

Avec l'hypnose, fini la grignote!

BIEN-ÊTRE. La méthode permettrait de juguler ses fringales. Ah bon? Nous l'avons testé pour vous.

«Vos paupières sont lourdes! Quand je claquerai des doigts, vous miaulerez comme un chat!» C'est avec ces souvenirs tirés de spectacles de magie que nous avons accepté d'aller tester des séances d'hypnothérapie dans le but d'arrêter de grignoter. Anxieuse? Un peu. Pas tellement envie de se prendre pour un matou au moindre claquement inopiné d'un collègue...

Premier constat, ce n'est pas un mage dans une cape qui nous accueille – une image encore très répandue – mais une jeune femme dans une blouse blanche. Et l'on prend place dans un bureau pour discuter. «L'hypnose peut sembler effrayante, explique Franca Scozzari, du centre Espace Vie, à Vevey. Bien qu'utilisée dans le domaine médical, elle a mauvaise réputation à cause de l'image grand spectacle qui lui colle à la peau.» D'où l'importance de connaître les attentes des personnes qui consultent.

Franca Scozzari (en blanc) est thérapeute. Autrefois, l'hypnose était souvent liée aux spectacles de magie ou aux effets cinématographiques (à droite, «The Blues Brothers» et «Psychopathia Sexualis») – PHOTOS DR/AFP

S'il y a de réels troubles alimentaires, type boulimie ou anorexie, les conseils s'orienteront vers une régression ou quelques séances de suggestions hypnotiques.

Nous optons

pour cette dernière proposition. Zou! c'est parti pour le fauteuil. Pendant 40 minutes, la voix de Franca Scozzari

nous berce avec une histoire de montgolfière qui monte toujours plus haut. Nous perdons un peu le fil. Normal,

c'est lié à la détente hypnotique. Au moment de revenir à l'état conscient, nous percevons d'une oreille que dès qu'une envie de manger se fera sentir, il suffira de visualiser la couleur rouge pour que cette fringale disparaisse. Pourquoi le rouge? «C'est une couleur très répandue. De plus, elle implique une notion d'interdit, comme le feu rouge», explique la thérapeute.

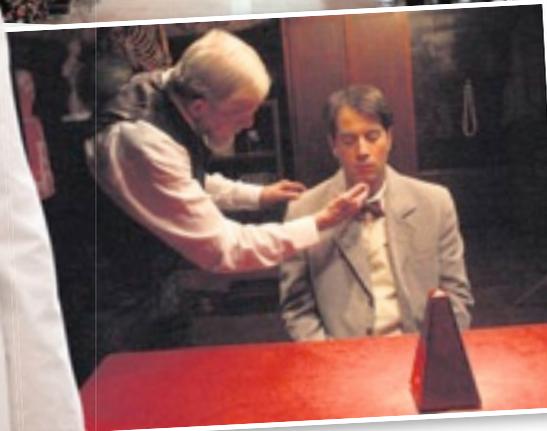
Retour à la vie normale. L'après-midi, une envie de chocolat se fait sentir. Mais au moment de sortir notre portemonnaie, sa belle couleur carmin nous rappelle la séance d'hypnothérapie. Est-ce le conscient ou l'inconscient qui parle? Impossible de le savoir. En tout cas, la barre de chocolat a été épargnée... Mais gare au cri de victoire hâtif! Pour que l'effet de ces suggestions hypnotiques se fasse pleinement sentir, il est conseillé de faire une séance par mois.

– SANDRA IMSAND

Espace Vie

Espace Vie, rue des Marronniers 8, à Vevey, et rue de la Perrausa 15, à Riaz (FR). Tarif: 100 fr./heure (hypnose, LPG, nutrition). Infos: 079 244 42 72.

→ www.espacevie.ch



Un outil intéressant pour soulager la douleur

L'hypnose est utilisée au CHUV depuis 2006 dans le centre des brûlés aux soins intensifs et en chirurgie plastique pour améliorer la prise en charge de la douleur. Maryse Davadant, infirmière, fait partie de l'équipe à l'origine du projet. «Nous nous sommes

rendu compte que malgré les médicaments, certains patients souffraient toujours», explique-t-elle. Après une année d'étude à l'hôpital, il a été constaté que l'utilisation de l'hypnose en complément de la prise en charge traditionnelle avait de nombreuses vertus; elle permettait de diminuer la consommation de médica-

ments et d'anesthésie, d'accélérer la cicatrisation et de diminuer la durée d'hospitalisation, ce qui réduit donc aussi les coûts de prise en charge. «C'est un outil rassurant pour les patients. Ils sont beaucoup moins anxieux et leur situation est plus confortable au moment des soins», explique Maryse Davadant.

Tenue de camouflage jusqu'au bout des ongles

TENDANCES. Cet automne, les garde-robes seront à dominante kaki, beige, camel ou brune. Pour prolonger le look baroudeur chic jusqu'au bout des mains, on puise sans hésiter dans les nouvelles collections de vernis qui jouent avec les couleurs tendance militaire. En irisé ou brillant, pleins feux sur les camaïeux de la saison.

– SIM/CGO



CHANEL. Khaki rose, Khaki vert ou Khaki brun? Lancée hier lors de la Vogue Fashion Night à Paris, cette collection limitée hautement désirable sera disponible dès mi-septembre en Suisse.

Collection Khaki
38 fr., Boutique Chanel, rue de Rhône 43, Genève.



NARS. Le temps d'un automne, la marque française proposera cinq vernis vintage aux noms inspirés du cinéma. Dès octobre, le vert militaire «Mash» (photo) ou encore «King Kong» (cuivre) entreront en scène.

Vintage Collection
Cinq couleurs au choix, 32 fr. Points de vente sur: → www.narscosmetics.fr



OPI. On reste dans les camaïeux de vert, mais on opte ici pour une couleur plus prononcée et légèrement irisée. Pleins feux sur les mains.

Swiss Collection
Cuckoo for this Color, 23 fr.90. Points de vente sur: → www.opiswiss.ch