

SOPHROLOGIE GESTION DU POIDS

par le Docteur Patrick-André Chéné et le Docteur Marie-Andrée Auquier

Cet enregistrement vous présente les techniques de sophrologie spécifiques, qui vont vous aider à retrouver votre poids de forme, et à le garder !

L'entraînement en sophrologie implique une pratique quotidienne et évolutive. Aussi est-il conseillé, si vous n'avez jamais pratiqué de sophrologie, de commencer par la pratique des techniques de base enregistrées sur l'audio : "Sophrologie : Techniques de base" avant de continuer par ces techniques plus spécifiques.

Cinq pratiques vous sont proposées

- La Sophro-Acceptation progressive
- La Sophro-Digestion
- La Sophro-Gestion
- La Sophro-Programmation future
- La Sophro-Présence des valeurs

La Sophro-Acceptation Progressive (SAP)

PENDANT LES SÉANCES DE SOPHROLOGIE, NOTRE ÉTAT DE CONSCIENCE PLONGE "AU BORD DU SOMMEIL", CE QUI NOUS OFFRE L'INTÉRESSANTE POSSIBILITÉ DE NOUS PROMENER DANS LE TEMPS DANS LE PASSÉ, QUAND NOUS REVIVONS UN SOUVENIR AGRÉABLE, MAIS AUSSI, CE QUI EST PLUS ORIGINAL, DANS LE FUTUR, QUAND NOUS NOUS PLAÇONS APRÈS LA RÉALISATION D'UN PROJET, ICI, L'ATTEINTE DU POIDS DE FORME.

Nous allons donc vous invite pendant cette première séance, à visiter votre futur proche de personne qui a retrouvé son poids de forme, et, d'y vivre toutes les sensations corporelles agréables que cela vous procure , tout le bien-être qui en découle. Rien de tel pour relancer votre motivation avant de partir dans la bataille. Il est d'autant plus facile d'arriver à un but, que l'on en connaît tous les intérêts et les bénéfiques secondaires. Ainsi, vous ne ferez plus attention à votre hygiène alimentaire avec l'idée de vous priver, ou de vous punir des excès d'antan. Vous allez vers la partie de vous qui tend à l'équilibre, au bonheur, à la forme.

La SAP va ainsi devenir un excellent outil pour relancer votre motivation. Lors de la technique de SAP, Sophro Acceptation Progressive, laissez vous guider par votre conscience, sans idées préconçues, sans a priori... L'image corporelle qui va vous apparaître ne sera pas obligatoirement celle que vous aviez imaginée, idéalisée, celle que l'on vous avait définie scientifiquement selon les abaques, les IMC (Index de Masse Corporelle), les "poids théoriques idéaux des magazines"... L'image corporelle qui va apparaître pendant la séance sera celle vers laquelle tend tout votre être, celle qui est "possible", celle dans laquelle votre corps se sent bien, celle que vous pouvez vous permettre d'atteindre, donc de stabiliser sans remettre en cause votre équilibre psychique. Accueillez-la comme elle vient, comme un compromis entre vos désirs et la réalité de votre corps, le meilleur compromis possible pour vivre à jamais dans le bien-être.

Si l'image corporelle qui vous apparaît est trop loin de votre demande actuelle, interrogez-vous. Un corps que l'on interroge ne ment jamais. Pourquoi vous donne-t-il cette réponse ? Pourquoi ne peut-il pas accéder à votre désir ? La barre est-elle trop haute ? L'image qui vous apparaît est le reflet de vos souhaits les plus profonds. Etes-vous en accord avec vos valeurs les plus profondes.

Vos objectifs sont-ils "raisonnables" ?

En niveau sophroliminal, c'est souvent la voix de la raison qui vous parle. Ecoutez-la, faites des transactions avec elle si besoin est avant de partir au "combat". Inutile de prendre la route si vous ne savez pas où vous allez.

Vous pouvez utiliser cette séance pour travailler sur différents objectifs :

Un changement d'habitude : exemple, regarder la télévision le soir, confortablement installé avec des vêtements soyeux, après avoir sélectionné le programme, sans aucune envie de porter des aliments en bouche, ou avoir repris la peinture, la danse ou toute activité qui vous plaît.

