

JE PRENDS SOIN DE MOI !

santé+

N°61 - 20 Dhs

**SOIGNER LES
CARIES PAR
l'alimentation**

DOSSIER DU MOIS

**INTESTINS
PRENEZ SOIN
DU MICROBIOTE**

**LE MEILLEUR
RÉGIME SANTÉ
D'APRÈS LES
NUTRITIONNISTES**

**LES VERTUS
DU POLLEN**

**Amour &
NEUROSCIENCE**

 **RECETTES
healthy
D'AUTOMNE**

MINCIR SOUS HYPNOSE

Zohor El Amzani



ZOHOR EL AMRANI

MINCIR SOUS HYPNOSE



Maître Hypnothérapeute, Maître Praticienne en Programmation Neurolinguistique et fondatrice du centre d'Hypnose Elam, notre invitée du mois, Zohor El Amrani, nous emmène en voyage dans le monde fascinant de l'hypnose et du subconscient. Avec elle, nous saurons plus sur cette nouvelle thérapie et sur la méthode du ballon gastrique virtuel, la solution minceur dernier cri.

Par Nadia El Warari

INTERVIEW

POUVEZ-VOUS NOUS PRÉSENTER QUI EST ZOHOR EL AMRANI ?

Cela fait quelques années maintenant que j'ai commencé mon aventure personnelle et professionnelle dans le monde passionnant qu'est la thérapie. J'ai eu la chance d'avoir fait ma formation dans l'une des écoles les plus valorisantes et réputées de l'Amérique du Nord, L'École de Formation Professionnelle en Hypnose du Québec (L'EFPHQ). C'est là que ma vie a pris un autre tournant. En étudiant l'hypnothérapie, j'ai pu faire un travail incommensurable sur moi-même, une auto-thérapie fort incroyable. Après cette formation très intense, je suis retournée au Maroc où j'ai ouvert mon cabinet d'hypnothérapie et une antenne de l'école d'hypnose (EFPHQ) à Casablanca. Aujourd'hui, je suis Maître Hypnothérapeute et Maître Praticienne en PNL (Programmation Neurolinguistique). Je suis aussi la fondatrice et la directrice du Centre d'Hypnose ELAM - premier centre Marocain entièrement dédié à l'hypnose et aux outils de développement personnel.

QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ET COMMENT AGIT-ELLE SUR NOTRE SUBCONSCIENT ?

L'hypnose est un état de relaxation, appelé aussi état modifié de conscience, dans lequel nous avons accès à notre inconscient qui, lui, est le réservoir de toutes nos ressources, nos capacités et nos pouvoirs. En hypnose, nous reprogrammons ou déprogrammons certains schémas bien ancrés et enregistrés dans notre inconscient. Grâce à cela, l'inconscient se met à produire de nouveaux comportements positifs pour générer un nouvel état de bien-être et le réveil des ressources intérieures.



QUELS SONT LES MALADIES OU LES TROUBLES QUI PEUVENT ÊTRE SOIGNÉS PAR L'HYPNOSE ?

Les applications de l'hypnose sont nombreuses et une thérapie par hypnose peut permettre de soulager et de résoudre plusieurs problèmes émotionnels et même psychosomatiques comme par exemple : la réduction du stress et de l'anxiété, les phobies, les addictions,

la gestion de la douleur, la dépression (en tant que trouble de l'humeur), la gestion des émotions, se défaire de la culpabilité, augmenter la confiance en soi, améliorer son estime de soi, la perte de poids, les troubles alimentaire, etc.

L'hypnothérapie est une thérapie qui est orientée vers la solution. En travaillant sur les émotions, on est capable de transformer nos pensées et agir sur nos comportements.



QUI PEUT AVOIR RECOURS À L'HYPNOSE ? Y A-T-IL DES CONTRE-INDICATIONS POUR CERTAINES PERSONNES ?

