

Au sujet des kilos émotionnels...

Conférence Pèse Plume du 17 janvier 2011



Sommaire

Introduction (pourquoi cette conférence ?)

Ce qui nous fait grossir

Les véritables causes du surpoids

Qu'est-ce qui contrôle et détermine la qualité de nos vies ?

Les croyances

Ma carte du monde n'est pas le monde

Un impact immédiat sur notre corps

Comment gérer son poids ?

Agir sur les comportements avec la sophrologie

Se libérer des émotions négatives avec l'EFT

Les points d'entrée des méridiens d'énergie

Comment pratiquer l'EFT ?

Conclusion

Questions / réponses

Pourquoi cette conférence ?

J'ai voulu faire cette conférence pour pouvoir partager avec le plus grand nombre :

- Ma passion des techniques psychocorporelles,
- Montrer qu'il existe d'autres façons de gérer des problèmes ponctuels,
- Présenter des techniques encore peu connues et montrer leur intérêt,
- Faire part de mon expérience,
- Donner des pistes de réflexion.

Plus que jamais, manger est devenu source d'angoisse et de culpabilité. Les injonctions des uns et des autres ne manquent pas : mangez ceci, ne mangez pas cela, comme ceci, pas comme cela ! A quoi, à qui se fier quand on désire maigrir ? On a tôt fait de se rendre compte que perdre durablement du poids est plus difficile qu'on ne le dit.

On a tendance à croire que, pour cela, il faut manger selon la raison, contrôler son alimentation afin de maîtriser son poids. Malheureusement, ou bien heureusement, notre organisme est pourvu d'automatismes puissants, destinés à nous épargner d'avoir trop à raisonner. Ces automatismes ont aussi pour vocations de nous sauver malgré nous lorsque nous sommes tentés de faire des bêtises.

C'est un peu comme respirer : nous pouvons arrêter d'inhaler, ou bien respirer plus vite, plus profondément, si nous le décidons. Mais après une ou deux minutes de privation d'air, les centres respiratoires reprennent les commandes. Qu'on le veuille ou non, ça se met à respirer malgré nous. De la même façon, on peut manger moins que son appétit, voire ne pas manger du tout. On peut aussi manger ce qu'on n'aime pas et se priver de ce qu'on aime. Mais après quelques semaines, quelques mois ou années pour les plus endurants, ça se met à manger malgré nous, sans limite, ce qu'on désire mais qu'on se refuse.

Notre corps ne se laisse pas mener par le bout du nez. Il sait se défendre lorsque l'on veut le contraindre et lorsqu'il se sent attaqué, il se venge. Beaucoup de personnes sont en souffrance par rapport au poids, qu'elles aient 10 ou 30 kg à perdre, les difficultés sont les mêmes et sont nombreuses lorsque l'on touche à ses émotions, ses comportements, la confiance en soi, l'image de soi ou la motivation.

C'est pourquoi il n'est pas raisonnable d'envisager la perte de poids du seul point de vue nutritionnel. Il est important, si l'on veut obtenir un amaigrissement durable, de prendre en compte tous les aspects liés à la prise de poids et plus particulièrement les aspects comportementaux et émotionnels.

Ainsi, je vais vous présenter les causes du surpoids, pourquoi il est si difficile de mincir et quelle démarche adopter si l'on veut se prendre en charge de façon globale et s'assurer la réussite. Je souhaite vous montrer l'importance de l'aspect psychologique de tout amaigrissement et vous présenter des solutions douces et efficaces permettant d'accompagner toute personne dans la gestion de son poids.

Ce qui nous fait grossir

Les facteurs de prédisposition :

- Les antécédents familiaux,
- Les désordres endocriniens,
- La sédentarité,
- La prise de certains médicaments,
- Les mauvais comportements alimentaires,
- Etc.

Les facteurs de déclenchement :

- Certains épisodes de la vie génitale,
- Les changements de mode de vie,
- L'arrêt du tabac,
- L'arrêt du sport,
- L'alternance travail de jour et de nuit,
- Le stress et le surmenage,
- Etc.



D'une façon générale, toute prise de poids correspond à un déséquilibre énergétique entre les apports caloriques et les dépenses de l'organisme. L'équation est simple : plus on mange davantage qu'on ne brûle, plus on grossit ! Les causes de la prise de poids ne sont pas forcément qu'alimentaires, ce déséquilibre peut résulter de l'action de plusieurs facteurs :

Les facteurs de prédisposition :

- **Les antécédents familiaux** : Avoir tendance à l'embonpoint, c'est héréditaire ! Ainsi, un enfant a 15% de risque d'être obèse si aucun de ses parents ne présente d'excès de poids, 40% si un de ses parents présente un excès de poids, et 80% si ses deux parents présentent un excès de poids.
- **Les désordres endocriniens** : Certains dérèglements hormonaux (hypothyroïdie, hypercortisolisme) se répercutent sur le poids. Ils nécessitent un bilan médical et une prise en charge adaptée.
- **La sédentarité** : L'inactivité favorise le surpoids : moins on bouge, moins on dépense d'énergie, et plus on peine à maintenir un poids stable.
- **La prise de certains médicaments** : C'est incontestable : certains médicaments (anti-dépresseurs, hormones féminines, corticoïdes...) font prendre du poids, tandis que d'autres peuvent freiner l'amaigrissement.
- **Les mauvais comportements alimentaires** : Trop manger ou mal manger font évidemment grossir. Les erreurs à ce niveau sont nombreuses et la plupart du temps cumulées : attirance pour les aliments énergétiques, gras et sucrés, façon de cuisiner trop riche, gros appétit, mauvaise perception des signaux de faim / rassasiement, rythme alimentaire déstructuré (repas sautés ou vite avalés, grignotage, mauvaise répartition des prises alimentaires quotidiennes...), méconnaissance de l'équilibre alimentaire...

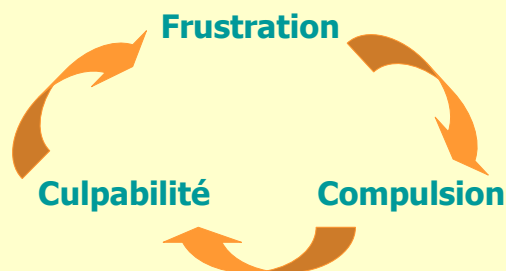
Les facteurs de déclenchement :

- **Certains épisodes de la vie génitale** : Bouversements hormonaux obligent, la puberté, les grossesses et la ménopause favorisent la prise de poids chez les femmes.
- **Les changements de mode de vie** : Arrêt ou changement de travail, retraite, déménagement, décès d'un proche, mise en ménage, amour, enfants...sont autant d'événements qui, en influençant le moral et les habitudes, peuvent engendrer des perturbations pondérales... parfois conséquentes.
- **L'arrêt du tabac** : Diminution de la dépense énergétique au repos, augmentation de l'appétit, attirance pour le sucre, compensation de la gestuelle... : stopper la cigarette équivaut le plus souvent à prendre quelques kilos (voire beaucoup).
- **L'arrêt du sport** : Passer d'actif à sédentaire engendre une perte de masse musculaire, une diminution du métabolisme de base et une réduction de la dépense énergétique qui se soldent fatalement par une prise de poids si aucun réajustement alimentaire n'est effectué en parallèle.
- **L'alternance travail de jour et de nuit** : Il est difficile d'adopter une alimentation saine et régulière quand on ne vit pas au même rythme que les autres. Une étude portant sur des infirmières de nuit a ainsi montré qu'elles ont deux fois plus de risques de prendre plus de 5 kilos après 10 ans de travail que leurs collègues de jour.
- **Le stress et le surmenage** : Rien de tel pour compenser fatigue et anxiété que de consommer des aliments énergétiques qui entraînent par divers mécanismes hormonaux une sensation de bien-être. Et quand on mange trop gras et sucré, on grossit !

