

**Samira, 40 ans, Bordeaux**

Arrêt depuis six mois

## « L'HYPNOSE A ÉTÉ UNE VRAIE RÉVÉLATION »

« Je ne compte plus les fois où j'ai essayé de me passer du sucre... Mais, il y a un an, j'étais plus motivée que jamais, ce qui compte beaucoup dans la réussite du "sevrage". J'avais pris 25 kilos en dix ans et je ne supportais plus mon reflet dans le miroir. J'étais une vraie toxicomane du sucre. Un repas se finissait toujours par un dessert et je grignotais toute la journée. Ma psy m'a conseillé d'aller voir un hypnothérapeute. Pressée, j'ai privilégié une séance vidéo d'une demi-heure sur Internet. Le praticien, Frédéric Barbey, guide vers un état de détente absolu et fait plonger à l'intérieur de soi. Puis il invite à se remémorer des souvenirs responsables des kilos en trop... Là, j'ai eu un flash-back violent sur un épisode de mon enfance. En effet, celle-ci n'a pas toujours été rose, et j'ai très tôt utilisé le sucre comme anxiolytique naturel... A la fin de la séance, on doit revisiter ses mauvais souvenirs avec un nouveau regard, plus plaisant. J'ai regardé deux fois la vidéo, à quelques jours d'intervalle. La seconde fois, j'ai constaté que maintenant j'étais heureuse dans ma vie et que je ne n'avais a priori plus de raison de m'empiffrer. Deux jours après, j'arrêtais... Je n'en reviens toujours pas ! J'ai géré mes quelques sensations de manque avec l'autohypnose. Assise au calme, en respirant doucement, j'arrive à déconnecter et à me focaliser sur les sensations de bien-être que provoque mon nouveau "régime". En six mois, je me suis allégée de 8 kilos et je ne me suis jamais sentie aussi bien moralement ! Hier, j'ai mangé deux parts de gâteau à l'anniversaire de ma nièce, mais je ne le vis pas comme un échec, juste comme un extra. »