

SOPHROLOGIE ET SURCHARGE PONDERALE

Perdre du poids est un problème complexe qui implique de conjuguer plusieurs techniques, et avant tout, de conditionner son mental sans pour autant s'astreindre à un régime trop sévère.

La sophrologie propose de **renouer avec le plaisir**, en recréant entre soi et la nourriture des liens plus sains qui permettent de porter un regard différent sur son corps. Le regard bienveillant d'un ami qui décide d'apporter à celui-ci l'amour et les soins qu'il mérite. Il devient alors possible de maigrir progressivement et durablement sans brusquer ni martyriser son corps.

Grâce à des exercices de sophrologie adaptés, il est possible de :

- **Identifier ses véritables besoins** pour ne plus se réfugier dans la nourriture
- Mettre des mots sur les maux pour **reconnaître les émotions** qui poussent à manger
- **En finir avec la culpabilité**, ce passager clandestin qui sabote tous les efforts
- **Chasser ses peurs**, dépendances, hontes, qui incitent à manger davantage
- Redécouvrir ses **vrais désirs**
- Se **réconcilier avec son corps** en utilisant la relaxation
- Mieux **écouter son corps**, mieux le connaître afin de le comprendre et le respecter
- **Identifier son seuil de satiété** évite de trop manger

Des **CD de séances guidées** sont fournis, comportant des exercices respiratoires et des visualisations, du corps souhaité dans quelque temps, de situations maîtrisées face à la nourriture, de valorisation de soi au vu des efforts réalisés.

Un entraînement constant et régulier à la maison est donc possible entre deux consultations, ce qui évite le découragement et le renoncement.

Cette technique permet une **perte de poids** allant jusqu'à **5 kg la motivation étant bien sûr le principal facteur de réussite...**

La sophrologie permet de se réconcilier avec son corps de retrouver la volonté de se faire du bien, à savoir; mieux manger, mieux bouger, mieux s'aimer. Il est possible de perdre 5 kg en moins de trois mois, certaines personnes les perdent en un mois. L'avantage c'est qu'il n'y a pas de reprise de poids puisque qu'il s'agit d'une hygiène de vie mentale et physique et non

pas d'un régime. La personne mange à sa faim et dépense ce qu'elle mange, elle se met à l'écoute de son corps ce qui permet de découvrir le seuil de satiété nécessaire pour prendre le contrôle sur son alimentation.

Caroline Delahaye