Ce qui nous fait grossir

Les facteurs d'amplification :

- L'alternance excès / restriction (effet yoyo)



Les facteurs d'amplification :

L'alternance excès/restriction. Plus connue sous le nom d'effet yoyo. Plus on impose de régimes répétés à son organisme, plus on le rend résistant aux restrictions et plus on augmente ses capacités de stockage à chaque nouvel excès. A chaque fois qu'on reprend, on a tendance à reprendre davantage que l'ancien poids.

Vous avez sans doute vous-même testé un ou plusieurs régimes. La plupart font effectivement maigrir, pour peu qu'on les suive à la lettre avec une bonne dose de volonté. Mais qu'avez-vous constaté ? Presque toujours, l'amaigrissement est relativement rapide au début. Puis vous commencez à ressentir de la frustration et faites quelques écarts qui génèrent des émotions négatives telles que la culpabilité. Jusqu'au moment où vous jetez l'éponge pour reprendre vos habitudes alimentaires, en mettant les bouchées doubles. Après l'avoir « perdu », vous « retrouvez » votre poids : c'est l'effet Yo-Yo.

Quel que soit le régime choisi, il fera naître en vous des sentiments de frustration et vous conduira à la rechute. Si vous êtes dominé par la frustration, vous aurez naturellement tendance à développer des comportements compulsifs. Après quoi, rongé par la culpabilité vous vous restreindrez. Vous entrerez alors dans un schéma cultivant le cercle vicieux qui favorisera votre rechute : frustration > compulsion > culpabilité > frustration > etc.

Les principales causes du surpoids

- Le stress,
- Une gestion inappropriée des émotions.

Ce n'est pas tant ce que vous mettez dans votre bouche qui vous fait grossir, mais plutôt l'état émotionnel dans lequel vous êtes au moment où vous le mettez dans votre bouche.

Stop à la culpabilité !

Non seulement votre corps réagit aux restrictions répétées mais votre mental également.

Dans 90% des cas, les régimes alimentaires, quels qu'ils soient, se soldent par un échec à 3 ans. Le surpoids n'est ni une punition, ni une fatalité commune aux goinfres, mais le symptôme d'un corps et/ou d'une psyché qui ne fonctionnent pas bien. Inutile de culpabiliser devant la nourriture, les blocages émotionnels et métaboliques responsables de la prise de poids doivent être précisément identifiés pour pouvoir être levés.

Nous venons de voir que les causes du surpoids sont multiples, et encore la liste n'est pas exhaustive et pourrait être largement allongée car en plus de tout cela il faut avoir à l'esprit que chaque personne est unique et par conséquent chaque personne réagira différemment à l'une ou l'autre de ces causes. Ce qui fait beaucoup de facteurs possibles.

Pour ma part, je suis convaincue, qu'en dehors de l'aspect « médical » des choses qui ne relève pas de ma compétence, les causes premières du surpoids sont le stress et une gestion inappropriée des émotions.

Ce n'est pas tant ce que vous mettez dans votre bouche qui fait grossir mais dans quel état émotionnel êtes vous au moment où vous le mettez dans votre bouche.

Pour éliminer vos kilos émotionnels, il faut avant tout les comprendre. Certains kilos sont des « kilos-réaction » dont la cause, surtout lorsqu'elle est récente, est relativement facile à identifier, un deuil, une séparation, une mutation professionnelle difficile, d'autres, liés à des émotions anciennes qui remontent parfois à notre enfance, sont plus compliqués à nommer. D'autant que la compulsions alimentaire a justement pour but d'empêcher les émotions de remonter à la surface. Enfin, une dernière catégorie s'apparente plus à une réponse au stress, de l'ordre du réflexe. La difficulté survient lorsque le stress devient chronique, car la réponse alimentaire suit alors le même chemin. D'où un maintien du surpoids quoi que l'on fasse.

Notre façon de réagir au stress, les variations de notre état psychologique, affectif ou relationnel influent sur notre façon de nous alimenter en quantité comme en qualité.

Les mangeurs émotionnels se tournent vers la nourriture quand ils se sentent anxieux, émotifs ou négatifs envers eux mêmes. Fixer leur attention sur les aliments et leur prise est une manière de fuir ces émotions négatives, mais aussi d'éviter la conscience de soi.

Une prise alimentaire excessive s'explique parfois par une tentative d'étouffer l'irruption en soi de pensées, souvenirs, sentiments ou émotions pénibles. C'est aussi une voie conduisant au plaisir, facilement accessible, destiné à compenser une contrariété, une frustration, de la tristesse ou de l'inquiétude.

Manger de façon débridée peut se concevoir aussi émotionnellement comme un passage à l'acte agressif que l'on contient et que l'on dirige contre soi. Des expressions telles que : "je l'aurais bouffé", "je n'en ferai qu'une bouchée", "j'ai ravalé ma haine", "avalé le morceau ou la pilule", "se manger le nez", ou "avoir une faim de loup", illustrent bien la dimension agressive qui sous-tend quelques fois l'acte de manger.

Les médicaments, les régimes stricts, la chirurgie, la pratique intensive du sport ne répondent qu'à une partie du problème. Or, l'être humain est bien plus complexe que cela et doit être abordé dans sa globalité. D'autant que la perte de poids entraîne des perturbations psychologiques et sociales importantes qu'il faut anticiper et gérer pour éviter le découragement ou la reprise de poids.

Alors arrêter de culpabiliser et traiter les causes réelles de votre surpoids !

