure avec les images, sons, sensations que l'hypnotiseur lui donne ; et, donc, il les envisage comme réelles.

Ce sont les paroles de l'hypnotiseur qui sont la thérapie, et c'est pour cela qu'il faut être très prudent quant au choix d'un hypnotiseur. Vous ne confieriez pas le moteur de votre voiture au premier venu ? Alors, pourquoi le feriez-vous avec votre cerveau ?

Le monde extérieur est toujours en vidéo. Vous êtes l'acteur principal de cette vidéo, le son est en stéréo surround, votre peau est en contact avec l'air et... votre nez... votre langue... bref, des centaines de petits bouts d'informations visuelles, auditives et kinesthésiques, dont la plupart ne vous intéressent même pas !

Malgré son énorme capacité de traitement de l'information, votre cerveau doit sélectionner ce qui est important de ce qui est sans intérêt, ce que l'on appelle la concentration : comme tout réseau électrique, pour éviter un court-circuit, il élimine volontairement à 7 +/- 2 le nombre de morceaux d'informations qui sont vus, entendus ou perçus par vos 5 sens.

À 9 morceaux, il est observateur non concerné et, à 5, il est concentré au maximum sur un événement.

Cette concentration complète s'obtient quand les canaux sensoriels - yeux, oreilles, nez, bouche, peau - sont soit fermés, soit ignorés. À ce moment-là, les 7 +/- 2 morceaux d'informations sont complètement utilisés pour construire un monde intérieur, une hallucination.

Si ce monde intérieur est faux, c'est de l'art. Si ce monde intérieur est vrai, mais ne vous correspond pas, c'est un fantasme. Si ce monde intérieur est vrai et vous correspond, c'est un rêve. Si ce monde intérieur est faux et vous correspond, c'est de l'hypnose.

En état d'hypnose, vous allez apprendre en accéléré, que ce soit pour maigrir ou pour tout autre chose, l'hypnose recrée les conditions du direct vécu par votre cerveau.

Quand vous mettez votre cerveau en mode hypnose, autrement dit en concentration focalisée, il ne fait pas de différence entre réel et imaginaire. Il apprend donc plus rapidement et, si vous faites vos séances la nuit en vous endormant, c'est-à-dire en exploitant les fonctions naturelles des phases paradoxales du sommeil, il crée des réflexes

qui s'assemblent en automatismes et ces nouveaux automatismes se programment dans votre nouvelle vie de tous les jours ! C'est comme cela que vous pouvez changer sans qu'il y ait peur du changement !

L'efficacité d'une séance dépend de la compétence de l'hypnotiseur, de votre hypnosibilité tout d'abord, puis de sa connaissance des mécanismes du cerveau ensuite, puis, pour finir, du sujet pour lequel vous êtes venu le voir et comment il va l'installer dans votre cerveau sans froisser vos convictions. C'est donc la même chose pour maigrir. L'hypnose peut progressivement réécrire l'estomac, vous rendre indifférent à certaines nourritures, vous aider à être détendu des intestins et des muscles de l'anus, à vous détacher de certains goûts, à mettre en place une routine sans effort, mais aussi à tester ces nouvelles attitudes dans le monde intérieur pour les adapter tranquillement à votre vie, sociale ou familiale ; et pouvoir les mettre en pratique sans gêne dans la vie réelle.

Par quel mécanisme notre subconscient peut-il réécrire notre comportement alimentaire ?

C'est une erreur qui fait que les régimes ne fonctionnent que pendant la durée du régime : on veut rééduquer, changer des habitudes alimentaires ! Et c'est impossible. Votre cerveau ne sait pas désapprendre. Essayez donc de désapprendre le français ou à marcher, c'est tout simplement

Votre cerveau ne sait pas désapprendre. Essayez donc de désapprendre le français ou à marcher, c'est tout simplement irréalisable. Pour maigrir, vous allez devoir apprendre une nouvelle façon de vivre, et cela va concerner vos choix alimentaires, mais aussi l'image que vous avez de vous-même, l'estime de vous, l'amour de vous, la qualité de vos amis, de votre cadre de vie...

intéressant. Pour maigrir, vous allez devoir apprendre une nouvelle façon de vivre, et cela va concerner vos choix alimentaires, mais aussi l'image que vous avez de vous-même, l'estime de vous, l'amour de vous, la qualité de vos amis, de votre cadre de vie... Il va falloir apprendre de nouveaux réflexes, puis les assembler en un nouvel automatisme et, surtout, apprendre à vous servir de ce nouvel automatisme dans la vie de tous les jours.

