

Ouvrage réalisé par la rédaction de Top santé
& **KEVIN FINEL**

MINCIR SANS RÉGIME GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE

Gérez mieux
vos émotions
et mangez mieux

Dépassez vos blocages
et changez vos
habitudes



Agissez
sur votre motivation
avec confiance



« Des exercices d'autohypnose faciles à mettre
en place pour changer ses habitudes! »

Kevin Finel

LEDUC 

ET SI POUR MINCIR, VOUS NE FAISIEZ PAS DE RÉGIME ?

Rééquilibrage alimentaire, jeûne intermittent, régime crétois, sans oublier l'autohypnose : toutes vos solutions pour vos soucis de poids et d'alimentation ! Grâce à l'autohypnose, il est possible d'acquérir les bons réflexes, d'apprendre à vous connaître et d'agir sur vos émotions pour réussir votre perte de poids sans restriction ni frustration.

Découvrez les méthodes de Kevin Finel et des experts de Top santé pour votre perte de poids :

- » Une manière simple de perdre du poids sans tous les inconvénients des régimes ;
- » 16 exercices d'autohypnose accompagnés de QR codes, pour vous aider à dépasser vos blocages ;
- » Les conseils pratiques d'experts de l'alimentation pour acquérir les bons réflexes ;
- » Des propositions sur mesure pour toutes vos envies : arrêter le sucre, se lancer dans un jeûne intermittent, repenser son petit-déjeuner...

Ce livre est un véritable compagnon pour atteindre votre objectif minceur en toute bienveillance !

En collaboration avec les experts **Top santé**

Kevin Finel est directeur de l'Académie de Recherche et de Connaissance en Hypnose Ericksonienne (ARCHE), formateur en hypnose, praticien mais aussi auteur de plusieurs ouvrages sur l'autohypnose. Son livre, *Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose*, est paru aux éditions Leduc en 2022.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3022-8



9 791028 530228

editionsleduc.com

LEDUC 



En partenariat avec



Rayon : Santé

MINCIR
SANS RÉGIME
GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie : Anne-Lise Martin

Édition : Isabelle Collin

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations de couverture et d'intérieur : Freepik

Photographie de couverture : Michel Restany

Design de couverture : Caroline Gioux

Le contenu de ce livre est issu d'un hors-série *Top Santé*

édité par Reworld Media Magazines.

Top Santé une marque de Reworld Media.