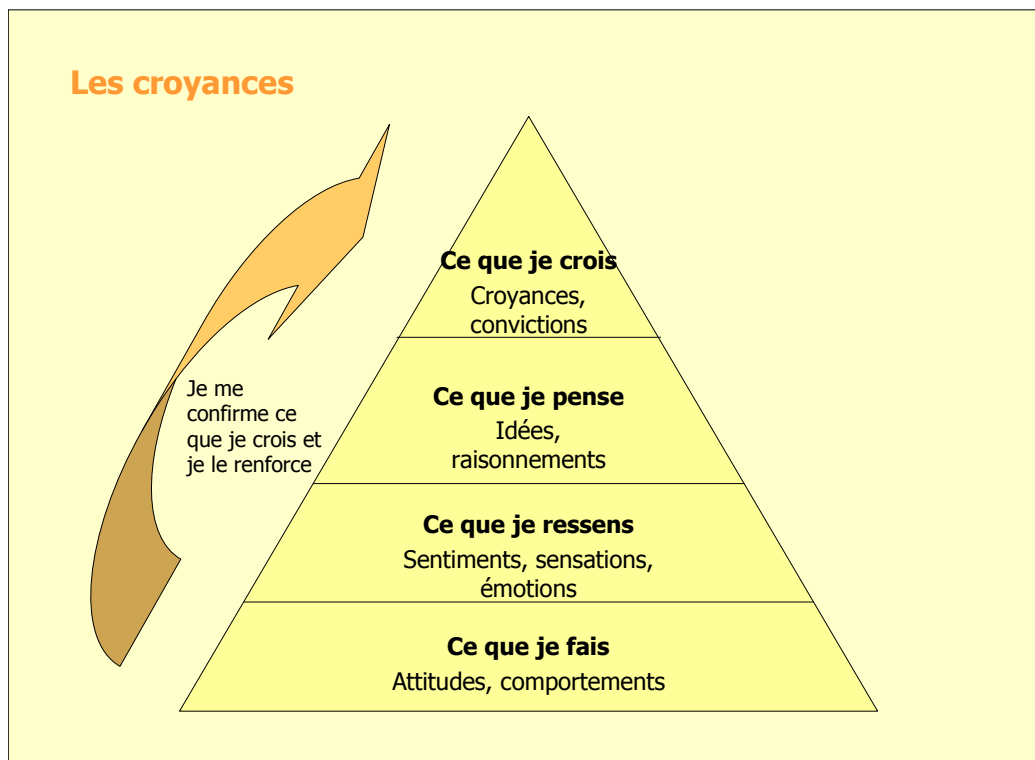
Qu'est-ce qui contrôle et détermine la saveur et la qualité de nos vies ?



Nos émotions...

Ce qui contrôle nos vies, c'est le sens que l'on donne aux choses de la vie, sur la base de notre propre psychologie et de notre vision du monde (nos croyances et nos valeurs créées par nous). Dès que le sens est donné, un schéma d'émotions est créé par l'individu pour faire face aux événements.

Les récentes découvertes en neurosciences ont démontré que les émotions jouent un rôle central et déclencheur dans notre comportement. Avant chacune de nos actions et comportements, même les plus anodins, les cellules nerveuses des lobes frontaux de notre cerveau, le siège cérébral des émotions, s'animent. Elles « s'éclairent » et envoient des signaux aux muscles une demi-seconde avant que l'esprit conscient ne soit activé. Nous croyons que nous avons de bonnes, ou de mauvaises raisons d'agir alors nous fabriquons des raisons, tentons de justifier nos actions. Mais en réalité, ce sont nos émotions qui nous commandent. C'est pourquoi toutes nos décisions conscientes de changement, nos vœux les plus chers de modifier telle ou telle attitude, ainsi que nos tentatives de renforcement de notre volonté, sont toutes inefficaces puisque nous ne nous adressons pas au bon endroit ! C'est à la puissance de notre comportement émotionnel enregistré dans notre cerveau inconscient qu'il faut aller s'adresser.



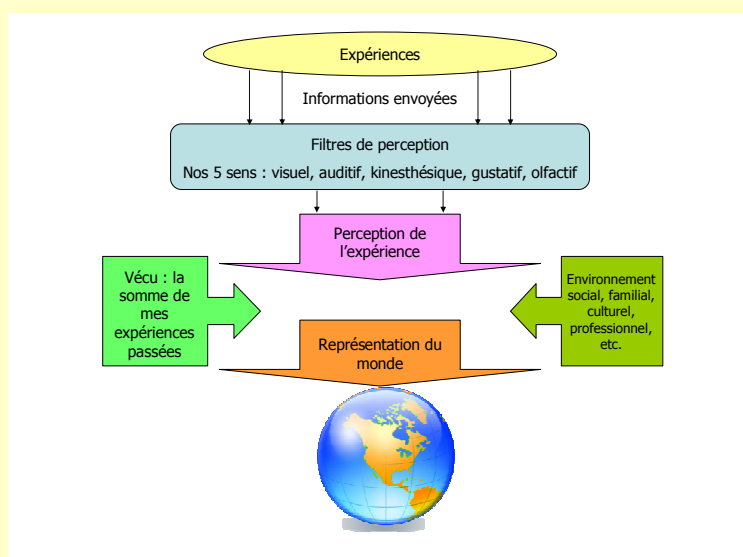
Les croyances ce sont des idées reçues qui conditionnent nos émotions, notre façon d'agir, notre jugement. Généralement considérées comme des règles de « bonne conduite », elles dressent des frontières entre nous et la réalité et délimitent notre champ d'action. « Il faut que tout soit parfait », « toute vérité n'est pas bonne à dire », etc. Changer ses croyances personnelles, c'est s'ouvrir à d'autres possibilités, interpréter autrement la réalité, exprimer ce que nous pensons, ce que nous voulons, et, par la même, nous affirmer.

Nous fonctionnons toujours de la même manière et répétons la plupart du temps les mêmes comportements car les émotions que je ressens naissent de mes pensées qui découlent de mes convictions intimes (les programmes que l'on m'a inculqués et que j'ai vérifiés par mon vécu et qui deviennent mes propres règles de fonctionnement). Mes croyances sont les filtres automatiques au travers desquels j'appréhende le monde extérieur. Elles me permettent d'agir de manière automatique, comme par réflexe et ainsi de gagner du temps. Mes pensées sont le sens que je donne aux choses.

Par exemple si ma croyance est « les gens en colère sont dangereux » il y a des chances pour que mes pensées soient du genre « il faut que je me méfie et que je reste sur mes gardes ». Je vais ressentir de la panique. Et mes comportements seront en conséquences : bégaiement, transpiration, hésitation, incapacité à accéder à mes connaissances, etc. ce qui ne fera qu'exacerber la colère de mon interlocuteur qui finira peut-être par des actes violents.

Ma carte du monde n'est pas le monde

- « Ce qui tourmente les hommes, ce n'est pas la réalité, c'est la perception qu'ils s'en font. »

