

Alexandra Dobbs

Accompagnement en Sophrologie et Hypnose
Juin 2020



"... Sur la santé revenue
Sur le risque disparu
Sur l'espoir sans souvenir
J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot
Je recommence ma vie
Je suis né pour te connaître
Pour te nommer
Liberté."

Extrait de « Liberté » de Paul Eluard

A LA UNE



Etre ou ne pas être dans son assiette...

Avec la belle saison qui approche, les magazines commencent à reprendre leur marronnier de l'été : les régimes... Régime hyperprotéiné, régime hypocalorique, régime dissocié, rééquilibrage alimentaire, soupe au chou, compléments alimentaires... Et voilà l'effet yo-yo qui se profile, juste à temps pour le 6 juin, journée nationale du yo-yo aux Etats-Unis !

Mais si finalement, la clé pour être bien dans son corps cet été (et tout le reste de l'année) résidait plutôt dans l'écoute de celui-ci, réapprendre à être à l'écoute de la sensation de faim, de satiété, dans l'écoute de ses émotions pour ne pas « manger ses émotions » (dixit la chanteuse Jeanne Added*), et connaître ses mécanismes inconscients et ses croyances vis-à-vis de l'alimentation.

Un rapport de l'ANSES** sur "[l'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement](#)", établi en 2010 par un comité d'experts indépendants, a présenté l'inefficacité à long terme des régimes amaigrissants et les risques qu'ils peuvent engendrer sur notre santé en général.

Depuis cette étude, les régimes amaigrissants sont de plus en plus remis en cause. A titre d'exemple, les professionnels regroupés au sein de l'association [G.R.O.S.](#) (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids), promeuvent une approche comportementale et cognitive de la diététique et de l'acte alimentaire. Sous la présidence du Dr. Gérard Apfeldorfer, psychiatre, ils notent qu'effectuer un régime, c'est se mettre en état de restriction cognitive (RC), c'est à dire tenter de contrôler son alimentation par un effort de volonté, dans le but de maigrir ou de ne pas grossir et que cet effort est très difficile à maintenir dans le temps. L'état de RC provoque ainsi frustration si le régime est respecté, culpabilité s'il ne l'est pas, et risque d'induire une prise de poids ou une impossibilité à en perdre.

De leur point de vue, tous les régimes, équilibrés ou non :

- Induisent une reprise de poids bien souvent supérieure à la perte,
- Aggravent les complications médicales liées au surpoids,
- Entraînent une mésestime de soi renforcée par les échecs répétés et quasi systématiques de chaque tentative de perte de poids,
- Installent des troubles des conduites alimentaires ou les amplifient.

Ils proposent de :

- Traiter la restriction cognitive, c'est-à-dire aider à manger selon ses sensations alimentaires, de tout, sans culpabilité,
- Reconnaître la souffrance émotionnelle et augmenter la tolérance aux inconforts émotionnels pour faire face à l'impulsivité alimentaire,
- Faire un travail d'acceptation, d'estime et d'affirmation de soi.

Cette vidéo illustre le propos « [Un régime, ça fait grossir](#) » (PsyKonnaissance)

Hypnose, Sophrologie et perte de poids

Dans certaines situations d'obésité, de surpoids ou de prise de poids importante, il peut être nécessaire de perdre du poids accompagné par des professionnels. Hypnose et Sophrologie peuvent soutenir la démarche en permettant entre autres de :

- Se reconnecter aux sensations corporelles dont la faim et la satiété
- Connaître ses mécanismes inconscients vis-à-vis de l'alimentation
- Modifier ses croyances et ses habitudes
- Modifier la perception de son corps
- Améliorer l'estime de soi

Et pour conclure, plus de bienveillance et moins de *body-shaming* envers nos corps et nous-mêmes, pourraient aussi être la clef pour aller mieux ([Simonae](#))

*France Culture 01/06/2020 - **Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

CALENDRIER HYPNOSE & SOPHRO DU MOIS





Séances individuelles

Accompagnement personnalisé selon votre objectif.

Sur rendez-vous, du lundi au samedi, 8h-20h.

Tarifs :

Adulte et adolescent : 80 €

Enfant 6-12 ans : 65 €

Lieu : cabinet (5 rue Robert Giraudineau, Vincennes) ou à La Broc'antine (14 ave Georges Clémenceau, Vincennes).

