

L'édito de saison :

Les fêtes approchent, avec elles leur lot de foie gras et de chocolats !!!!

Alors **profitons** de ces douceurs et de ces plaisirs saisonniers et **ne cédon pas à la culpabilité** !!! Prenons juste le temps de vivre pleinement le plaisir de l'instant présent, celui d'être pleinement à notre dégustation de toutes ces bonnes choses qui nous sont offertes, mais avec lenteur et délectation.... Pleinement conscient de ce que nous vivons, comme si nous redécouvriions pour le première fois les goûts de ces aliments, les odeurs, les sensations... et en accueillant aussi peut être les souvenirs associés à tout cela (peut être souvenirs des noëls de notre enfance, peut-être des moments de partage, de douceur, d'amour...).

Faisons-nous plaisir mais choisissons de le faire en pleine conscience pour ne pas mettre la quantité là où nous avons besoin d'intensité du plaisir !

Et si malgré cela nous avons fait quelques excès, il sera temps de prendre de bonnes résolutions pour 2018 et peut être de pratiquer la sophrologie pour nous aider à retrouver la relation à notre alimentation et à notre corps que nous souhaitons.

Par ailleurs, profitons de cette saison de froid pour **être à l'écoute de notre corps et de ses besoins**. Peut-être besoin de cocooning, d'hibernation sous la couette, peut-être de calme et de repos au chaud, peut être un bon film ou un bon bouquin sous une douce couverture près du feu, peut-être besoin de lumière et de ballades à l'extérieur dans un froid régénérateur, peut-être de soirées chaleureuses autour de plats conviviaux et caloriques à partager (raclette, fondue...galette des rois), peut être besoin de sport d'hiver...ou peut être un peu de tout cela ! Peu importe ce qui est là pour nous, le principal est de s'y relier et de se l'offrir **comme un cadeau de Noël**, comme une façon de prendre soin de soi plutôt que d'attendre que quelqu'un d'autre ou que la vie le fasse pour nous.

Joyeuses fêtes à tous et que la joie nourrisse vos cœurs et vos corps pendant cette fin d'année.



Idées lecture :

Pour les fêtes je vous conseille un beau cadeau sur le chemin du développement personnel, à faire ou encore mieux à s'offrir à soi :



Même adulte, il paraît essentiel de se reconnecter à son âme d'enfant, à sa joie, à son pouvoir créateur. Ce livre nous y invite et nous engage à initier une réflexion personnelle à partir de trois contes poétiques. Chacun aborde un grand thème de développement personnel, suivi par une analyse puis des exercices pratiques pour mettre en pratique les pistes d'évolution dans notre vie

Pour approfondir le thème de l'édito :



Sophrologie et rééquilibrage alimentaire :

Se nourrir est indispensable pour rester en vie. Mais les modes d'existence que nous impose la société dans laquelle nous vivons, perturbent notre équilibre alimentaire.

Le stress tout d'abord, engendré par nos rythmes quotidiens, par la pression de nos obligations professionnelles et familiales, agit défavorablement sur notre relation à la nourriture. Un phénomène de compensation, de réparation d'une difficulté ou d'une souffrance, s'installe chez certains d'entre nous. Le stress peut également nous amener à nous couper de notre ressenti, afin notamment d'orienter notre énergie vers ce qui est indispensable à notre survie face à la situation stressante, nous allons alors peu à peu perdre la relation à nos besoins physiologiques quant à l'alimentation (sensation de faim, satiété, besoins de notre corps, envie et relation au plaisir des sens quand on mange...). Nous allons alors davantage manger pour nous remplir, sans conscience de la relation à l'aliment ou au moment présent, souvent trop vite et sans réel plaisir. Puis viendra peut-être le temps du remords, de la culpabilité qui nous renvoie à la question de notre volonté, de notre maîtrise et de notre estime de nous-même.