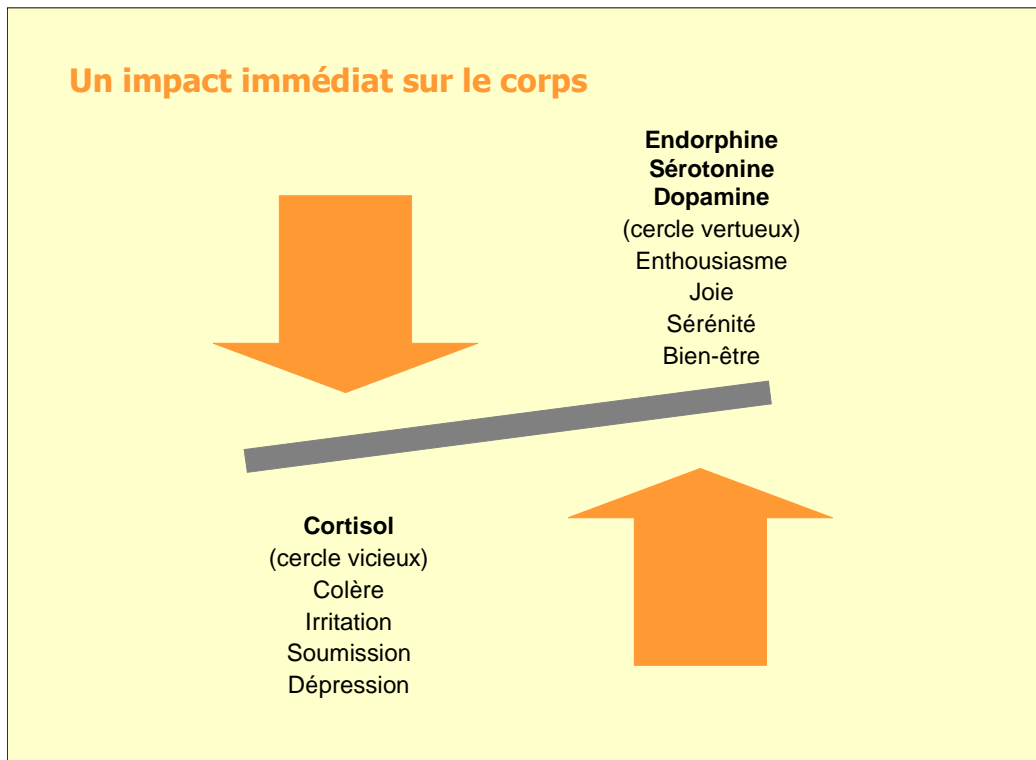


Notre carte du monde, notre représentation du monde c'est le sens que nous donnons aux choses. La carte n'est pas le territoire. Chaque personne ressent des émotions différentes en fonction de son vécu et de sa « programmation ». La carte du monde est ce que nous construisons à partir de ce que nous percevons de la réalité, c'est donc une représentation.

Imaginez la scène suivante : deux enfants jouent sur une place, les pieds dans l'eau. Une vague les surprend et les fait rouler tous les deux sur le bord. L'un d'eux se relève en pleurant et court vers sa mère, alors que le second éclate de rire et retourne dans l'eau.

Ils ont vécu la même expérience, au même moment, pourtant leurs comportements sont totalement différents. L'un ressent de la peur, l'autre de la joie.

Chaque personne fonctionne selon sa propre construction, son propre modèle. Chaque individu possède une carte du monde qui lui est propre et unique. Il est important de comprendre et accepter que chacun possède sa propre construction et fonctionne sur la base, non pas forcément de l'acceptation du modèle de l'autre, mais sur la reconnaissance de l'existence de ce modèle et de cette différence.



Les émotions ont un impact direct sur la fréquence des battements cardiaques. La surprise accélère la vitesse des battements. La détente les ralentit. Il est donc important de comprendre que les émotions déterminent la qualité de nos vies et qu'elles ont un impact sur notre corps. A moyen et long terme, les émotions négatives peuvent entraîner des somatisations (douleurs chroniques par exemple, problème de peau, prise de poids) et des maladies. Être attentif à vos émotions c'est un premier pas pour améliorer votre qualité intérieure de vie et donc celle de votre travail (et de vos attitudes).

L'enthousiasme et la joie, ainsi que les émotions positives génèrent un état de sérénité et de bien-être qui se traduit par la production d'hormones telles que la sérotonine (anti déprimeur, sommeil, appétit, douleur), l'endorphine (hormone du bonheur) et la dopamine (énergie, motivation, comportements, mémorisation). Vous êtes ainsi dans un cercle vertueux qui s'auto-alimente.

A l'inverse, la colère et l'irritation et d'une manière générale toutes les émotions négatives sont à l'origine des attitudes de soumission et de dépression. Cela se traduit par la production de cortisol, l'hormone du stress qui grille les neurones du cerveau.

Des émotions négatives = une faible qualité de vie.

Vous libérer de vos émotions négatives = augmenter la qualité de vos vies = agir sur les schémas qui vous gouvernent.

Comment gérer son poids ?

Le problème de poids doit être pris en charge de façon globale et sur le long terme. Il nécessite un accompagnement adapté à chacun s'articulant autour de trois axes :

- Nutrition,
- Comportements,
- Émotions.



Si les sciences médicales confirment de manière indiscutable que la qualité de l'alimentation conditionne notre état de santé, il est tout aussi fondamental de savoir gérer son stress et ses émotions. Il ne suffit pas de limiter son alimentation, il faut aussi reprendre conscience de son corps, de ses comportements et se libérer de nos émotions négatives qui nous empêchent de mincir.

Et parce que nous avons vu que les causes sont multiples et que chaque personne en surcharge pondérale est unique, il n'y a donc pas une solution standard à apporter mais plusieurs pistes à explorer.

La première va être de faire appel à un professionnel de la **nutrition** pour une prise en charge nutritionnelle sensée pour se réconcilier avec son assiette :

- équilibre alimentaire,
- découverte/redécouverte des sensations alimentaires,
- travail sur le comportement par auto-observation,
- gestion du temps de repas...

Cette partie n'est pas de mon ressort, je vous laisse faire appel à des professionnels de la nutrition. Pour ma part, je travaille avec Florence Noël à Bourg en Bresse.

La seconde, que je vous propose est la pratique de **la sophrologie** pour se réapproprier son corps et ses sensations, gérer le stress, apprendre de nouveaux comportements qui progressivement généreront de nouvelles habitudes alimentaires et pour développer votre motivation, votre confiance et votre estime de vous.

Enfin, en troisième lieu l'apprentissage de l'EFT (Emotionnal Freedom Technique), technique de libération émotionnelle en français. Cousine de l'acupuncture, cette technique facile à apprendre et ludique vous aide à gérer les émotions au quotidien.

Un accompagnement personnalisé à l'aide de ces différentes techniques permet de mincir sans douleur et de façon pérenne. Mais attention, il n'y a rien de miraculeux, et il ne s'agit pas de ne rien faire. Au contraire il s'agit de s'engager dans un apprentissage, dans une démarche personnelle de développement personnel, d'évolution. En aucun cas vous ne perdrez 10 kg en un mois, d'un coup de baguette magique. Vous apprendrez en douceur, doucement à réharmoniser votre corps et votre mental pour vivre en toute sérénité en pesant le poids que vous devez peser.

La clé de la réussite de votre amaigrissement est dans la bonne gestion des émotions. Avec la sophrologie et l'EFT, vous pouvez apprendre à identifier et désactiver les déclencheurs émotionnels qui vous font manger où qui vous empêche de vous libérer des vos kilos superflus.

Agir sur les comportements avec la sophrologie

La sophrologie

Origines :

- Racines grecques Soos-Phrene-Logos signifiant «science de l'esprit serein».
- Initiée dans les années 60 par un neuropsychiatre.
- Inspirée par l'hypnose classique, le yoga, le bouddhisme et le zen, la sophrologie est un ensemble de techniques et de méthodes à médiation corporelle.

