

...

de 4 h de sommeil) pourraient favoriser certains agents actifs dans le cerveau qui stimulerait l'appétit ou du moins empêcherait la satiété (sentiment de n'avoir plus faim), d'où une prise de poids plus marquée chez ces petits dormeurs. De plus, moins dormir réduit les bienfaits du régime alimentaire, surtout la perte de masse grasseuse.

### POST-CHIRURGIE

La sophrologie est aussi une préparation et un complément post-chirurgical conseillé aux personnes ayant subi un bandage gastrique par laparoscopie (pose d'un anneau ajustable en silicone autour de la partie supérieure de l'estomac. Celui-ci crée une petite poche de la grosseur d'une balle de golf qui a pour effet de restreindre l'ingestion d'aliments). Grâce aux séances de sophrologie, vous pourrez vous réapproprier votre corps et vos nouvelles habitudes de vie parfois très délicates à prendre suite à ce type d'intervention.

### CONTRÔLE DES ÉMOTIONS

En séance individuelle, le sophrologue va d'abord mettre en place un protocole ciblé sur l'objectif du contrat d'accompagnement établi avec son client. Rester motivé pendant le suivi alimentaire par exemple. 8 à 10 séances seront nécessaires. La séance dure 1 h et se déroule généralement en deux parties. Une phase d'exercices doux de détente et de relâchement musculaire, qui sont issus de la relaxation progressive de Jacobson. Ceux-ci sont associés à la respiration contrôlée inspirée du yoga. Cette association d'exercices apporte une première détente du corps et du mental. En seconde phase, le sophrologue propose la suggestion mentale ou la visualisation d'images positives inspirées de la méthode Coué et de l'hypnose. Cette partie permet de créer,

de substituer des émotions ou encore de se remémorer des ressentis agréables. À travers les exercices de visualisation, on apprend, par exemple, à apprécier certains aliments. En apprenant à contrôler ses émotions, la sophrologie aide par exemple à gérer les accès de gourmandise et les comportements compulsifs dus au stress. Vous êtes dans votre cuisine et sur le point d'engloutir une tablette de chocolat ? Après quelques techniques accompagnées de respirations lentes et profondes acquises en séance, vous réussirez à retrouver votre calme, à gérer le stress, souvent à l'origine de ces dérèglements du comportement et de ces envies de sucrerie. Ainsi, après avoir acquis une certaine maîtrise des techniques transmises lors de votre accompagnement, la sophrologie peut être pratiquée rapidement et régulièrement, au bureau, durant votre trajet en car, dans votre chambre, assis ou couché...



### Exercice anti-fringale

Installez-vous confortablement dans un lieu calme. Fermez les yeux et détendez-vous. Puis, imaginez-vous dans la vie de tous les jours. Tout à coup, vous sentez monter en vous le fort désir de combler une forte fringale. Au moment où cette sensation se manifeste, poussez un fort soupir. À l'expiration, imaginez que ce désir disparaît. Renouvelez cette image de situation qui déclenche vos pulsions. À chaque fois que ces sensations irrésistibles se manifestent, poussez de nouveau un soupir et laissez disparaître cette pulsion. Faites cet exercice autant de fois que nécessaire. Vous apprendrez, avec cette méthode, à contrôler les effets liés à ce trouble du comportement. Vous deviendrez peu à peu "maître à bord" de votre corps.

© ISTOCKPHOTO