

## **Mincir et se réconcilier avec soi, avec la sophrologie\***

Pour perdre nos kilos superflus, nous sommes naturellement enclins à croire en des recettes miracles. Le renforcement du culte de la minceur vise le plus souvent un idéal tyrannique. En nous enfermant dans un processus d'aliénation avec une alimentation impersonnelle, moralisatrice, semée d'interdits, il conduit à l'aggravation du terrorisme alimentaire sous toutes ses formes et mène droit à l'échec. Difficile en effet de tenir un régime à long terme : en restriction alimentaire, on lutte en permanence, puis on finit par craquer en cédant à nos fringales et à nos pulsions de sucre. Traiter les problèmes de poids uniquement par les régimes est un leurre car de nombreux facteurs interviennent et la réponse au surpoids ne peut être univoque et stéréotypée. Il nous faut en effet tenir compte de la diversité des réalités individuelles tant physiques, affectives qu'émotionnelles.

### **Derrière la demande...**

La focalisation sur le poids, sur le corps, se révèle souvent être un symptôme bouc émissaire et constituer un vrai langage. Il est important de décoder où se situe la demande, car derrière l'exigence de perte de poids, on décèle souvent une plainte dont l'origine est plus psycho-affective. Mincir n'est pas toujours simple et les résistances à la perte de poids sont légion :

Un corps enrobé peut servir de rempart, de carapace, de bouclier contre le vide, la solitude, l'angoisse. Absorbée de façon anarchique, la nourriture répond à toutes sortes de mécanismes de défense face à nos angoisses, nos ruptures et nos peurs. Elle est un exutoire ou un alibi pour exprimer un tourment, une détresse que l'on n'arrive pas à nommer, un trouble au niveau de l'image du corps, ou encore, un échec, une frustration au niveau sentimental, affectif ou professionnel.

Le stress est souvent responsable de nos kilos en trop et de nos anarchies alimentaires, en méconnaissance de nos besoins réels. La tension est un facteur majeur qui conduit aux excès alimentaires compulsifs. La nourriture sert de gratification à une situation stressante ou à un état émotionnel pénible. Sous l'effet d'émotions fortes, certaines personnes mangent de façon totalement immodérée. Elles dévorent quand tout va mal, comme pour se consoler.

L'envie de manger de façon anarchique, compulsive, désordonnée, correspond la plupart du temps à un besoin inassouvi. Mais un besoin ne peut être remplacé par un autre et se remplir de nourriture pour renforcer sa stabilité interne est illusoire et provisoire.

Pour mincir et garder son poids de forme, il ne s'agit pas de réduire anormalement l'alimentation en se privant mais d'élucider en priorité pourquoi nous avons pris du poids. Mincir requiert donc un travail de fond, de longue haleine. Au-delà du comportement alimentaire, c'est l'ensemble des habitudes et de son mode de vie qu'il faut modifier. Cette nouvelle approche sous-entend un certain cheminement, c'est un processus qui exige du temps et de la patience pour comprendre et résoudre nos conflits, et nous défaire de la culpabilité qui nous assaille, pour apprendre à faire la paix avec cette partie de nous-mêmes qui nous incite au dérapage et au sabotage, et mettre les bons mots sur de vrais désirs. Souvent, cette réflexion amène d'ailleurs à une prise en charge plus globale.

Pour découvrir nos propres réponses, acceptons aussi de faire la paix avec notre corps car, à force de le voir grossir, nous finissons par le haïr. Faire la paix avec son corps ne signifie pas abdiquer, mais l'écouter, se réconcilier avec lui, plutôt que de continuer à le malmener. Nous n'avons pas tous les mêmes mensurations, la même couleur d'yeux ou le même profil, nous avons le droit d'avoir des corpulences différentes et aussi le devoir de nous montrer plus tolérants et bienveillants quant à nos désirs et nos attentes.

## La réconciliation avec votre corps

Dans la recherche du bien-être, rien ne peut se jouer sans une véritable attention portée au corps. La réconciliation avec son corps installe une sorte de dialogue permanent qui réclame de la sincérité.

### ***Avec la sophrologie, renforcez votre motivation et visualisez-vous mince***

Se fixer en imagination sa nouvelle silhouette ou le poids désiré permet de modifier l'image de son corps et de programmer son inconscient à de nouveaux comportements, de nouvelles habitudes pour mincir durablement. Les buts que vous vous fixez à travers cette imagerie mentale s'imprimeront dans votre cerveau et vos actes seront en adéquation avec votre désir de mincir.

Chaque soir, avant de vous endormir, pendant 21 jours, imaginez-vous avec votre poids idéal. Vous vous voyez mentalement dans des vêtements que vous avez choisis, vêtements seyants, et vous êtes à l'aise, fière du résultat.

- 21 jours est la durée nécessaire à l'inconscient pour enregistrer le message et générer un réflexe conditionné. S'il vous est difficile de vous visualiser, trouvez une de vos anciennes

photos avec le poids désiré, ou encore découpez dans un magazine la photo d'une personne à laquelle vous souhaitez ressembler (en restant bien sûr réaliste).

- Visualisez souvent cette photo. Vous pourrez aussi l'afficher dans votre cuisine, sur le réfrigérateur ou le placard à provisions. C'est un bon réflexe d'inhibition et de renforcement de votre motivation.

### **Pour mieux apprécier le goût des aliments, voici un exercice de sophrologie à pratiquer régulièrement**

- Commencez par prendre une ou deux grandes respirations.
- Puis, concentrez-vous sur le goût : la bouche, siège du goût, l'intérieur de la bouche, la cavité buccale
- À présent, mettez dans votre bouche une toute petite quantité d'un aliment de votre choix. Appréciez-en le goût, la saveur, la texture, l'onctuosité. Imprégnez-vous totalement de ce goût plaisant, appréciez-le vraiment et dégustez lentement votre aliment. Cet exercice permet de manger plus lentement et de savourer sans forcément se précipiter sur de trop grosses quantités de nourriture.

Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, Directrice de l'Ecole de Sophrologie du Sud-Est, auteure de *Mincir et se réconcilier avec soi*, Albin Michel

Elle anime aussi une formation de perfectionnement sur la gestion du poids

<http://www.michelefreud.com/formation-complementaire-gestion-du-poids.html>