Objectifs :

- Harmoniser le corps et l'esprit,
- Renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et les comportements.
- Réduire le niveau général de stress,
- Faciliter le sommeil,
- Augmenter les capacités de concentration et de mémorisation,
- Accéder à ses ressources internes,
- Développer un état d'esprit positif.

Le mot sophrologie vient du grec SOOS = harmonie, PHRENE = conscience, respiration, LOGOS = étude, science.

Approche classique du Dr Cayceido : Étude de l'harmonie de la conscience.

La sophrologie

Originalités :

- C'est une véritable pédagogie de l'existence : elle permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, d'utiliser au mieux nos capacités physiques et psychiques, et de mieux gérer stress et émotions pour appréhender la vie d'une façon plus positive et sereine.
- La sophrologie est une pratique douce et relaxante accessible à tous.

Comment cela fonctionne :

- Cette pratique psycho-corporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique et psychique grâce à :
- la respiration,
- la prise de conscience du corps lors de la pratique d'exercices corporels,
- la visualisation lors de relaxations profondes induisant un état modifié de la conscience qui favorise notre équilibre et notre bien-être, active et stimule nos potentiels, souvent inconscients.

La sophrologie et plus particulièrement la pratique de la relaxation qui en est une composante à part entière, a une identité essentiellement neurophysiologique.

L'état sophro liminal (entre veille et sommeil), obtenu grâce à la relaxation, engendre un meilleur fonctionnement des neuro-médiateurs responsables de la libération d'endomorphine, sérotonine et dopamine, alors libérées dans l'organisme en plus grande quantité. Cet état agit également favorablement sur le système immunitaire.

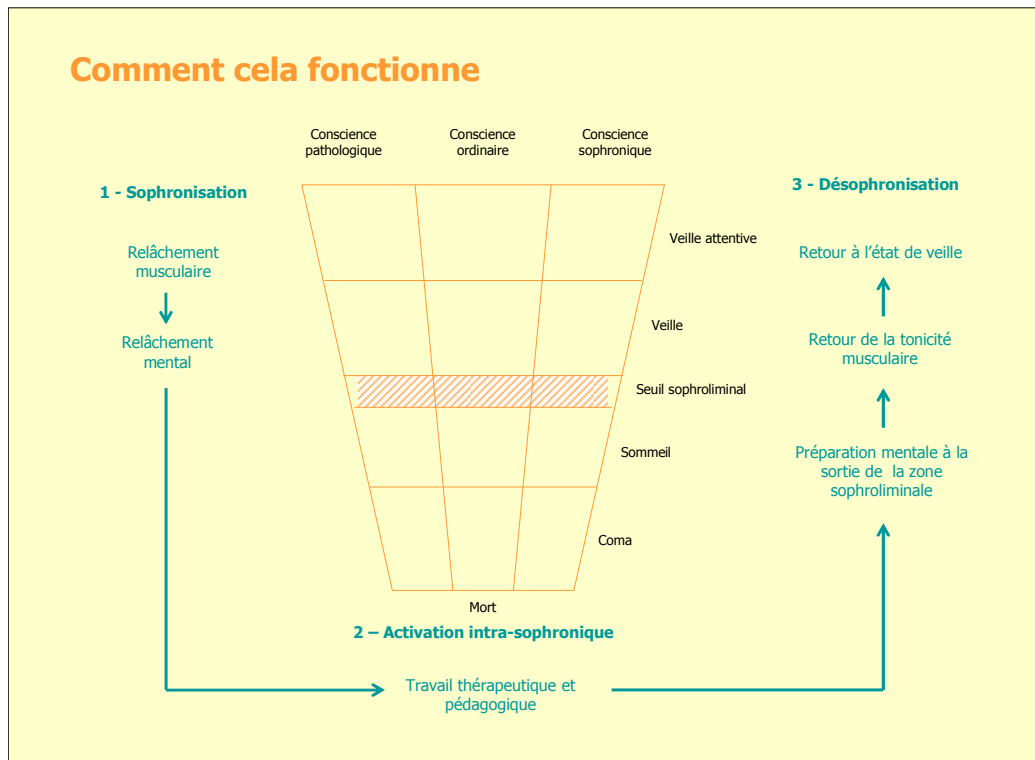
De nombreux autres bienfaits, au niveau corporel et psychique, en résultent.

Au niveau corporel :

- Une légère vasodilatation qui favorise l'échange sanguin et une meilleure irrigation des organes,
- Les déchets et l'acide lactique sont plus facilement éliminés, favorisant ainsi le fonctionnement des cellules,
- Le système nerveux et la cohérence cardiaque se rééquilibrent, les grandes fonctions s'harmonisent,
- L'organisme connaît une phase de repos profond réparateur et une augmentation significative des défenses immunitaires.

Au niveau psychique :

- Une prédominance des ondes alpha favorables à l'équilibre psychique,
- Une diminution des pensées parasites,
- Une libération des facultés mémoire, concentration, analyse, synthèse, créativité,
- Une prise de recul sur les événements et sur soi-même,
- Une meilleure perception de soi,
- Une sensation de sérénité et de mieux être.



Pour part, étant formée également à la PNL thérapeutique je l'intègre complètement aux détente que je propose afin de lâcher des comportements limitants et de les remplacer par des comportements plus appropriés.

La PNL ou Programmation Neuro Linguistique

Origines :

- 1970 John Grinder et Richard Bandler observent et modélisent la pratique de grands thérapeutes qui avaient des résultats remarquables. Principalement :
- Milton Erickson, père de l'Hypnose Ericksonienne,
- Fritz Perls, créateur de la Gestalt-Thérapie,
- Virginia Satir, pionnière de la Thérapie Familiale et Systémique.

Programmation : fait référence à l'ensemble de nos automatismes cognitifs, émotionnels ou comportementaux. A partir de nos expériences, nous créons des processus de fonctionnement, des habitudes, c'est à dire des façons de penser, de ressentir et de nous comporter.

Neuro : fait référence aux neurones, à notre système nerveux central et notre système nerveux périphérique qui sont aux commandes. Nos programmations reposent sur notre capacité neurologique à percevoir, stocker, organiser l'information pour donner un sens à notre expérience.

Linguistique : le langage nous permet de communiquer, il structure notre pensée, il véhicule notre culture. Le langage permet de décoder et de transcrire notre expérience, par des mots, notre manière de parler ainsi que par notre langage corporel.

Objectifs :

Proposer des modèles de communication et de changement pour atteindre ses objectifs en accord avec ses valeurs et ses buts de vie.

S'intéresser à ce qui se passe au niveau des processus mentaux, des émotions et des comportements.

Originalités :

De la famille des thérapies brèves, la PNL privilégie en premier lieu (mais pas seulement) le «comment» au «pourquoi» et propose avant tout de mobiliser les ressources.

Comment cela fonctionne :

Pour la PNL, l'Homme n'agit pas à partir des propriétés objectives de son environnement, mais à partir d'une représentation qu'il s'en fait et qu'il crée. De manière inconsciente, tout individu cultive des croyances limitantes sur lui-même et sur son environnement ce qui peut générer un état de souffrance et des comportements dysfonctionnels.