- La reprise d'une activité physique, avec des sensations corporelles particulièrement agréables.

- Un changement d'attitude exemple, se vivre détendu en train de manger le midi en prenant tout le temps nécessaire, en appréciant la saveur des aliments et le temps partagé avec les autres en déjeunant, ou se voir passer chaque soir devant la boulangerie en se remplissant des odeurs de viennoiseries mais délivré de toute pulsion alimentaire, ou encore en train d'oser dire non avec un sourire qui remplit toute la mâchoire lors qu'on vous propose un chocolat et que vous n'avez plus faim...

Le protocole reste le même. La première et la dernière partie de la séance restent inchangées, il suffit de changer le contenu de l'objectif.

La Sophro-Digestion

CETTE TECHNIQUE VA VOUS PERMETTRE DE REVIVRE L'INGESTION D'UN DE VOS ALIMENTS PRÉFÉRÉS. EST-CE BIEN RAISONNABLE POUR DES GENS QUI SONT EN CONFLIT AVEC LES ALIMENTS ?

L'acte de manger se fait le plus souvent de façon mécanique. Nous mangeons parfois par réflexe, par habitude, sans toujours bien prendre conscience de ce que nous mangeons d'ailleurs. De fait, beaucoup de plaisirs liés à l'acte de manger nous échappent. Et faute d'apprécier la qualité de ce que nous mangeons, nous compensons par la quantité...

Cette séance vous propose de revivre en conscience toutes les sensations agréables que vous vivez lorsque vous mangez votre aliment préféré. Les premiers plaisirs commencent bien avant la mise en bouche. Il y a tout d'abord cette odeur qui vous remplit les narines, cette odeur qui vous rappelle, peut-être, de si doux souvenirs d'enfance, qui vous fait vibrer du plus profond de votre être, et puis vous apercevez cet aliment, peut-être encore emballé mais déjà vous voyez se dessiner ses formes, les doigts vous aident à le reconnaître, à le rencontrer. Sous la pulpe des doigts, naît ce toucher incomparable, vous le cuisinez peut-être, par la magie de la cuisson, il vous dévoile d'autres secrets, d'autres saveurs qui se révéleront en bouche tout à l'heure. Le plaisir est déjà à son acmé, bien avant l'ingestion qui n'est que le stade ultime de la rencontre, de la fusion entre soi et l'aliment. C'est à un éveil des sens que nous vous invitons, pour qu'un acte aussi banal que celui de manger redevienne, au quotidien, une source de plaisirs purs.

Cette technique vous invitera, en fait, à prendre de la distance par rapport aux aliments. Il devient difficile de manger beaucoup, voire trop, quand on déguste en prenant son temps, en laissant monter les sensations pures. Derrière la notion de qualité, la notion de quantité va devenir fade. Une technique simple pour apprendre à être gourmet plutôt que gourmand... Le régime ne doit jamais exclure le plaisir !

La Sophro-Gestion

POUR APPRENDRE À RÉGULER SES BESOINS ALIMENTAIRES, ENCORE FAUT-IL LES CONNAÎTRE ?

À une période où la famine ne sévit plus, dans un lieu où la nourriture est toujours en abondance, où l'acte de manger s'affiche sur les panneaux publicitaires dans la rue comme sur l'écran, il est parfois difficile de savoir si nous mangeons par faim, par

gourmandise, par besoin ou par distraction. Difficile aussi de savoir si notre faim est physiologique ou due à un manque d'autre nature : affectif, solitude...

Qu'est-ce que la faim, la satiété ?

Pourtant, notre corps est un merveilleux comptable. Quand nous ne savons plus, lui sait. Imperturbablement, il compte ses entrées, ses calories, il connaît ses besoins en macronutriments les glucides, les lipides, les protéines, en micronutriments, les vitamines, les oligo-éléments... Il compte nos entrées, ce que nous mangeons, il compte nos sorties, ce que nous dépensons en énergie nos activités de la journée. Il calcule notre "rendement énergétique". Il fait ses comptes, et si nous y prenons garde nous rend des comptes, nous raconte. Nous allons par cette technique, lui donner la parole, écouter ce qu'il a à nous dire sur la gestion de nos comptes. Et peut-être avoir ainsi une méthode pour améliorer notre gestion !