Vous parlez dans votre ouvrage du Minceur VALANCE. Qu'est-ce que c'est ?

Minceur VALANCE, c'est une méthode d'hypnose assistée et un endroit. Minceur VALANCE, c'est un rendez-vous avec vous.

1/ C'est une méthode d'hypnose assistée : j'apprends à mes clientes à se mettre de plus en plus vite dans cet état de concentration dont je vous ai parlé. En deux séances, elles sont capables d'obtenir une trousse utilisable. Le leur donne des enregistrements audio et, au bout d'une à deux semaines, grâce à un réflexe de Pavlov basé sur un parfum et de la musique, elles peuvent retrouver instantanément cet état.

2/ C'est un endroit : que j'installe dans la partie droite de leur cerveau et dans lequel j'ai créé des pièces outils psychologiques, qui leur permettent d'acquiescer de nouveaux réflexes et de les tester.

Sur quels mécanismes repose votre méthode ?

1/ Sur les réflexes, psychomoteurs pour tout ce qui concerne l'estomac, les intestins et la relaxation musculaire ; de Pavlov pour ce qui se rapporte aux attitudes sociales. En France, on mange des escargots et en Chine du chien, c'est une question d'éducation sociale. Certaines personnes adorent le chocolat et d'autres le détestent, c'est une question d'éducation des papilles.

2/ Sur la capacité qu'a le cerveau à sélectionner ce qui est important pour vous. Si vous chassez, vous repêchez les boutiques de chasse et de pêche ; si vous ne chassez pas, vos yeux vont voir le boutique, votre cerveau déclenchera une indifférence totale et vous passerez votre chemin. On peut obtenir le même résultat avec une boulangerie : vous passez devant, vos yeux le voient et votre cerveau est indifférent. Et, surtout, vous n'irez pas pour acheter un pain au chocolat à 400 calories !

3/ Sur les cadences d'apprentissage qui dépendent des phases du sommeil paradoxal.

4/ Sur les modes d'apprentissage : la répétition, l'émulsi, le mimétisme et l'automatisme.

5/ Sur des paraboles pour apprendre à gérer le temps.

6/ Sur une ouverture d'esprit qui utilise l'anneau comme un indicateur.

7/ Sur 30 années d'expérience.



avec Jean-Jacques Garett
hypnothérapeute

Quels résultats est-il possible d'en attendre ?

Il faut se programmer pour perdre 2 à 3 kilos maximum par mois. En dessous, c'est démotivant et, au-dessus, c'est trop brutal comme changement ; sans compter que le peu à besoin de temps pour reprendre sa place. Inutile d'être mince et moche !

Que doivent faire les personnes que vous aidez entre les séances ?

Le premier mois, elles doivent s'endormir en pensant à Minceur VALANCE et apprendre à se servir des pièces. Par la suite, elles y retournent une fois par semaine ou quand une erreur est à corriger ou un nouveau scénario est à tourner. Ces séances doivent être à la fois ludiques et efficaces.

Est-ce que cette méthode fonctionne sur tout ?

L'hypnose fonctionne sur le cerveau, donc comme tout le monde a un cerveau... Les personnes les plus difficiles à hypnotiser

sont les journalistes ; ils veulent écouter et comprendre, donc ne sont pas pleinement concentrés.

Quels sont, selon vous, les 5 éléments indispensables pour perdre du poids ?