La thérapie va s'attacher à modifier ces croyances en s'appuyant sur des outils et des techniques qui aident à développer des comportements de réussite.

Dans le cadre de l'accompagnement d'une personne en surpoids, j'utilise conjointement la sophrologie et la PNL pour m'assurer du résultat, tout en douceur et dans le respect de la personne.

La sophrologie (combinée à la PNL) va vous permettre de percevoir les messages de votre corps, de les comprendre et de pouvoir y apporter les réponses appropriées. En état sophronique, entre veille et sommeil, votre inconscient apprend, sans même que vous vous en rendiez compte, de nouveaux comportements qui progressivement généreront de nouvelles habitudes alimentaires. De plus, au-delà du poids, la pratique régulière de la sophrologie va vous amener vers moins de stress, plus de confiance en vous, plus d'estime de vous, plus de santé et de bien être au quotidien.

Se libérer des émotions négatives avec l'EFT

Emotional Freedom Techniques (Technique de libération émotionnelle)

L'EFT (Emotional Freedom Technique)

Origines :

- Les méridiens : la médecine chinoise
- La kinésiologie : Dr Goodheart (1964), le premier à se passer d'aiguilles
- John Diamond (1975) : le premier à se servir d'affirmations positives en touchant les points méridiens
- Roger Callahan (1979) : premier à combiner les tapotements
- 1991 : Gary Craig rencontre R. Callahan et se forme à ses techniques
- 1995 : Gary Craig simplifie les procédures et met au point l'EFT

Objectifs :

- Désamorcer la charge négative des émotions.
- Rééquilibrer le système énergétique.
- Modifier la réponse aux émotions négatives en permettant des changements cognitifs positifs.
- S'apaiser et se relaxer.

C'est une sorte d'acupuncture psychologique sans aiguilles, une technique de guérison émotionnelle fondée par Gary Graig en 1995.

Gary Graig, ingénieur de Stanford, passionné de psychologie, à la recherche de techniques qui donnent des résultats, s'est intéressé à la TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie de Champs de pensées) mise au point par Roger Callahan en 1980. Après avoir suivi sa formation, Gary Graig met au point et développe à son tour l'EFT, méthode plus simple et plus rapide.

L'EFT

Originalités :

- Plus de diagnostic
- Une seule et même technique pour toutes les émotions
- Simple, rapide, ludique, efficace

Comment ça fonctionne :

- L'EFT est une cousine de l'acupuncture : il s'agit de petits tapotements répétés avec les doigts sur les points d'entrée des méridiens d'énergie, pour libérer les émotions négatives.
- La théorie de base sur laquelle repose les résultats de l'EFT est la suivante :

« La cause de toute émotion négative est une perturbation dans le système énergétique de notre organisme. »

Les blocages d'énergie coupables du problème (qui peut être de n'importe quelle nature : physique ou émotionnelle) vont, grâce aux tapotements, se fondre dans le flot énergétique, éliminant à plus ou moins brève échéance le problème vécu dans la vie de tous les jours.

L'EFT désamorce la charge négative des émotions. Ainsi, la décision de commencer, les souvenirs de tentatives passées, le découragement et même les croyances anciennes vis-à-vis de soi-même, se trouveront tous transformés en autant de plateformes à partir desquelles une nouvelle personne peut se construire.

Cette méthode est efficace, simple à enseigner et à apprendre, ludique et rapide.

Elle connecte l'esprit, le corps et les émotions en utilisant le système énergétique corporel.

Elle produit des résultats pérennes la plupart du temps et apporte un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué. Elle complète utilement la sophrologie ou la PNL.

L'EFT est particulièrement adaptée pour la résolution de toutes les émotions négatives telles que les peurs, les états de stress, la mélancolie, la dépression, le dégoût, la culpabilité, la honte, la faible estime de soi, l'anxiété, etc.

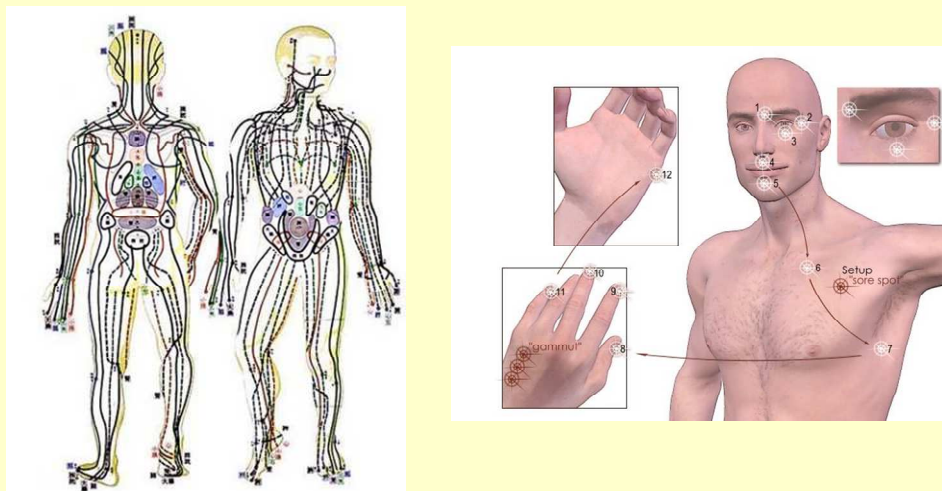
Elle permet également de solutionner des problèmes physiques (maladies de peau, douleur, surpoids, etc.), les addictions (alcool, tabac, drogue, nourriture) ainsi que les TOC, le bégaiement, etc.

Il s'agit de tapoter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens. En tapotant ainsi, tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés. Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotionnelle qui l'accompagnait. C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations.

Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,..

Son efficacité est sans pareil et d'une rapidité époustouflante.

Les points d'entrée des méridiens



Nous savons aujourd'hui que notre corps est parcouru par des méridiens dans lesquels circule l'énergie vitale. Il existe 12 méridiens principaux liés aux organes ou aux viscères et 8 méridiens dits « extraordinaires » qui ne sont pas reliés à un organe particulier. Ces méridiens sont interconnectés entre eux.

Ces méridiens relient environ 830 points d'acupuncture entre eux. En acupuncture, il faut trouver parmi ces points, le ou les bons points correspondant au problème, ce qui n'est pas simple. Avec l'EFT nous sommes fainéants et plutôt que de se casser la tête à trouver le bon point, nous tapotons sur les points d'entrée des méridiens et ainsi nous sommes sûrs de toucher le bon.

Point karaté : intestin grêle

Dissipe :

Les oppositions éventuelles du subconscient à la réalisation de nos objectifs.

Les appréhensions, l'anxiété, le trac, le découragement, la tristesse, le besoin de rester absorbé dans ses problèmes.

Les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec (ou du succès).

Développe :

Les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique.

Les performances en tout domaine (sportif, sexuel, académique, professionnel, etc.)

Début du sourcil : vessie (couplé au méridien des reins)

Dissipe :

Les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles, les peurs viscérales.

