

Sophrologie et histoires de poids

Le surpoids est devenu aujourd'hui un problème de santé publique majeur, responsable d'une morbidité et d'une mortalité importante, associé à un coût social qui devient de plus en plus préoccupant. Or, la prise en charge du surpoids s'est heurtée à de très nombreuses déconvenues : plusieurs médicaments se sont révélés présenter des effets secondaires parfois graves. Et si la plupart des régimes sont efficaces à court et moyen termes – le taux de réussite est de 75 % de bons résultats à un an, la reprise du poids antérieur s'effectue tout aussi régulièrement après l'arrêt de la restriction calorique, soit dans 80 à 90 % des cas en 3 ans. Dans le cadre de ces désillusions, de plus en plus de nutritionnistes et de diététiciens se rendent compte de l'importance de l'accompagnement psychologique, qui se rapproche de celui des personnes présentant des troubles du comportement alimentaire (boulimie, compulsions, restriction cognitive).

Les études effectuées sur la prise en charge en psychothérapie attestent d'une réelle efficacité, même si elle reste modeste. Dans ce cadre, l'approche psycho-sensorielle semble se démarquer positivement et peut se conjuguer avec les pratiques sophrologiques. Le Dr Gilles Pentecôte, sophrologue, nous en explique les principes et le déroulement.

Alain Giraud : Comment peut-on accompagner au mieux une personne souhaitant modifier son rapport à l'alimentation en vue d'un objectif de réduction pondérale, en utilisant la sophrologie ?

Gilles Pentecôte : Pour que l'accompagnement soit efficace, le sophrologue devra s'intéresser à différents plans, conjointement ou successivement : le **plan sensoriel gustatif**, le **plan des sensations alimentaires** (faim, envies, satiété), le **plan psychologique** pour mieux comprendre et gérer les envies de manger d'origine émotionnelle, et le **plan de l'estime de soi** dans lequel se cachent la conscience corporelle, l'image de soi et la confiance en soi. C'est par ce dernier point que l'on peut commencer, car dans tout changement de comportement, un travail préalable sur la motivation est essentiel. Ce travail peut

s'effectuer simplement lors de l'entretien, mais peut aussi être ancré plus profondément dans le ressenti corporel et émotionnel en cours de sophronisation.

Les objectifs les plus souvent rencontrés sont : retrouver une meilleure condition physique, une meilleure vie sexuelle, avoir un enfant dans de meilleures conditions, pouvoir s'habiller plus facilement, prendre moins de médicaments, se libérer de ses pulsions alimentaires, se sentir plus à l'aise en société, se sentir plus léger(e), attirer les regards des hommes (ou des femmes), avoir une meilleure image de soi-même, etc. Une fois les objectifs déterminés, le sophrologue peut les proposer à l'imagination de la personne en cours de relaxation. On appelle cela l'activation intra-sophronique, qui permet de ressentir l'objectif globalement dans le corps et dans le cœur. Ainsi, la motivation sera bien plus ancrée que si elle était simplement et froidement réfléchie.

Vous parlez de difficultés d'origine psychosensorielle : disparition des sensations alimentaires, diminution de la sensation de satiété, augmentation et/ou intolérance à la sensation d'envie de manger ou de faim. Ces altérations ne font-elles pas suite le plus souvent à des difficultés plus purement psychologiques ?

Effectivement, ces altérations font le plus souvent suite à ce qu'on appelle la restriction cognitive : **à force de tout vouloir contrôler, les sensations disparaissent petit à petit**. On ne sent plus si on a faim ou juste envie, si l'estomac est plein ou pas, on devient intolérant à la vraie faim, bref, on s'est coupé de son corps. Plusieurs approches sophrologiques vont permettre de renouer le contact, sans perdre de vue les difficultés émotionnelles. Grâce à un travail sur le schéma corporel au niveau abdominal effectué après manger, on va s'attacher à retrouver la

EXERCICE SUR L'INTUITION ALIMENTAIRE

Maintenant que vous êtes assis là en train de lire, prenez quelques secondes en fermant les yeux et en faisant passer dans votre esprit l'image sensorielle des aliments suivants :

croissant – carottes râpées – pizza – compote de pomme – yaourt – fromage de chèvre – salade verte – poulet – glace – etc.