Je vous accompagne également à distance, par Skype ou Zoom.

[Prendre rendez-vous](#)

Lors des séances, le [dispositif d'accueil tient compte du contexte sanitaire](#) actuel.

Spécial déconfinement

Une séance collective de Sophrologie pour se "détoxifier" physiquement, mentalement et émotionnellement, et se remettre en mouvement. Sur la base d'exercices de respiration, de relaxation musculaire et d'images mentales positives

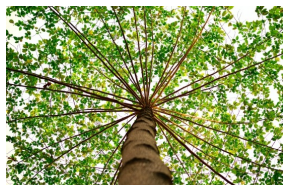
Date : Dimanche 7 juin de 17h à 18h.

Tarif : 20€ / personne

Lieu : La Broc'antine, 14 ave Georges Clémenceau (Vincennes)

[Inscription et information](#)

LA TROUSSE DE SECOURS

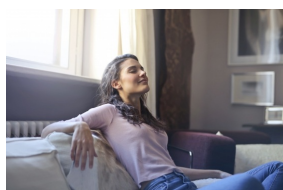


Faites circuler l'énergie

Position : debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis, épaules relâchées, tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les yeux fermés.

Enchaînement : basculez le poids du corps sur la jambe droite et levez le bras droit à la verticale en inspirant par le nez. Bloquez votre respiration. Étirez le côté droit en levant la main vers le ciel et en tendant la jambe. Gardez le côté gauche relâché. Puis, laissez redescendre le bras en soufflant par la bouche et revenez en appui et en équilibre sur les deux pieds. A chaque étirement, imaginez comment cet étirement facilite la circulation de l'énergie, peut-être comme la sève qui circule dans un arbre, des racines jusqu'au bout des branches ou via toute autre métaphore ou sensation qui vous inspire. Faites l'enchaînement 3 fois côté droit, puis 3 fois côté gauche. Entre chaque exercice, faites une pause et prenez un moment pour ressentir les sensations dans votre corps.

Terminez en faisant l'exercice une fois en levant les deux bras simultanément, bassin légèrement rétroversé pour garder l'équilibre.



Des exercices enregistrés en audio

Retrouvez sur mon site des [exercices guidés en audio](#) pour vous détendre dans un lieu ressource réel ou imaginaire, ou pour évacuer vos tensions physiques, mentales et/ou émotionnelles.

ET AUSSI CE MOIS-CI...



21 juin - Fête des pères

Cette année, grain de folie
Offrez-lui
Une séance de Sophrologie
Pour que la Fête des pères
Rime avec détente printanière

Séance individuelle d'1h - Tarif 80 € sur rendez-vous du lundi au samedi 8h-20h

Contactez-moi



13 juin - Journée mondiale du bien-être

Le but fondamental de la Journée mondiale du mieux-être est de nous faire prendre conscience de la valeur de nos vies. Même si ce n'est qu'un jour de l'année, nous devons nous arrêter et réfléchir, nous éloigner du stress de la vie urbaine et de nos mauvaises habitudes et ainsi trouver la paix en nous-mêmes. Toutes les activités menées dans ce cadre sont gratuites et ouvertes au public.

Cette année, profitant des technologies de pointe, la célébration aura lieu en direct sur 24 heures du lever au coucher du soleil dans le monde entier. Cette 9ème édition - avec la devise; "Un jour peut changer toute votre vie !" - mettra l'accent sur la santé mentale, le stress, l'immunité, la nutrition, les exercices en intérieur, l'amour et la compassion. Plus d'info [Global Wellness Day](#)

"Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé."

Albert Einstein



Faites suivre la Newsletter à quelqu'un à qui vous voulez du bien ;-)

S'inscrire à la Newsletter

Alexandra Dobbs
5 rue Robert Giraudineau - 94300
Vincennes
07 83 51 50 02
sophrodobbs@gmail.com
www.alexandradobbs.fr



(Harry Strauss de Pixabay) ; avion en papier (Marco Livolsi de Pixabay)

pour vous désinscrire, répondez à ce mail en indiquant "non merci !"
© 2018 Alexandra Dobbs