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3022-8

Ouvrage réalisé par la rédaction de *Top Santé*
& **KEVIN FINEL**

MINCIR **SANS RÉGIME** GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE

LEDUC 

Sommaire

Introduction7

L'HYPNOSE ET LA MINCEUR..... 11

Comment bien utiliser ce livre?12

Qu'est-ce que l'hypnose?.....14

Découvrir l'état d'hypnose.....22

Le cerveau, un ami qui vous veut du bien?.....30

POURQUOI JE MANGE TROP?33

Cherchez la cause de votre surpoids34

Pour celles qui mangent trop... par habitude39

Pour celles qui mangent trop... par ennui.....41

Pour celles qui mangent trop... par stress.....43

Exercices d'autohypnose45

C'EST LE MOMENT DU BILAN 71

Maigrir : oui, mais comment?.....72

Testez-vous!74

Questions à Lucile Champy88

ACQUÉRIR LES BONS RÉFLEXES 93

Quatre règles d'or94

Exercices d'autohypnose98

L'importance du petit déjeuner105

SOMMAIRE

Pour mincir, le petit déjeuner est vivement conseillé	108
Tour du monde au saut du lit!.....	112
Arrêter le sucre, <i>yes we can</i>	115
Pourquoi faut-il consommer moins de sucre ?	118
Douze conseils pour mincir	122
En forme et pour longtemps avec le régime Okinawa	129
Huit bonnes raisons de s'inspirer de l'alimentation japonaise..	131
Top 3 des aliments Okinawa.....	139
Dans mon assiette!.....	141
Quatre recettes japonaises.....	145
Les superaliments, mes alliés minceur	151
Les pouvoirs insoupçonnés des fibres	155
Le curcuma, une poudre magique!.....	163
Les oléagineux, une poignée de vitalité.....	166
Le gras, un allié?	169
Cinq raisons de ne plus bouder le gras.....	172
Une semaine pour varier les graisses.....	176
Plus mince grâce au jeûne intermittent	180
Cinq bonnes raisons de jeûner	182
Le jeûne intermittent en pratique	187
Exercice d'autohypnose	193
DES REMÈDES NATURELS POUR MAIGRIR	195
Les oligoéléments, pour accompagner la perte de poids.....	196
Les fleurs de Bach pour éviter les grignotages.....	198
Les huiles essentielles pour cibler les graisses incrustées.....	201
Les plantes pour soutenir le système hormonal	204
Dix règles pour ne pas craquer.....	207
Table des exercices d'autohypnose	211
Table des matières	212

Introduction

L'histoire de l'hypnose se perd dans la nuit des temps. Si les premiers écrits décrivant une séance d'hypnose remontent à l'Antiquité égyptienne (dans le papyrus Ebers, l'un des plus anciens traités médicaux connus, daté du XVI^e siècle av. J.-C.), il est probable que certaines techniques étaient connues et pratiquées antérieurement. Bien avant d'être identifiés comme tels, on retrouve en effet des rituels hypnotiques visant à explorer les états de conscience dans toutes les cultures humaines connues.

Mais dans le monde occidental, il faut attendre la Renaissance pour que ces pratiques puissent être étudiées en dehors du champ religieux et faire l'objet d'un regard pragmatique et scientifique.

C'est au XVIII^e siècle, avec l'Allemand Franz Anton Mesmer, que l'hypnose réapparaît dans nos contrées : philosophe, scientifique et médecin, Mesmer redécouvre cette pratique en s'intéressant au magnétisme. Les premières études psychologiques modernes sont faites grâce aux deux commissions royales réunies par Louis XVI afin d'étudier le travail de Mesmer. Elles vont rapidement réfuter l'existence du magnétisme animal prôné par

Mesmer et ouvrir la voie à l'étude des principes qui constituent la base de la psychologie.

Le XIX^e siècle est marqué par le développement de l'anesthésie hypnotique, pratiquée par les dentistes et les chirurgiens, dont le plus connu, James Esdaile, compte plus de 2 000 opérations sous hypnose à son actif.

Cependant à cette époque, l'hypnose est mal comprise : on la juge efficace, mais difficile à contrôler. Il faut attendre la seconde moitié du siècle dernier pour qu'elle évolue vers la forme qu'on lui connaît aujourd'hui : une hypnose s'adaptant à chacun, et qui surtout permet d'initier un véritable travail d'évolution personnelle.

Aujourd'hui, l'hypnose est une discipline très étudiée et reconnue : plus de 14 000 études scientifiques permettent de mieux comprendre ses mécanismes et d'attester de ses possibilités. Ce mouvement s'est accéléré depuis le début de ce siècle avec l'essor des neurosciences.

Même si le grand public en a une image souvent un peu faussée par les films et les spectacles, l'hypnose est devenue une discipline sérieuse et reconnue, utilisée aussi bien à l'hôpital qu'en cabinet de consultation par des accompagnants et des coaches.

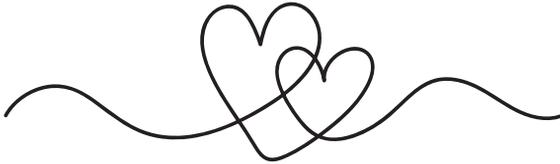
Car au-delà de son aspect étonnant, l'hypnose a une action très positive sur la gestion des émotions (stress, anxiété...), facilite les changements de comportement (action sur les compulsions et autres automatismes) et permet aussi un travail de

INTRODUCTION

fond (travail sur l'image de soi, la culpabilité ou encore l'estime personnelle...).