Retrouver pour chacun d'eux le souvenir de leur goût, et essayez d'imaginer si vous auriez envie d'en manger actuellement. Ou plutôt, si vous sentez que ces aliments seraient agréables en bouche et qu'ils vous feraient du bien, juste maintenant.



sensation de satiété. Avec des exercices de visualisation, on va chercher à reprendre conscience de la différence entre la sensation d'envie de manger et la véritable faim. La redécouverte du plaisir gustatif et de l'intuition alimentaire peut se pratiquer grâce à des exercices de pleine conscience des goûts (on pratique la sophronisation en mangeant !), **l'objectif étant de devenir gourmet plus que gourmand et de développer son intuition alimentaire.**

Vous parlez de restriction cognitive, des obligations... N'y a-t-il pas un risque d'engendrer un sentiment de culpabilité ?

Justement, le problème de la restriction cognitive est qu'elle engendre une forte culpabilité, à chaque fois qu'on ne mange pas comme on l'a décidé. L'objectif est de se libérer du carcan des « *il faut que, je devrais, j'aurais dû,...* ». De très nombreuses études ont clairement démontré que manger moins sucré, ou moins gras, au petit-déjeuner ou pas, avec ou sans édulcorants, en 2, 3 ou 4 repas, etc. est inefficace sur le contrôle pondéral. En fait, aucune règle alimentaire n'a pu faire la preuve de son efficacité. L'objectif est simplissime : **pouvoir à nouveau et librement manger ce qui nous attire, quand on a faim, et savoir arrêter de manger quand on n'a plus faim.**

Simplissime, mais en fait pas si facile à atteindre quand on mange autrement depuis des années... D'autant plus que la

faim est souvent devenue insupportable dans cette société où tout désir peut (et doit ?) être comblé à tout moment.

Pacifier avec la sensation de faim est un objectif délicat...

Absolument, et ce sera bien évidemment contre-indiqué chez les personnes à tendance anorexique. Il ne s'agira surtout pas de chercher à contrôler la faim avec la volonté, mais d'en accepter totalement les sensations, de l'accueillir comme une amie. Un travail sophrologique pourra être effectué dans ce sens, qui sera conduit au mieux le ventre vide. La faim n'est pas une ennemie contre laquelle nous devons lutter, mais peut aussi être considérée comme porteuse de bonne nouvelle : quand on a faim, c'est qu'on maigrit ! Nous pouvons donc apprendre à vivre heureux avec cette sensation en l'associant à nos objectifs dans le cours d'une sophronisation.

Mais, comme vous le soulignez, nous sommes sur le fil du rasoir, car encore une fois, il ne faut pas lutter contre la faim, ce serait encore de la restriction cognitive, et cette fois induite par le sophrologue. Il faut apprendre à l'accueillir tranquillement, à vivre en harmonie avec cette sensation tellement naturelle.

Certaines personnes présentent une hyperperméabilité au stress et aux émotions. N'est-ce pas toute la gestion du stress qui serait à considérer ?

Bien évidemment, le stress induisant des envies de manger émotionnelles (EME), nous sommes au cœur du problème, et c'est un domaine que le sophrologue manie bien. On peut par exemple travailler en se visualisant dans les situations stressantes qui déclenchent les EME. Pour commencer, on fait la liste des situations-pièges, par exemple : lors des pauses café, quand on rentre dans sa voiture, après avoir téléphoné, en regardant le réfrigérateur, en s'asseyant dans son canapé, en regardant la télévision, en rencontrant tel(le) ami(e), en faisant des courses, quand les enfants prennent leur goûter, quand on prépare à manger, avant de se coucher ou même quand on se lève la nuit. En visualisant ces situations en période de relaxation, nous allons pouvoir inviter la personne à imaginer intuitivement d'elle-même des comportements alternatifs qui n'apparaissent pas spontanément.

