

VOTRE BEAUTÉ

AVRIL - MAI 2016

**MAIGRIR
UNE
OBSESSION
FRANÇAISE**

**TUTOS
SOURCILS
S'AFFRANCHIR
DE LA LIGNE**

**CHEVEUX
LE GRIS
SUPERSTAR**

RÉGIMES

**POURQUOI
ÇA NE
MARCHE
JAMAIS?**

**ESSAYEZ
LES METHODES
ALTERNATIVES**

**SANTÉ
LES THÉRAPIES
PAR LE FROID**

**VENTRE PLAT
ET SI ON
S'OCCUPAIT
DE VOTRE
DEUXIEME
CERVEAU**

L 15858 - 879 - F. 3,95 € - RD



MAIGRIR AUTREMENT

VOUS AVEZ ESSAYÉ TOUS
LES RÉGIMES, TOUS LES SPORTS, SANS
AUCUN EFFET SUR LA BALANCE ?
ET SI LA SOLUTION ÉTAIT AILLEURS ?
DANS UNE PLUS GRANDE ÉCOUTE
ET DAVANTAGE DE BIENVEILLANCE.
VOICI SIX MÉTHODES POUR
REPRENDRE EN DOUCEUR LE DESSUS
SUR VOTRE POIDS.

PAR CLAIRE DHOUILLY

LA SOPHROLOGIE : RETROUVER CONFIANCE

NE PAS CHERCHER LE POURQUOI
DES CHOSES, MAIS CE QUE
L'ON EST CAPABLE DE FAIRE

Ça se passe comment ? Une séance se déroule en trois temps : exercices de respiration contrôlée empruntés au yoga ; prise de conscience du corps par le toucher, par des mouvements de contraction musculaire, par des exercices d'ancrage au sol ou de perception de soi à 360 degrés ; phase de visualisation positive. L'idée maîtresse : le corps somatise donc on peut somatiser positivement. Les séances pratiquées avec le thérapeute, en groupe ou en individuel, sont des outils que l'on s'approprie au quotidien, comme des clés pour reprendre les rênes de son mental, s'alléger des pulsions émotionnelles et se réconcilier avec son corps.

L'avis de la thérapeute, Veronica Brown* : « Cette pratique offre la possibilité de travailler sur trois axes complémentaires, avec une progression entre les séances. On commence par la gestion des émotions, essentielle car le stress, quel qu'il soit, est souvent à l'origine de pulsions et de mauvais choix alimentaires, trop riches, trop sucrés. Il modifie aussi l'appétit. En faisant baisser le niveau d'anxiété, on marque déjà un point. Ensuite, on restaure l'estime de soi, fortement mise à mal en cas d'échecs successifs pour maigrir. On se sent coupable, incapable d'y arriver. La sophrologie permet de redonner confiance en ses capacités, d'oser penser : "Je vaux le coup, je vais y parvenir !" Cela passe par un travail de revalorisation progressive de l'image de soi, par une démarche de bienveillance envers soi-même. Quand on s'accepte, le problème est en partie réglé. Un autre regard sur soi-même ? Tout peut alors changer. La dernière phase est celle de la préparation mentale, digne de celle d'un sportif avant une compétition. L'idée ? Puiser dans ses ressources (situations positives) pour visualiser son avenir, par exemple son amincissement jusqu'à un poids idéal. On n'imagine pas seulement qu'on va réussir à maigrir, on se voit mince via une induction (détente totale du corps et de l'esprit) amenée par le thérapeute,

"LA SOPHROLOGIE M'A
FAIT COMPRENDRE QUE
JE SUPPORTAIS BEAUCOUP
DE CHOSES ET QU'EN FAIT
JE N'ÉTAIS PAS FAIBLE
MAIS FORTE. CONSCIENTE
DE CELA, JE N'AI PLUS
EU BESOIN DE ME RÉFUGIER
DANS LA NOURRITURE,
J'AI RÉGULÉ MON
ALIMENTATION ET MON
MORAL S'EST AMÉLIORÉ."

qui s'apparente à de l'hypnose. Le corps entre veille et sommeil, le cerveau ne fait plus la différence entre ce qu'il vit et ce qu'il imagine.»