Mais ce qui est moins connu, c'est qu'il existe aussi la possibilité d'une autohypnose. Nous apprenons alors à nous guider, dans des expériences douces et agréables à vivre, tout en agissant sur nous-même. C'est cette possibilité qui va vous être proposée dans cet ouvrage!

Kévin Finel



The background of the image consists of a series of concentric, slightly irregular circles in shades of gray, creating a hypnotic or tunnel-like effect. The circles are centered and expand outwards from the middle of the frame.

**L'HYPNOSE
ET LA MINCEUR**
par Kévin Finel

Comment bien utiliser ce livre ?

Vous souhaitez changer votre alimentation ? Prendre mieux soin de vous et de votre corps ? Perdre du poids ou vous libérer de mauvaises habitudes alimentaires ?

Chaque personne a un rapport différent avec la nourriture et le poids, rapport qui s'est construit au fil des années et est en partie lié à l'éducation ou à des difficultés de vie.

Dans ce livre, vous allez découvrir des expériences qui correspondent à différentes situations. Certaines ne vous concerneront pas, mais d'autres tomberont juste et vous sembleront totalement en phase avec votre recherche ou votre mode de fonctionnement. Vous utiliserez certaines expériences une seule fois, d'autres deviendront des rituels qui vous accompagneront au quotidien.

Ce livre n'est pas un manuel : il est là pour vous aider à comprendre et à changer, pour que vous puissiez y picorer quand vous aurez faim. Lisez les expériences, notez celles qui vous

COMMENT BIEN UTILISER CE LIVRE ?

parlent. Testez-les, sentez ce qu'elles provoquent en vous, ce qu'elles font évoluer.

Ce livre est une opportunité d'explorer vos fonctionnements, de les apprivoiser pour certains et de les modifier pour d'autres. Mais surtout, c'est une occasion de mieux vivre avec vous-même !



Qu'est-ce que l'hypnose ?

Notre part inconsciente communique en permanence avec nous, que ce soit par les rêves, les intuitions ou les ressentis. Mais, consciemment, il est très difficile d'accéder à ce mécanisme inconscient et de le comprendre. C'est à un niveau inconscient que sont gérés nos comportements et nos habitudes, mais aussi nos émotions et nos envies. Grâce à des états modifiés de conscience, l'hypnose est l'outil qui va nous permettre d'aller explorer ces parties de nous qui, habituellement, ne nous sont pas accessibles.

Quand un comportement est excessif – si par exemple l'attrait pour le sucre est tel qu'une personne ne peut pas s'empêcher d'en consommer en grande quantité –, la volonté n'est pas très utile. Il est difficile, voire impossible, de modifier de façon durable un comportement qui est profondément ancré en nous uniquement parce que nous le souhaitons.

C'est en explorant la part inconsciente de ce comportement que vous pouvez le tempérer et le modifier. C'est en comprenant pourquoi il s'est créé et à quoi il correspond que vous pouvez vous en libérer.

Mais pour commencer ce travail, il est sans doute nécessaire de répondre aux questions que vous vous posez sur l'hypnose.

QU'EST-CE QU'UN ÉTAT DE CONSCIENCE ?

Qui, lors d'une conversation, d'une réunion, ou en marchant dans la rue, n'a jamais vécu une petite absence, une rêverie ? Qui ne s'est jamais senti absorbé par un livre ou un film, au point d'oublier le monde pendant quelques minutes ou une heure entière ? Vous pouvez ainsi passer de manière naturelle par de nombreux états dans une journée. Certains sont habituels, d'autres moins. Certains sont banals et d'autres constituent des expériences magnifiques.

Les états de conscience ordinaires sont ceux que vous connaissez bien : c'est lorsque vous vous sentez vraiment vous-même. Vos états de conscience ordinaires sont souvent bien adaptés à votre vie sociale et professionnelle. Mais dans ces états, vous avez du mal à modifier vos comportements. Le passage par des états de conscience différents vous fait changer vos habitudes, favorise la flexibilité mentale et donc le changement.

