



Télé Star et vous



Béatrice Majewski
Chef de service adjointe

Avec l'autohypnose, découvrez une technique efficace pour vous relaxer tranquillement. Vos cheveux aussi ont besoin d'être cocoonés, testez les «low poo» qui les lavent en douceur. Et si l'envie d'une petite pause gourmande vous tente, régaliez-vous avec nos bruschettas.

Bonne lecture

Sommaire

SANTÉ	122
Les promesses de l'autohypnose	
BEAUTÉ	124
Retrouver de beaux cheveux grâce au «low poo»	
ANIMAUX	126
Rééduquer en douceur les chiens à problèmes	
VIE QUOTIDIENNE	128
Au supermarché, j'ai le droit de...	
CUISINE	130
- Les richesses du Centre-Val-de-Loire	
- Les bruschettas	
HOROSCOPE	132
BD & HUMOUR	136
	138

Télé Star & *ma santé*
avec **Les CONSEILS de**
Marina Carrère d'Encausse
Médecin et journaliste, Le Magazine de la santé sur France 5
www.allodocteurs.fr



Contre le stress, le grignotage, les phobies...

Les promesses de l'autohypnose

Grâce à cette technique, vous pourrez modifier certains de vos comportements qui vous posent problème au quotidien. Découvrez comment vous initier, pas à pas, avec l'hypnothérapeute Jean-Michel Jakobowicz*. Isabelle Gravillon

Le principe de l'autohypnose ? Vous plonger vous-même dans une transe hypnotique, un état finalement assez banal, à mi-chemin entre éveil et sommeil. Dans ces moments-là, le conscient se met en roue libre et c'est l'inconscient qui capte les messages que vous lui envoyez. Lors de vos séances d'autohypnose, vous allez donc vous adresser directement à votre inconscient pour le convaincre de modifier certains comportements dont il est à l'origine et qui vous gênent (phobie, stress excessif, grignotage, insomnies, etc.). Vous construirez une rêverie faite d'images évoquant le souci à traiter (imaginez-vous respirant un air pur et sain à la montagne quand vous voulez arrêter de fumer, par exemple). Quelques chanceux en ressentiront les bénéfices dès la première séance. Mais la plupart auront besoin de plusieurs semaines de pratique quotidienne pour voir des résultats. Notez que lorsque les séances sont réalisées avec un hypnothérapeute, les progrès sont plus rapides.

Étape 1

La préparation

Nous possédons tous la capacité d'atteindre une transe hypnotique. Il suffit d'apprendre à la développer en s'entraînant. Avant de faire votre première séance, vous devez définir l'objectif que vous visez, sous la forme d'une phrase simple. Par exemple: «je veux arrêter de fumer». Cet objectif doit être le plus précis possible («je veux perdre 3 kg» et non «je veux maigrir»), personnel (il doit correspondre à votre désir), possible (ne vous fixez pas de perdre 20 kg) et positif (préférez «je veux m'endormir plus facilement» à «je ne veux plus avoir d'insomnies»).

Étape 2

La technique d'entrée en transe

Installez-vous confortablement, assis ou couché selon votre envie, dans un endroit calme. La première fois, fermez les yeux, respirez lentement et amplement, prenez conscience de tous les points d'appui de votre corps (vos mains sur les accoudoirs du fauteuil, votre dos appuyé contre le dossier...). Puis

commencez à compter à l'envers, depuis 50 jusqu'à 20. Peu à peu, vous allez sentir votre corps se relâcher. Vous pouvez aussi imaginer que vous descendez lentement un escalier en comptant une à une les marches. La qualité de la transe n'a rien à voir avec son intensité. Le seul critère important: se sentir bien et parfaitement détendu.

Étape 3

Les messages correcteurs

Une fois en transe, vous allez partir dans un rêve éveillé.
- Vous souhaitez vous débarrasser de vertiges fréquents? Imaginez-vous dans un bateau qui tangue sur la mer. Au début, vous êtes mal à l'aise. Puis le bateau se rapproche du port, les vagues se calment... Il s'amarré au quai, les remous sont de plus en plus faibles. Vous descendez à terre, vous vous sentez plus stable, les pieds bien stabilisés au sol.
- Vous êtes continuellement stressé? Essayez de vous souvenir d'un épisode où vous étiez totalement détendu, par exemple lors d'un massage. Revivez ce moment en rêve. L'odeur des huiles essentielles,



la musique douce, les mains de la masseuse sur votre corps. - Vous souhaitez lutter contre le grignotage? Imaginez une amie qui est en train de cuisiner un plat que vous aimez beaucoup. Sentez les bonnes odeurs, dressez une jolie table, et dégustez ce plat en prenant un vrai plaisir. Cela écartera les envies compulsives.

Etape 4 **La sortie de transe**

Ne redoutez surtout pas de rester «bloqué» dans une transe. Le pire qui puisse vous arriver, c'est de vous endormir! Pour l'éviter, branchez une alarme. Mais le plus souvent, il suffit de définir le temps que vous voulez consacrer à une transe («je veux que cela dure 10 minutes»), et votre inconscient vous obéira. Une séance peut être efficace à partir de 5 ou 10 minutes. L'idéal est de pouvoir se fixer un rendez-vous quotidien d'autohypnose sur plusieurs semaines d'affilée.●



**Auteur de Vive l'autohypnose!
Enfin la solution
contre le stress, le surpoids,
les phobies, etc.
éditions. Leduc.S.*



Les CONSEILS de **Marina Carrère** **d'Encausse**

QUELQUES PRÉCAUTIONS

En France, la pratique de l'hypnose n'est pas réglementée par l'État. Il n'existe donc pas de titre «officiel».

- ▶ Privilégiez un professionnel de la santé si votre demande est d'ordre médical.
- ▶ Référez-vous à son métier d'origine : pour une douleur physique, préférez un médecin, un infirmier, un kinésithérapeute ou une sage-femme ; pour un trouble de l'anxiété, un psychologue ou un psychiatre...
- ▶ Prenez en compte l'orientation de sa formation (prise en charge de la douleur ou psychothérapie).
- ▶ Méfiez-vous du discours qui dénigrerait l'allopathie ou présenterait l'hypnose comme «miraculeuse.»
- ▶ Si vous êtes mal à l'aise avec votre hypnothérapeute, changez de personne.

927b151c5de03f07825b42d4a004054d2116548661d8587