L'inhibition dans l'action, le manque d'ambition, d'ardeur à faire les choses.

La stagnation dans n'importe quel domaine de la vie, les frustrations.

Développe :

Le ressenti des émotions et l'intuition.

La force intérieure, l'ambition.

Le courage d'effectuer les changements que l'on sait nécessaires.

Coin de l'œil : vésicule biliaire (couplé au méridien du foie)

Dissipe :

L'excessif et l'agité.

Les sentiments de rage et de haine.

Le besoin de vengeance, les rancunes obsessionnelles.

Développe :

Une vue juste sur l'ensemble des choses.

L'expression constructive de la colère.

La prise de décisions réfléchies, à mettre ses idées et rêves en pratique.

Sous l'œil : estomac (couplé au méridien rate-pancréas)

Dissipe :

Les soucis obsessionnels et les idées fixes.

Les besoins d'attachement excessifs.

Le vide que l'on porte en soi, l'insatisfaction profonde.

Le manque de confiance en l'avenir.

Développe :

La bonne assimilation des expériences, l'ouverture d'esprit.

Les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée.

Les sensations de contentement et de plénitude.

Sous le nez : canal gouverneur (il joue le rôle de gouverneur de tous les méridiens yang)

Dissipe :

La timidité, la gaucherie, la honte de soi.

La crainte de s'affirmer, de s'imposer, ou de dire "non".

La peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer.

Développe :

L'originalité personnelle.

L'aisance en société.

L'acceptation de soi-même tel que l'on est présentement, l'assertivité.

Sous la bouche : canal central (ou vaisseau conception, il relie tous les méridiens yin)

Dissipe :

Les sentiments de culpabilité, les remords et les regrets.

L'accablement, le sentiment d'échec, la désolation et les tourments.

Le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal.

Le besoin de se punir.

Développe :

Les possibilités d'oubli et de pardon, y compris envers soi-même.

Les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont.

La volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

Clavicule : reins (couplé au méridien de la vessie)

Dissipe :

Les peurs, les terreurs, les attaques de panique.

L'affolement et l'agitation dus à l'épouvante ressentie.

Les phobies (peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de conduire, de voyager en avion, etc.

Développe :

Les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur.

L'envie de faire des choses impensables auparavant.

Le désir d'avancer dans la vie.

Sous le bras : rate – pancréas (couplé au méridien de l'estomac)

Dissipe :

Les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie.

Les sentiments d'ennui, le renoncement, l'amertume.

Les points de vue défaitistes, le manque d'originalité.

Développe :

L'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées.

L'envie d'accroître ses connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles.

Les sensations de bien-être et de contentement dans la vie.

Le pouce : poumon (couplé au méridien du gros intestin)

Dissipe :

Les peines et afflictions profondes, obsessions, la souffrance intérieure, l'inclination au malheur, les sensibilités extrêmes, et la bonté à outrance.

Les plaies laissées par des événements tragiques et les séquelles des sévices émotionnels subis.

Le besoin de rester lié au passé par autopunition, de conserver un souvenir dans la tristesse.

L'index: gros intestin (couplé au méridien des poumons)

Dissipe :

Le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché aux souffrances du passé.

La rigidité de pensée, l'inflexibilité des rancunes.

Développe :

Le détachement.

Le pardon envers soi-même et envers les autres.

Le majeur : maître cœur ou péricarde (couplé au triple réchauffeur)

Dissipe :

Le manque de confiance en soi, le sentiment d'infériorité, d'être nul.

L'esprit de soumission, l'acceptation excessive, la dépendance aux autres.

Les problèmes liés à la sexualité.

Développe :

L'indépendance, l'expression libre de soi-même.

L'enthousiasme et les passions modérées.

L'auriculaire: cœur

Dissipe :

Le besoin de rester en retrait ou au contraire de se faire remarquer.

Réduit les peurs liées à la société, au monde.

Développe :

L'aisance parmi et devant les autres.

Gammut : triple réchauffeur (couplé au maître cœur)

Dissipe :

Le besoin d'isolement, le sentiment d'être rejeté et abandonné.

Les sentiments dépressifs, l'enfermement dans les certitudes.

Les douleurs physiques.

Développe :

La capacité à donner et recevoir amour et affection.

Comment pratiquer l'EFT ?

La préparation :

- Focaliser sur le problème à traiter.
- Évaluer l'intensité du problème sur une échelle de 0 à 10 (0 = neutre, 10 = maximum).
- Construire sa phrase : « même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément ».
- Tapoter le point karaté en répétant trois fois la phrase.

La séquence de base :

- Tapotez chaque point environ 7 fois en répétant une seule fois une courte phrase de rappel : « ce problème » sur chaque point correspondant à un méridien d'énergie.

Pour pratiquer l'EFT, nous allons faire ce que nous appelons des rondes. Un ronde correspond à l'enchaînement de tous les points que l'on va tapoter en répétant une phrase.

La préparation :

Cette première étape consiste à porter votre attention sur le problème que vous désirez résoudre, afin d'activer les turbulences énergétiques que vont produire les blocages d'énergie liés au problème en question et qui sont déjà ancrés dans votre système énergétique. Sans cette mise en place initiale, la séquence de soins viserait dans le vide et serait sans effet.

Ces turbulences énergétiques vont vous faire éprouver des sentiments particuliers, voire une pression ou une douleur quelque part à travers votre corps. C'est alors que vous passerez à l'étape d'évaluation du degré de la souffrance que vous ressentez...

Cette préparation peut vous paraître complètement puérile, voire un peu « débile » et pourtant elle est primordiale. Elle va nous permettre de lever l'inversion psychologique. L'IP c'est quand votre inconscient ne vous donne pas la permission d'aller plus loin.

Quand elle est présente (40% des cas), elle cause l'échec de la plupart des thérapies. En cas de compulsions, le taux est proche de 100%.

Si nous restons indéfiniment au même point, ce n'est évidemment pas par plaisir, mais à cause d'un phénomène curieux qui rend toute progression impossible, notamment dans un domaine particulier de notre vie, tel que l'affectif ou le financier, pareil à un bâton qui viendrait continuellement se mettre en travers de nos roues. Le manque de chance n'a pourtant rien à y voir, bien au contraire, car ce freinage sert à nous protéger. Il vient déjouer nos meilleurs plans d'avancement en raison d'une puissante opposition intérieure, nommée l'Inversion Psychologique dans le langage de l'EFT.

Une inversion psychologique sert de sentinelle au statut quo. A l'affût du moindre écart, elle nous empêche, et par tous les moyens possibles, de modifier des décisions que nous avons prises pour assurer notre bien-être, voir notre survie. Prenant davantage de vigueur chaque fois que nous essayons de lutter contre, ce sont ces éléments protecteurs qui nous clouent sur place malgré nos plus puissants désirs de changement. Nous pensons que les circonstances extérieures y sont pour quelque chose, alors que seul est responsable notre inconscient, dépositaire de toutes nos résolutions passées. Meneur de jeu, c'est lui qui tient les ficelles et rien ne peut s'accomplir sans son accord.