Vos états de conscience modifiés sont parfois moins adaptés à votre vie quotidienne, mais vous offrent d'autres choses. Par exemple, la méditation peut vous aider à réguler vos angoisses, mais cet état n'est pas idéal pour avoir une conversation avec un ami. La rêverie vous connecte à votre créativité, mais n'est pas adaptée à la concentration sur une tâche à effectuer.

L'hypnose, c'est l'art d'accéder à ces différents états, et il en existe une multitude, avec chacun ses particularités et ses possibilités.

Chaque exercice de ce livre va vous amener vers un état différent, en fonction de son objectif! Et en revenant de ces expériences, vous aurez l'impression d'avoir trouvé, gagné quelque chose qui va s'installer dans vos états ordinaires.

Je vous invite à vivre chaque expérience comme un voyage à l'intérieur de vous-même!

L'hypnose, c'est l'art d'accéder aux états de conscience modifiés, et il en existe une multitude, avec chacun ses particularités. Pour y accéder, il faut trouver l'exercice qui vous correspond le mieux et vous entraîner.

PERDEZ-VOUS LE CONTRÔLE ?

Non, l'hypnose moderne fonctionne sur l'idée que le sujet est maître de lui-même et, au contraire, reprend le contrôle sur son inconscient et sur son corps. Ainsi, on ne force pas le changement, mais on aide une personne à agir sur son inconscient.

Les spectacles d'hypnose donnent parfois l'impression d'une perte de contrôle, mais il faut comprendre que les outils présentés dans ce livre sont radicalement différents de l'hypnose de spectacle!

L'hypnose moderne, celle qu'on utilise dans l'accompagnement, vous permet de mieux comprendre vos fonctionnements. Ce n'est pas une perte de conscience ou de contrôle : même dans un état d'hypnose léger, vous êtes plus en lien avec vous-même. C'est ce qui crée des prises de conscience et facilite le travail sur le changement.

À tout moment vous pouvez choisir de stopper l'expérience ou d'y retourner : vous restez très libre dans cet état !

SOMMES-NOUS TOUS HYPNOTISABLES ?

Tout le monde peut apprendre à vivre des expériences hypnotiques. Certains y parviendront juste un peu plus rapidement que d'autres au début. Mais l'hypnose est une expérience naturelle, que nous connaissons déjà tous un peu, car nous sommes déjà régulièrement à la frontière de ces expériences, qui sont souvent très agréables et positives. L'hypnose est un état naturel, que chacun vit à sa manière, car nous avons tous des personnalités différentes.

Tout le monde peut développer la capacité à entrer dans ces états en s'entraînant, que ce soit en étant accompagné ou en pratiquant l'autohypnose.

À chaque expérience vous noterez des progrès, vous aurez la sensation de vivre plus facilement et plus profondément les exercices proposés, et vous sentirez que cela devient de plus en plus naturel.

En matière d'efficacité, cela dépend souvent des causes du comportement que vous souhaitez modifier. Ainsi, pour un travail personnel important ou pour un comportement lié à un traumatisme, rien ne vaut l'accompagnement d'un professionnel.

Si vous êtes sous antidépresseurs ou si vous suivez un traitement psychiatrique, demandez conseil à votre médecin avant d'avoir recours à cette pratique.

QU'EST-CE QUE L'AUTOHYPNOSE PAR RAPPORT À L'HYPNOSE ?

L'hypnotiseur est quelqu'un qui a l'art de savoir conduire une autre personne dans son exploration intérieure. Tel un guide touristique qui vous accompagne pour découvrir un pays que vous ne connaissez pas, il vous ouvre la voie pour que vous puissiez explorer votre part inconsciente.

Être accompagné est important quand on a besoin d'un travail profond sur des zones de grande vulnérabilité : c'est le cas par exemple du travail sur un traumatisme. Dans un tel cas, il est important d'être guidé par un professionnel qui aura les connaissances et la méthode nécessaires pour faire accomplir ce travail en sécurité.

