

TOP
Santé

HORS-SÉRIE

REWORLD
MEDIA
A
VIRGINIA GROUP

MÉTHODE DOUCE
**JE RENFORCE
MES MUSCLES
PROFONDS**

AVEC LUGDIVINE MEYTRE,
LA PRO DU PILATES

TEST
ÊTES-VOUS
ACCRO
AU SUCRE ?

C'EST DÉCIDÉ !

J'ADOpte UN PROGRAMME

**100.%
DETOX**

**POUR UN CORPS
PLUS FERME**

GÉRER SES
ÉMOTIONS
NOS CONSEILS
D'EXPERTS
POUR MINCIR
DURABLEMENT

15

**RECETTES
EXPRESS**

POUR S'ALLÉGER
AVANT LE
PRINTEMPS

L 16323 - 51 H - F: 4,90 € - RD



BEL: 5,30€ - ESP: 5,30€ - GR: 5,50€ - DOMS: 5,50€ - ITA: 5,50€ - LUX: 5,30€ - PORT CONT: 5,30€ -
CAN: 8,50\$CAN - MAR: 54DH - TOMS: 820CFP - CH: 8,70FS - TUN: 10DTU

“ On peut manger ses émotions par le biais de son alimentation.

INTERVIEW

Sinoun Daumont

La praticienne en hypnose et PNL aide à mettre en place de nouvelles routines bien-être en toute intelligence, indispensables pour déstresser et mieux gérer nos émotions au quotidien. Une technique bienveillante pour accompagner une détox efficace sur le long terme.

Comment inclure l'hypnose dans un processus de perte de poids ?

C'est du sur-mesure : il y a autant d'approches que de clients. Puisque chacun est différent, nous procédons d'abord à une anamnèse de la personne afin de connaître son rapport à la nourriture, le contexte familial dans lequel elle a grandi, etc. Le protocole sera adapté en fonction de tous ces facteurs et de ses objectifs. Par exemple, on peut manger ses émotions par le biais de son alimentation.

Parfois, on parle même d'addiction.

Malgré leur différence, ces patients ont-ils un point commun ?

Leur dénominateur commun est la faible estime de soi. Or, pour pouvoir mincir, il faut d'abord être bien avec soi-même. Donc l'hypnothérapie est là pour aider à trouver plus de paix intérieure. Vouloir baisser son niveau de stress, mieux gérer ses émotions, mieux dormir, changer ses habitudes, se préparer mentalement face à de gros challenges... sont autant d'approches possibles.

Y a-t-il des techniques spécifiques pour mincir ?

Il existe un protocole d'hypnose dit de l'anneau gastrique virtuel où l'inconscient imprime le fait que le corps en porte véritablement un, celui du dégoût à l'égard de certains aliments également. Mais dans mon cas, je préfère à ces deux techniques, le travail sur l'estime de soi, des émotions, des habitudes avec des prises de conscience inscrivant la perte de poids dans la durée.

Pour être efficace, que recommandez-vous ?

Même si tout dépend des attentes et des besoins de la personne, 21 jours minimum sont nécessaires pour changer une habitude. Cela ne se fait donc pas en un coup de baguette magique ! Pour un simple coup de pouce, comptez au moins trois séances. Pour un travail de fond, j'aime donner des exercices et prolonger l'expérience à la maison. Ainsi, je parle systématiquement de l'autohypnose, un outil facile à mettre en place chez soi. Je propose aussi des audios afin d'accompagner sur le long terme. Mais au-delà du thérapeute, les résultats dépendent des efforts et de la motivation de chacun !

