

# **Maigrir** *savoir*

## Hypnose et acupuncture : analyse de deux autres méthodes

La parole au Docteur Jean-Pierre Joly, Médecin, Hypnothérapeute et Président de la Société française d'hypnose.

**" En hypnose, le meilleur thérapeute est le patient lui-même "**

" Certains patients viennent me voir pour des problèmes de poids (surcharge pondérale, compulsion alimentaire...). Dès la première consultation, on définit ensemble leur objectif par rapport à l'hypnose. A chaque fois, le but est différent : il faut donc s'adapter. Il doit d'abord exister une bonne relation de confiance entre le patient et le praticien. Parce qu'il est d'abord nécessaire de vaincre les résistances. Souvent, l'hypnose est entourée d'un halo ésotérique. Les patients croient qu'ils vont être sous la dépendance de quelqu'un, qu'ils vont dire des choses qu'ils ne voudraient pas dire, faire des choses qu'ils ne voudraient pas faire. Alors qu'en fait, l'hypnose repose sur la conversation. Lorsque la résistance de départ est un peu levée, on peut effectivement induire une transe hypnotique chez le patient et lui raconter des histoires sous la forme de métaphores. Ces dernières jouent en effet un rôle très important lorsqu'on est dans une relation hypnotique avec un patient. Tout est un peu lié à l'imagination et à la créativité du praticien. C'est aussi amener la patiente à porter un regard un peu différent sur son corps. On peut alors envisager un dialogue et une discussion entre la patiente et une partie litigieuse de son corps (ventre, fesses). L'hypnose lui permet en quelque sorte de se dissocier. En hypnose, on utilise aussi des suggestions. Le praticien s'adapte finalement à ce que lui apporte le patient. Le meilleur thérapeute est le patient lui-même. D'où l'importance de cerner sa personnalité. Pour ma part, il n'est pas fondamental de savoir pourquoi le patient a un problème de poids mais plutôt comment faire pour l'en sortir. A chaque fois, les approches sont différentes. Mais il n'y a pas de contre-indications en matière d'hypnose.

L'hypnose est donc l'empathie poussée à son maximum avec une dissociation conscient / inconscient dans laquelle le patient est à la fois acteur et spectateur".

La parole au Docteur Gil Berger, Médecin acupuncteur.

**" L'acupuncture s'adapte aux pathologies du surpoids et de l'obésité "**

" En acupuncture, il n'y a pas de recettes miracles qui permettent de faire perdre des kilos. Les traitements que l'on applique généralement concernent d'abord et avant tout les personnes qui ont un réel problème de poids. L'acupuncture n'aura donc pas d'effet sur quelqu'un qui a pris un kilo pendant l'hiver et qui veut en perdre deux avant de se remettre en maillot de bain. Cette médecine s'adapte aux pathologies du surpoids et de l'obésité et ne traite que des pathologies (gens malades). L'acupuncteur s'intéresse d'abord aux patients et à ses symptômes. Lors de la première visite, il y a toute une démarche qui consiste à interroger la personne pendant un certain moment (entre une demi-heure et trois quarts d'heure). Le traitement inclut tous les autres symptômes présents outre le surpoids mais aussi les antécédents du malade. Le reste de l'examen prend en compte le pouls, l'aspect de la langue, du teint, etc. Cette analyse permet de classer les patients dans une typologie ou un terrain à traiter avec les méridiens et les points qui sont dessus.

En cas de surpoids, il faut bien évidemment vérifier ce qu'il se passe au niveau diététique chez le malade. En acupuncture, les saveurs sont très importantes. Certaines personnes sont attirées par certains goûts particuliers (acidité, salé par exemple...) qui ne sont pas sensés faire grossir. Toutefois, le patient peut très bien ne pas souffrir de boulimie ou de grignotage.

Certaines personnes ont dix kilos à perdre. Même en mangeant tout à fait normalement, elles ne parviennent pas à éliminer. Dans ce cas, il y a généralement quelque chose à rééquilibrer au niveau de leur terrain et l'acupuncture est là pour ça ".