Mais il est également possible de voyager sans guide, d'apprendre à découvrir votre monde intérieur progressivement grâce à une bonne carte et des indications : c'est ce qui est proposé ici, et c'est ce que l'on nomme l'autohypnose. Quand

il s'agit de modifier des habitudes, de changer des fonctionnements du quotidien, l'autohypnose est très indiquée et permet d'avancer en toute autonomie.

COMMENT PERDRE DU POIDS GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE ?

La pratique de l'hypnose en soi ne vous fera pas perdre du poids, mais vous permettra d'agir sur les blocages qui vous empêchent de changer vos comportements alimentaires durablement. En travaillant sur les causes de votre prise de poids ou encore sur votre rapport aux aliments, l'autohypnose vous aidera à retrouver une meilleure capacité d'action sur vous et sur votre objectif de perte de poids.

En reprenant confiance en vous, en renforçant votre motivation et en gérant mieux vos sensations et vos émotions, vous apprendrez à moduler votre perception et reprendrez le contrôle sur vous.

COMMENT SE PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE ?

L'autohypnose demande un peu d'entraînement, il y a des « gammes », des exercices à pratiquer. Vous serez très vite à l'aise avec certains et d'autres vous demanderont un petit peu plus d'entraînement.

Vous allez passer par quatre étapes en apprenant l'autohypnose au fil de ce livre :

1. La découverte

La première étape est la découverte : vous apprendrez à entrer doucement dans un état modifié. Cette première phase va vous aider à valider cette expérience, mais aussi à vous rassurer : comme vous allez l'expérimenter, c'est une expérience douce et progressive.

2. La première expérience

La seconde étape sera de découvrir une expérience. Vous allez la lire, puis la tester en vous guidant pas à pas. La première fois, ce ne sera pas toujours fluide : vous penserez aux étapes, vous tenterez de comprendre le mécanisme...

Chaque expérience mérite d'être faite au moins une fois : c'est souvent en la reprenant que vous vous laisserez vraiment aller. Vous aurez compris le chemin, et vous pourrez profiter de ce que chaque partie de l'expérience provoque en vous.

3. Le choix

Vous allez ensuite reproduire cela avec plusieurs exercices proposés : certains vous feront beaucoup d'effet, d'autres moins. Vous allez ainsi sélectionner ceux qui sont particulièrement adaptés à vous, à votre fonctionnement, à vos besoins.

4. Mise en place de rituels

Une fois que vous aurez repéré quelles expériences vous conviennent, vous allez les faire entrer dans votre quotidien.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Elles deviendront des rituels presque automatiques qui seront à la base de nouvelles habitudes et fonctionnements !

Comme vous le constaterez, ces expériences sont de véritables rendez-vous avec vous-même. Pour bien les vivre, isolez-vous, prévoyez cinq à dix minutes sans être dérangée, et choisissez si possible un environnement agréable pour les vivre.





Découvrir l'état d'hypnose

En état d'hypnose, votre imagination et vos sensations vous guident dans la découverte de votre fonctionnement intérieur. Trois exercices de base vous sont proposés ici par Kevin Finel pour vous apprendre à entrer progressivement dans l'expérience hypnotique.

LA LÉVITATION DE LA MAIN

Cet exercice va vous aider à expérimenter votre première « lévitation » : vous allez découvrir un mouvement inconscient de votre main, qui va se mettre à bouger « toute seule ». C'est une très bonne façon de ressentir une réaction inconsciente, de laisser quelque chose se produire en vous en dehors de votre contrôle ordinaire. Vous pourrez aussi constater que vous pouvez reprendre le contrôle si vous le souhaitez, ce qui vous aidera à vous laisser aller encore plus profondément une prochaine fois.