- 1/ Avoir un foie qui fonctionne bien et des intestins propres ;
 - 2/ Supprimer les habitudes stressantes et les personnes toxiques ;
 - 3/ Savoir qui on est et qui on a envie de devenir ;
 - 4/ Mettre de la vie dans sa vie, de la passion, de l'enthousiasme et avoir des choix en permanence ;
 - 5/ Savoir qui on est aujourd'hui, s'aimer comme on est et être de mieux en mieux avec soi.
- L'amour de soi est la seule motivation qui tient à long terme !
Et venir me voir...
« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui dure toute une vie »
(Oscar Wilde)

Pour aller plus loin

Je maigris avec l'hypnose et l'autohypnose

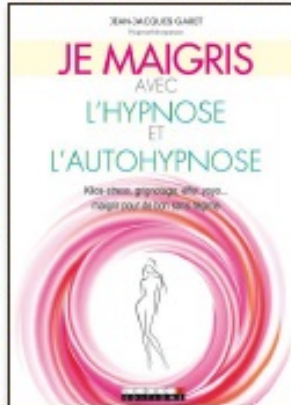
de Jean-Jacques Garett

Hypnose et autohypnose : savoir utiliser les ressources de son cerveau pour enfin maigrir et ne plus jamais reprendre

Pour les rangées compulsifs (stress, contraintes), les victimes des régimes yo-yo, ceux qui n'arrivent pas à perdre les fameux 3 kilos avant Noël, et toutes les personnes qui se soulaient plus minces.

- Psychologiques ou malaboliques : ce livre est fait pour agir avec les problèmes de surplus grâce aux techniques d'hypnose et d'autohypnose très clairement et simplement dévoilées.
- Grâce à des suggestions, changez durablement vos habitudes alimentaires et retrouvez la méthode.
- Comprenez mieux votre corps, votre système digestif et votre fonctionnement pour reprendre votre poids en main.
- Découvrez et développez les potentialités naturelles et les éléments positifs du cerveau, une aide précieuse pour vous projeter dans une vie de « mince », la clé pour maigrir.

Inclus : trois séances audio inédites d'hypnose en musique de 45 minutes à télécharger.
Éditions Leducs - 416 pages - 20 €



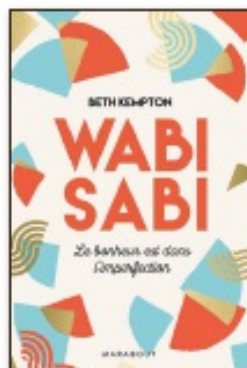
éco Livres



Va vers ta peur de Caroline de Suray

Voyage initiatique en Inde

« J'ai opté pour une carrière dans la mode : arrivée au sommet, je suis au top et malheureuse, pas à ma place. Le chignon de cartes s'effondre, quel est ce qui reste ? Moi, mais qui suis-je ? La question vient de se poser, je ne sais pas y répondre, puis même par quel bout la prendre. Alors, je pars. L'Inde, se dévêtir de tout ce qui se mérite. Découvrir que le bonheur est possible même avec 2 livres pendant 3 mois. Écarter mes envies, mon être d'ion. Sortir de ma zone de confort. Faire enfin confiance à la vie pour me mener là où j'ai besoin d'aller. Restez transformée, faire le vide : dans les placards, les relations, le travail. Devenir ce que je suis sans force. » Se tromper de rêve, ne plus savoir ce que l'on veut ou qui l'on est : c'est devenu extrêmement courant dans un monde où les études et la carrière nous entraînent très tôt dans une petite case... Caroline de Suray nous raconte sa quête et son changement de vie, dans un récit plein d'humour et touchant.
Éditions Marabout - 256 pages - 15,90 €



Wabi-Sabi de Beth Keampton

Le bonheur est dans l'imperfection

Dans un monde gouverné par la quête perpétuelle de la perfection, l'accélération du temps et la performance dans tous les domaines, le Wabi-Sabi se présente comme une telle sagesse. Car c'est justement dans l'imperfection que l'on pourra trouver le bonheur. Issu de la culture zen japonaise, le Wabi-Sabi est l'art d'apprécier la patine taquée par le temps et prône le retour à la simplicité et la reconnexion à la nature. Il nous apprend à nous accepter tels que nous sommes, avec bienveillance, à apprécier la beauté et la joie autour de nous. Il nous apporte les outils nécessaires pour échapper à l'agitation et aux pressions de la vie moderne, en nous aidant à nous contenter de moins et donner plus de sens à notre vie. Tout simplement passionnant !
Éditions Marabout - 288 pages - 15,90 €