L'hypnose est un état naturel que l'on expérimente lorsque notre cerveau atteint une onde cérébrale appelée Alpha ou Théta. Cela veut dire que nous rentrons et sortons de transe de manière quasi spontanée tous les jours. Voilà pourquoi l'hypnose est un outil que tout le monde peut expérimenter sans effets secondaires. Cela dit, il y a quelques contre-indications qui s'avèrent importantes à respecter.

Les contre-indications habituelles sont : les patients psychotiques en phase aiguë (paranoïa, schizophrénie et psychose maniaco-dépressive), les états "borderline", les patients pathologiquement dissociés en raison d'un risque de bouffées délirantes.

VOUS ÊTES MAÎTRE PRATICIENNE EN HYPNOSE ET PÉDOHYPNOSE. POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DE LA PÉDOHYPNOSE ET DES CAS OÙ ELLE SE RÉVÈLE BÉNÉFIQUE ?

La pédohypnose est l'hypnose pour les enfants. Grâce à leur faculté d'imaginer et de rêver «éveillés» avec facilité, les enfants sont d'excellents sujets en hypnose thérapeutique. Pour eux, l'hypnose est analogue à «faire semblant», à la réverie ou à l'imagination. Pour cela, nous voyons d'excellents résultats sur les enfants et ceci assez rapidement.

Je me souviens du cas d'une petite fille de 7 ans qui avait une grande phobie des chiens et en seulement une seule séance, sa phobie avait complètement disparu ! Naturellement, le partenariat avec les parents est essentiel pour l'aboutissement d'une thérapie réussie.

CONCRÈTEMENT, COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE D'HYPNOTHÉRAPIE ?

La première séance, l'anamnèse, est l'exploration et l'historique des troubles qui ont amené le patient à consulter. Dans cette séance-là, nous faisons un grand travail de recadrage, de prise de conscience.

Le patient commence à comprendre les raisons de ses comportements négatifs et commence à devenir conscient de ses émotions et de son rapport avec lui-même et son monde. Nous pouvons généralement faire une première séance d'hypnose à ce moment-là pour la gestion du stress et de l'anxiété, car tout problème émotionnel a tendance à générer du stress chez une personne.

Suite à cette séance de transe hypnotique (où le patient ne dors pas mais rentre dans un état très agréable de détente et de réceptivité), nous abordons un plan de travail qui donnera au patient une idée sur les objectifs à atteindre et sur l'accompagnement thérapeutique que nous faisons ensemble.

PEUT-ON AVOIR RECOURS À CETTE PRATIQUE DE MANIÈRE PONCTUELLE, AFIN D'AMÉLIORER NOTRE BIEN-ÊTRE ?

Je reçois beaucoup de patients qui viennent me consulter pour des problèmes ponctuels comme : l'arrêt de la cigarette, la perte de poids, la confiance en soi, les phobies, etc. mais il y en a d'autres que je vois à raison de 2 séances par mois, pendant une longue période. Ces personnes-là font des séances d'hypnose pour du renforcement sur le long terme, pour garder aussi un suivi thérapeutique, pour revenir sur leur objectif mensuellement et "ne pas perdre le fil", ou mieux performer en entreprise, développer

NOUS POUVONS FAIRE CROIRE À NOTRE CERVEAU QUE NOUS AVONS UN BALLON GASTRIQUE DANS L'ESTOMAC. UN "BALLON VIRTUEL" INOFFENSIF QUI NOUS PERMETTRA DE MANGER MOINS MAIS À SATIÉTÉ.

des capacités de leader et de manager ou tout simplement se donner un temps spécial pour eux-mêmes, pour se ressourcer et revenir à l'ici et maintenant grâce à une belle séance d'hypnose.

POUR CE QUI EST DE LA PERTE DE POIDS. COMMENT L'HYPNOSE Y INTERVENT-ELLE ?

L'hypnose nous permet d'accéder à notre inconscient pour y faire des programmations incroyables. Nous pouvons changer nos croyances, guérir du passé, changer nos comportements et aussi faire croire à notre cerveau pratiquement tout ce qu'on a envie de croire.