En cas d'EME, on peut par exemple s'autoriser à manger, l'essentiel étant d'apprendre à se reconforter du mieux possible, avec ce qui est juste nécessaire. Les techniques de pleine conscience (proches de la psychothérapie Vittoz) nous invitent à manger un aliment lentement, en étant attentif instant après instant à toutes les sensations qui surviennent, y compris les souvenirs, émotions, images et pensées. Consommer en pleine conscience les aliments que nous apprécions procure du plaisir et reconforte, et la constatation courante est qu'alors on en mange en bien moins grande quantité.

On découvre qu'en cas d'EME, on a plus besoin de nourrir son cœur que son corps. On est bien mieux rassasié par le plaisir que l'on éprouve à manger que par la quantité de nourriture. En prendre conscience profondément permet de s'autoriser de temps en temps à manger hors des repas, sans culpabilité et ainsi, en moindre quantité.

...

...Quelles sont les principales émotions qui poussent à manger ?

Le besoin de réconfort est très fréquent dans les compulsions alimentaires, et on mange souvent pour se faire du bien après une contrariété ou une colère, sous l'effet d'un sentiment d'ennui, de vide ou de tristesse, sous l'emprise d'une inquiétude, pour se révolter envers une contrainte, et en particulier si quelqu'un surveille notre façon de manger. Le plus souvent, les EME sont intensifiées sous l'effet d'une forme de honte et de culpabilité : on craque parce qu'on s'en veut de trop manger, quand la balance affiche un kilo de plus, après un revers sentimental, ou tout simplement parce qu'on vient de craquer et c'est ce qui fait qu'après un premier carré de chocolat, la tablette y passe toute entière !

Et l'estime de soi là-dedans. N'a-t-elle pas un rôle à jouer ?

On voit bien qu'elle est malmenée de tous côtés : les médias nous offrent un miroir aux alouettes d'un corps parfait, idéal, inaccessible, et les régimes qui sont donnés comme La Solution, autre chemin de dupe dans la plupart des cas, détruisent la confiance en soi qui restait quand on se rend compte qu'on n'y arrive pas, croyant que tout le monde y arrive sauf nous. Pour restaurer l'estime de soi, la sophrologie offre de multiples approches : pacification avec ses ressentis corporels, avec l'image de soi, développement de l'amour de soi et de l'auto-compassion, travail sur les valeurs. Par exemple, la pacification

avec certaines parties du corps qui font horreur pourra être une étape pour pouvoir revivre en harmonie dans un corps plus souple et plus fluide. Et il n'est pas impossible que le fait de développer la sensation de devenir plus léger dans son esprit soit un préalable pour devenir plus léger dans son corps. Et pour ceux qui souhaitent aller plus loin, au-delà de la vision du "petit soi", la pratique de la méditation sera peut-être la plus utile des ressources. Cette approche est de plus en plus étudiée par les auteurs cités ci-dessous.

www.sophrologie.pro

Bibliographie :

La plupart des assertions contenues dans cet article peuvent être approfondies :

- <http://www.gros.org/>

- Gilles Pentecôte : *Mincir et manger sereinement*. 210 pages avec 2 CD. Ed Ambre 2009.

Méthode progressive avec CD détaillant les approches sophrologiques, de pleine conscience, visualisations, etc. Textes des CD disponibles sur demande <http://www.spiralibre.com/>

- Philippe Zermatti : *Maigrir sans régime*. 420 pages. Ed. Odile Jacob 2002

Neuro-psycho-biologie de l'alimentation. Détaille parfaitement bien la restriction cognitive.

- Michèle Freud : *Maigrir et se réconcilier avec soi*. 220 pages. Ed. Albin Michel 2003

Une approche très intéressante, en partie sophrologique et en partie analytique.

- M.A. Auquier : *Mon poids de forme. Apprendre à bien manger grâce à la sophrologie*. 220 pages. Ed. Ellebore 2001

- Gérard Apfeldorfer : *Maigrir, c'est dans la tête*. 360 pages. Ed. O. Jacob 1997

Psychologie du comportement alimentaire. Cas cliniques détaillés. Commentaires très fins.