Le témoignage d'Élise, 25 ans :

« Suite à de grosses tensions familiales, j'avais pris beaucoup de poids. Je gérais (je croyais gérer) mes angoisses par d'importantes compulsions alimentaires. Clairement, je compensais. La sophrologie m'a appris à la fois à lâcher prise sur ce stress, à mieux m'alimenter et à me visualiser mince, jusqu'à le devenir. Les exercices de respiration par le ventre, que je refaisais chez moi, m'ont aidée à ne plus me jeter sur la nourriture à chaque bouffée d'angoisse. J'ai aussi réappris à ressentir la satiété. Mais le plus important : j'ai retrouvé une bonne image de moi-même, une forme de sérénité. Quand on se sent mieux, en confiance, on récupère ses capacités. La sophrologie m'a fait comprendre que je supportais beaucoup de choses et qu'en réalité, je n'étais pas faible mais forte. Consciente de cela, je n'ai plus eu besoin de me réfugier dans la nourriture, j'ai régulé mon alimentation. Les effets se sont fait sentir au-delà du poids, mon moral s'est amélioré, j'ai acquis une vision positive de la vie, appris à tirer profit de ce qui m'arrive. La sophrologie transforme les pulsions négatives en images positives, elle redonne la force de rebondir et d'entreprendre. J'ai suivi dix séances il y a un an, mais je continue quelques exercices de respiration et de visualisation positive au quotidien quand je ressens une appréhension, par exemple. Ça fonctionne vraiment, il faut juste accepter de lâcher prise au départ et de prendre le temps de s'écouter. »

Le protocole : de six à douze séances, à raison d'une par semaine. À compléter par une pratique à domicile de cinq à dix minutes par jour. 20 € en moyenne la séance collective, de 40 à 80 € la séance individuelle.

*Veronica Brown : enseignante au Tigre Yoga, formatrice à l'Institut de formation à la sophrologie (IFS), Consultations à Paris, infos sur veronica-brown.fr.

L'HYPNOSE : REPROGRAMMER SES SENSATIONS

CHANGER SON RAPPORT AU CORPS, À LA VIE, À SON EXISTENCE

Ça se passe comment ? L'hypnose propulse le cerveau dans un état de veille généralisée. Le thérapeute induit cet état par l'intonation de sa voix, une attention qu'il fait porter sur la respiration, son rythme, sa fréquence, son amplitude. Concrètement, on reste consciente mais c'est le raisonnement qui est mis en veille. On peut alors commencer à ressentir certaines choses, son existence, de tout son être et non plus avec sa tête. Le thérapeute sert de guide pour amener vers le ressenti de son corps, d'un environnement choisi, d'une situation déjà vécue ou pas... De cette pause qu'amène l'hypnose, une sorte de « reset », naît la possibilité de créer le changement, tant au niveau de ses habitudes alimentaires que de son rapport à soi-même et aux autres. La présence du thérapeute a une importance primordiale dans le processus. Cet échange peut

fonctionner ou non selon les personnes.

L'avis du thérapeute, Léonard Anthony* : « En mettant en suspens le raisonnement, l'analyse, le contrôle, l'hypnose met de côté l'influence de la culture, de l'éducation, de l'environnement social. On peut alors laisser l'imagination s'immiscer au sein de toutes ses facultés pour ouvrir de nouvelles possibilités créatrices au pouvoir bien réel. On se reconnecte à ses propres besoins, à ses sensations profondes. Chacun de nous est capable de sentir ce qui est sain ou ce qui est toxique dans notre alimentation. Pourtant, cela ne nous empêche pas de faire de mauvais choix, d'où de la culpabilité. En aidant la personne, par exemple, à ressentir le plaisir qu'elle a en avalant compulsivement un paquet de gâteaux, on l'amène à se rendre compte que ce plaisir est surtout limité à sa bouche »