La sophro-Programmation future

CETTE TECHNIQUE VOUS RENVOIE DANS UN FUTUR LOINTAIN, DANS QUELQUES ANNÉES, QUAND VOUS AUREZ STABILISÉ VOTRE POIDS DE FORME DEPUIS QUELQUE TEMPS, QUAND TOUT CELA NE SERA PLUS QU'UNE VIEILLE HISTOIRE QUE VOUS SEREZ EN MESURE DE POUVOIR RACONTER AUX AUTRES.

Vous serez alors devenu un individu libre, vous aurez trouvé la réponse aux questions que vous vous posez peut-être actuellement. Vous aurez pris du recul par rapport à vos anciens comportements alimentaires. Allez vous voir évoluer dans ce futur, appréciez celui que vous êtes devenu grâce à votre poids de forme. Soyez fier de votre futur. Regardez vous, appréciez l'aisance gestuelle que vous avez acquise, la sérénité qui émane de vous. Ecoutez-vous raconter votre parcours aux autres, votre cheminement pour acquérir puis maintenir ce poids de forme. Votre "vous futur" a toutes les réponses, celles qui ont réellement fonctionné. Libre à vous de partir à sa rencontre, sans a priori, sans préjugés...

La sophro-Présence des Valeurs

CETTE TECHNIQUE VOUS OUVRE AUX VALEURS DE VOTRE EXISTENCE. LES TROUBLES DU COM PORTEMENT ALIMENTAIRE ENTRAÎNENT PAR FOIS DE PROFONDES MODIFICATIONS DE LA VIE AU QUOTIDIEN. AVOIR DES PULSIONS ALIMEN TAIRES ENTRAINE LA NOTION MÊME DE LIBERTÉ.

- Que devient la liberté quand on est sans cesse soumis à des pulsions
- Comment vivre en société, partager des repas entre amis quand le fait de prendre un repas en toute convivialité devient la source de tous les excès ?
- Comment se sentir appartenir à un groupe social, sans en partager les traditions culinaires ?
- Comment ne pas "trahir" sa famille, en critiquant les petits plats de sa mère ?
- Quelles sont vos vraies valeurs ?
- Quel doit être votre poids de forme pour respecter votre individualité, votre appartenance à un groupe, soit-il familial, culturel ou religieux ?
- En quoi êtes-vous un individu unique, libre, qui respecte dans son corps et dans son esprit les valeurs de votre existence ?
- Quel temps vous donnez-vous pour aborder ces problèmes de fond ?

Si vous n'êtes pas en adéquation avec vos valeurs, vous aurez probablement des difficultés pour maintenir votre poids de forme.

Redécouvrez la liberté de dire non à vos amis ou à votre famille quand ils vous "imposent" leurs mauvaises habitudes alimentaires.

Abandonnez l'impérieuse nécessité de nourrir l'ex-gros qui était en vous.

Ouvrez votre horizon vers une quête de liberté, d'activités culturelles, sportives voire spirituelles plutôt que vers une quête incessante de nourriture.

Quel bien-être quand manger redevient un plaisir, un partage...

Sans peur, sans crainte de grossir, d'abuser, sans sensations d'inconfort, de trop plein...

Et maintenant, n'oubliez jamais ces séances ne deviendront efficaces que quand vous aurez fait corps avec elles. Pour cela, une seule technique : pratiquez, pratiquez et pratiquez... Chaque séance doit être pratiquée tous les jours, pendant au moins 1 semaine, avant de passer à la suivante, puis revenez en arrière, pratiquez, pratiquez et pratiquez encore. Ce n'est que par la répétition que les messages s'ancrent en nous.

J'espère que cet audio vous aura aidé à redécouvrir un des bonheurs les plus purs. Manger, juste pour le plaisir... Pour la forme...