Par ailleurs, la sédentarisation de nombreux emplois, le renoncement à la marche remplacée par les transports en communs ou par les trajets en voiture, l'abandon de la pratique d'un sport par manque de temps, ne permet plus au corps de consommer les calories reçues. Un déséquilibre s'installe. Notre énergie est affectée. Notre santé menacée.

Nous sommes de plus en plus informés sur ce qui constitue une alimentation équilibrée. Mais parfois cela ne suffit pas. Nous savons ce qu'il conviendrait de faire. Et pourtant, nous n'arrivons pas à nous y contraindre car l'aliment nous domine par sa force émotionnelle très importante. Il devient le refuge. Il console. Il permet d'oublier. Il devient un moyen d'évasion.

Il est alors difficile de faire seul, ce retour à l'équilibre alimentaire. Si nous avons besoin d'être accompagné sur ce chemin, le sophrologue et la sophrologie sont là pour nous guider, pour nous encourager et nous permettre de retrouver le poids de forme qui doit être le nôtre, en réapprenant à

Newsletter Décembre 2017 « vive les fêtes et le foie gras »

écouter son corps, ses besoins, en étant bienveillant avec soi-même et non pas en se maltraitant par des privations et des flagellations psychologiques par remords interposés. C'est aussi en renonçant à être dans une relation de contrôle vis-à-vis de son alimentation, et en acceptant de se redécouvrir et d'apprendre à aimer cette personne que nous sommes, que nous pourrions retrouver un lien différent avec notre corps et ce que nous lui offrons.

De quelle façon, se fait cette aide ?

Un travail sur plusieurs axes pourra être réalisé afin de découvrir et d'expérimenter ce qui se joue dans la relation à la nourriture et à nous même, et de trouver par l'apprentissage de techniques, le moyen d'agir dessus :

- au niveau de nos émotions
Travailler sur les émotions que nous n'arrivons pas à gérer, évacuer les tensions afin de ne pas les laisser nous déborder, permet déjà de ne pas trouver dans la nourriture la seule solution pour gérer nos besoins d'apaiser nos tensions et combler nos manques.
- Au niveau de notre relation au plaisir et aux tensions dans notre corps pour faire face à la compulsion alimentaire
- Si besoin au niveau du sommeil
De nombreuses études ont montré un lien entre problème de sommeil et prise de poids. Moins on dort, plus notre Indice de masse corporelle est élevé. Améliorer la qualité de notre sommeil nous permet également d'agir sur notre équilibre général, notre fatigue et donc la régulation de notre poids.
- Enfin progressivement un travail sur la pleine conscience et l'écoute du corps permet de mieux être à l'écoute de nos besoins et d'y répondre de manière adaptée. Cela amène des modifications des habitudes alimentaires mais parfois aussi des habitudes de vie (trouver d'autres sources de plaisir qui substituent à l'alimentation d'autres activités « nourrissantes » pour le corps et l'esprit.

Un travail sur la confiance en soi viendra soutenir tous les efforts que nous devons faire. Conditions de l'accompagnement au rééquilibrage alimentaire : Un protocole mené sur une dizaine de séances, individuelles ou collectives :

Le but du sophrologue sera de rendre autonome la personne qui le consulte en lui apprenant comment utiliser seule, les outils donnés lors des rendez-vous. Ce n'est qu'en devenant acteur de son propre changement que le résultat peut s'installer. Le sophrologue ne fait que proposer les bons outils au bon moment ; donc avec tout notre corps et non plus avec notre ventre que nous allons choisir la direction à donner à notre vie et que nous allons la réussir.

Un atelier sur ce thème est proposé :

- **les vendredis à compter du 12 janvier 2018 à 13h** au Cabinet Anne Bernet à Villefontaine,
- si le lieu et l'horaire ne vous conviennent pas, **vous pouvez aussi constituer un groupe** (minimum 5 personnes) et nous pourrions étudier ensemble les conditions de mise en place de ces séances.