Je me suis basée sur plusieurs études menées aux États-Unis et en Angleterre, particulièrement celles de Sheila Granger - hypnothérapeute, pour démontrer le succès d'une méthode extraordinaire pour la perte

INTERVIEW

de poids et l'amélioration de l'image de soi. Cette méthode non-invasive et puissante est appelée : le ballon gastrique virtuel sous hypnose. Je m'explique...

Si nous faisons croire à notre cerveau et à l'inconscient que notre corps est anesthésié (comme l'a fait Mme Asmae Khaled, anesthésiste réanimatrice, lors d'une chirurgie cardiaque en 2014), nous pouvons leur faire croire que nous avons un ballon gastrique dans l'estomac. Un "ballon virtuel" inoffensif qui nous permettra de manger moins, mais à satiété.

Il n'y a pas d'effets secondaires à cette technique. Elle est entièrement non-invasive et même bénéfique à la personne à tous points de vue. Pourquoi ? Parce que non seulement on installe un "ballon d'énergie positive" virtuel (par la pensée), mais on travaille aussi sur l'estime de soi. La perte de poids est intimement liée à la perception de nous-mêmes. Forcément, notre confiance en nous est heurtée par des pensées négatives renforcées par le schéma répétitif de la nourriture en excès. Avec la prise de poids, on peut se sentir mal dans sa peau, ne plus s'aimer, ne plus



**EN TRAVAILLANT
SUR LES ÉMOTIONS,
ON EST CAPABLE DE
TRANSFORMER NOS
PENSÉES ET AGIR SUR
NOS COMPORTEMENTS.**

pouvoir se regarder dans le miroir, ou ne pas se mettre en valeur... En fait, nous pouvons vivre les mêmes symptômes d'une dépression ! Et c'est pour cela que cette méthode est encore plus bénéfique, car non seulement vous perdez du poids, mais vous apprenez à vous regarder différemment, à vous apprécier plus, à

vous aimer plus et à vous accepter tel que vous êtes. Ces nouveaux comportements vont créer en vous de nouvelles pensées positives qui, elles, vont vous permettre de penser moins à la nourriture comme refuge, mais de penser à vous-mêmes en tant qu'une personne heureuse et libre !

Combien de séances sont-elles nécessaires pour que les résultats soient visibles ?

Cette méthode nécessite un minimum de 3 séances.

Où peut-on avoir accès à cette thérapie au Maroc ?

Au Centre d'Hypnose ELAM à Casablanca, vous aurez la possibilité de faire des séances d'hypnose pour tous types de problématiques, notamment le ballon gastrique virtuel sous hypnose pour la perte de poids. Tous nos hypnotiseuses ont été formées au Centre d'Hypnose ELAM - EFPHQ Maroc.

Quels sont les services proposés dans ce centre ?

Le Centre d'Hypnose ELAM propose bien-sûr des séances d'hypnothérapie, mais aussi les "Hypo-Stations", un concept novateur particulièrement destiné aux personnes ayant besoin de se ressourcer ponctuellement en écoutant une séance préenregistrée d'hypnose à thème.

Le Centre d'Hypnose ELAM se consacre aussi à la formation, avec la création d'une filiale au Maroc de l'École de Formation Professionnelle en Hypnose du Québec, une référence dans le domaine de la thérapie par hypnose depuis 1985. Ce diplôme Canadien est le seul diplôme reconnu par l'ordre des psychologues du Québec ! Depuis son ouverture en Octobre 2015, l'école a eu l'honneur de former 56 techniciens et une trentaine de Praticiens en Hypnose.

ZOHOR EL AMRANI

*Maître Praticienne en Hypnothérapie et PNL
*Fondatrice et Directrice du Centre d'Hypnose ELAM
*Directrice de l'EFPHQ Maroc

www.zohorelamrani.com
www.centre-elam.com
www.efphq-maroc.com