La séquence de base :

La séquence de base consiste à tapotez chaque point environ 7 fois en répétant une seule fois une courte phrase de rappel : « ce problème » sur chaque point correspondant à un méridien d'énergie. A la fin de votre ronde, vous réévaluez sur une échelle de 0 à 10 l'intensité de l'émotion. Tant que l'intensité n'est pas tombée à 0 vous recommencer une ronde.

Pour les rondes suivantes, vous pouvez utiliser la phrase : « Même si j'ai encore ce problème, je m'accepte totalement et profondément ».

Phrase de rappel : « ce reste de problème ».

Remarques importantes :

La mise en scène est une étape cruciale qui instruit l'esprit inconscient des changements profonds que l'on désire effectuer, car s'il n'est pas averti, il peut s'y opposer catégoriquement.

Lorsqu'on passe son temps à lutter contre les mêmes problèmes, c'est qu'ils sont étroitement liés à une censure exercée par notre inconscient selon des directives que nous lui avons nous-mêmes données (le plus souvent sans nous en douter consciemment).

De ce fait, une pénurie d'argent peut être due au désir de sanctionner un proche dont le bien-être dépend de nos gains, ou pour s'empêcher soi-même de profiter de choses que l'on croit imméritées. Ce sont ces refus inconscients qui nous gâchent l'existence, nous barrant l'accès aux bienfaits désirés, et que la mise en scène de l'EFT permet de neutraliser.

La mise en scène s'effectue en prononçant une phrase qui exprime spécifiquement l'émotion ou la douleur physique que l'on désire soigner, tout en stimulant un point énergétique particulier.

La phrase stipule que l'on s'accepte, malgré tous ses défauts, problèmes et manques dans la vie. Une affirmation qui cesse la lutte intérieure un moment, le temps d'effectuer une ronde libératrice de tapping sans interférence inconsciente.

Quand l'acceptation de soi-même et de ses problèmes est difficile, et elle l'est pour bon nombre d'entre nous, il faut prendre cette étape de l'EFT comme un jeu, sans trop se soucier de la véracité de l'énoncé, se souvenant que l'on fait invariablement de son mieux selon les possibilités présentes.

La phrase de mise en scène se construit toujours de la même façon, il n'y a que le segment associé au problème qui change.

Quelques exemples de phrases

Avant de commencer :

- Même si j'ai toujours échoué dans mes tentatives de mincir, je m'aime et je m'accepte complètement.
- Même si j'ai peur de ne pas réussir, je m'aime et je m'accepte complètement.
- Même si je ne crois pas que cette fois-ci je vais y arriver, pas plus que les fois d'avant, je m'aime et je m'accepte complètement.
- Même si j'ai peur d'être à nouveau déçu(e), je m'aime et je m'accepte complètement.

Les excuses qu'on se donne pour ne pas essayer :

- Même si toute ma famille est grosse....
- Même si je serais moins drôle / intéressant(e) si je suis mince...
- Même si mes amis me connaissent et m'aiment comme je suis...
- Même si c'est trop tard pour moi....
- Même s'il vaut mieux que j'attende d'être seul(e)...
- Même si je compte sur la nourriture pour m'apaiser...
- Même si la nourriture calme mes angoisses...
- Même si mes émotions ont conduit ma façon de manger....
- Même si je suis incapable de m'arrêter de manger du chocolat...

Soyez spécifique !

Pour obtenir des résultats il faut être spécifique.

Ne dites pas : « même si je mange quand je suis stressé(e), je m'accepte totalement et complètement ».

Dites plutôt : « même si je craque sur le chocolat parce que mon chef me met la pression en ce moment sur ce dossier, je m'accepte totalement et complètement ».

Soyez persistants !

Les problèmes se solutionnent vite avec l'EFT, encore faut-il prendre le temps de s'engager sérieusement dans le processus.

Une ronde ou deux de tapping par-ci, par-là, feront certes toujours du bien, mais ne sont, sauf à de très rares exceptions, pas suffisantes pour éliminer un problème, surtout s'il est complexe.

Le meilleur moyen de transformer sa vie, c'est de décider de le faire. Les choses s'arrangent rarement par elles-mêmes. Et ceux qui se plaisent à dire qu'il faut laisser "pourrir les situations" vont à coup sûr constater un jour ou l'autre une dégradation importante de la qualité de leur vie. C'est normal car la passivité n'est jamais bonne conseillère !

Il vous est possible de modifier votre existence. D'en faire exactement ce que vous voulez, simplement en vous transformant vous-même. Or, peu de gens acceptent cette idée. Ils préfèrent de loin ne rien faire ou dénoncer les mauvaises circonstances de leur vie, prenant le chemin le moins fatigant. Car orienter sa vie soi-même n'est pas toujours facile et demande un certain zèle. Il faut d'abord savoir ce qu'on veut et ensuite bien vouloir faire sauter les obstacles qui se présentent, toujours intérieurs même s'ils semblent venir du dehors.

En conclusion



Mincir et le rester, ça se passe autant dans la tête que dans l'assiette !

Pour conclure, il me semble important d'insister sur le fait que pour qu'une démarche d'amincissement soit efficace, il est essentiel de l'aborder à la fois sur les plans nutritionnel, comportemental et émotionnel. Ces trois axes sont indissociables et étroitement liés. L'être humain est bien trop complexe et trop spécifique pour être réduit au seul rapport calories/dépenses énergétiques.

Tant que vous vous évertuez à vous infliger des régimes draconiens sans travailler sur vos comportements et vos émotions, vous n'obtiendrez aucun résultat. Pire, vous ne ferez que détériorer votre vie.

La sophrologie et l'EFT sont des techniques complémentaires, parmi d'autres, qui peuvent réellement vous aider dans votre démarche d'amincissement et qui plus est, à améliorer sensiblement la qualité de vos vies.

Seul bémol, vis-à-vis de ces techniques : elles ne sont pas magiques ! Elles ne vous feront pas perdre 10 kg en 15 jours sans effort. Elles demandent de la patience, de la persévérance : vous avez mis parfois plusieurs années pour prendre vos kilos, vous ne pouvez pas les perdre du jour au lendemain.

Elles demandent un véritable engagement personnel en vous accordant du temps pour vous, pour réapprendre :

- à vous connaître,
- à prendre du recul,
- à accéder à vos ressources,
- à retrouver le plaisir,
- à vous AIMER tout simplement.

Se délester de kilos émotionnels et perdre du poids est donc possible en se protégeant et en se libérant d'émotions négatives isolées ou agrégées. Cette délivrance associée à un rééquilibrage intérieur, permet de retrouver sa vérité intérieure et d'être enfin "SOI M'AIME".

Bibliographie

Les kilos émotionnels : comment s'en libérer

Stéphane Clerget – Éditions Albin Michel

Maigrir c'est dans la tête

Gérard Apfeldorfer – Éditions Odile Jacob

Maigrir et rester mince avec l'EFT

Jean-Michel Gurret – Éditions Leduc

**Vous êtes la personne la plus importante de votre vie...
... osez prendre soin de vous !**