Quand vos premiers mouvements inconscients commenceront, même s'ils sont légers au début, vous saurez que vous êtes à la frontière de l'expérience hypnotique. Et plus vous laisserez ces mouvements se développer, plus votre part inconsciente sera

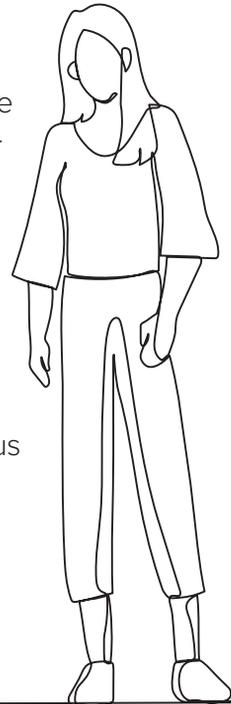
présente, disponible. Plus tard, vous pourrez retrouver cet état pour vous préparer aux expériences proposées dans la suite de cet ouvrage.

1. Un bras léger comme l'air

Mettez-vous debout, les bras le long du corps, et fermez les yeux. Laissez votre attention se porter sur l'une de vos mains, l'un de vos bras. Commencez tout doucement à vous connecter à l'idée que ce bras va devenir plus léger dans quelques instants. Imaginez que cette main et ce bras sont attirés vers le haut. Cette légèreté grandit peu à peu. Ressentez cette légèreté qui envahit tout votre bras jusqu'à l'épaule. Votre main est attirée vers le haut, comme si elle était plus légère que l'air. Si légère qu'elle commence à monter.

2. La lévitation

Ressentez comment votre main se soulève toute seule, comme si elle était mue par quelque chose qui n'est pas conscient, par cette part de vous qui rêvez la nuit ou qui gérez le fonctionnement de vos organes. Cette part que vous côtoyez sans bien l'identifier fait monter votre main qui se soulève de plus en plus. Inspirez et ressentez, à chaque inspiration, votre main qui est de plus en plus attirée vers le haut.



3. Projetez votre conscience dans le bras

Ressentez où se trouve votre main. Puis, tout doucement, tout en la laissant là où elle est, reconnectez-vous à votre visage, à vos yeux, à vos mouvements. Maintenant, ouvrez les yeux et regardez votre main. Qu'elle ait décollé de quelques centimètres ou qu'elle soit très haut, prenez juste acte de l'endroit où elle se trouve. Projetez votre conscience dans votre bras. Laissez votre conscience remonter jusqu'aux doigts. Elle envahit tout le bras. Bougez la main, reprenez contact avec votre main. Réappropriiez-vous votre bras et votre main et laissez cet état hypnotique disparaître tout doucement.

ASTUCE

Testez cet exercice une première fois en tenant les bras le long du corps. Une position assise ou allongée nous invite à la lourdeur, à la détente. Or cette expérience va dans le sens de la légèreté, et vous la vivrez plus facilement dans une position assez tonique. Après l'avoir essayée une fois ou deux, reproduisez-la en étant assise, ce qui sera plus simple, car vous connaîtrez le chemin !

CRÉATION D'UN SIGNAL INCONSCIENT

Cet exercice a pour but de vous permettre une première communication avec votre part inconsciente. Les exercices de lévitation de main vous ont appris à créer du mouvement inconscient. Maintenant, vous allez découvrir que ce mouvement peut aussi contenir du sens.

1. Lévitation de la main

Fermez les yeux et laissez les bras le long du corps. Concentrez-vous sur une main ou un bras. Faites appel à cette sensation de légèreté. Ressentez tout doucement un mouvement qui commence à naître. Votre main est attirée vers le haut. Laissez-la parcourir les premiers centimètres et s'élever. Elle décolle et monte de plus en plus, comme si vous ressentiez la présence de votre inconscient dans cette main, dans ce bras. Focalisez votre attention sur cette part de vous qui d'habitude est très lointaine. C'est comme si vous l'aviez invoquée dans votre main et dans votre bras.

2. Questionnez votre part inconsciente

Vous allez maintenant demander à cette part de vous si elle est d'accord pour communiquer avec vous. Si la réponse est positive, votre main va bouger vers votre corps. Si la réponse est négative, votre main va aller de l'autre côté, comme si elle s'éloignait de vous-même. Ressentez ce mouvement qui répond à une question que vous vous posez. Observez et accueillez la réponse.