Docteur Marie-Andrée Auquier
Médecin micronutritionniste, homéopathe et acupuncteur. Elle enseigne à l'Académie de Sophrologie du XV° et dirige le certificat de perfectionnement de sophrologie Caycédienne en nutrition.

Application de la Sophrologie Caycédienne à un cas de trouble alimentaire à type de compulsions sucrées

Nous vous présentons le cas de Madame P, une patiente de 42 ans en surpoids. Elle vient me consulter comme sophrologue car elle veut travailler sur son comportement alimentaire et apprendre à gérer ses compulsions sucrées qui l'empêchent, après chaque régime, de stabiliser son poids. Elle n'a jamais fait de sophrologie mais en a entendu parler par une de ses amies qui est ma patiente et est prête à s'engager dans un vrai travail «de fond».

Les séances de Sophrologie sont aussi souvent un grand moment de douceur, de sérénité dans cette lutte incessante contre les troubles alimentaires. Mes patients apprennent à respecter leur corps en lui offrant l'Amour phronique Radical. Probablement le plus beau des cadeaux…

Présentation du cas
Madame P commence souvent sa journée « en faisant très attention ». Elle mange peu le matin car elle doit s'occuper de ses enfants, puis elle court à l'école, saute dans un train pour aller au travail. Depuis le mois de mai, madame P subit un harcèlement au travail et elle a décidé de rester déjeuner dans son bureau pour éviter de retrouver ses collègues. Elle mange devant l'ordinateur une salade qu'elle s'est confectionnée la veille pour ne pas perdre de temps et être à l'heure pour récupérer en temps ses enfants à l'école.

C'est à ce moment là que commence sa « descente aux enfers ». En prenant le goûter avec les enfants, elle « meurt » de faim, elle se rue sur les viennoiseries qu'elle a achetées pour ses enfants, se noie dans le nutella et les paquets de gâteaux, jusqu'à la nausée. Elle est alors morte de honte face à ses enfants qui lui reprochent son surpoids.

De fait, elle n'a plus faim quand elle passe à table le soir et ne mange qu'une pomme et un yaourt. Mais en regardant la télévision le soir avec son époux, elle est parfois prise de fringales de chocolat ou de gâteaux, qu'elle va manger en cachette de son mari tant elle a honte de son comportement.

Le lendemain, elle se réveille souvent nauséeuse des excès de la veille et est résolue de faire un régime, qu'elle tient jusque 17h le lendemain....

Protocole de Sophrologie Caycédienne
Je commence comme d' habitude par la phase préparatoire et les trois techniques-clé.
1. SBV: L'approche de son schéma corporel est une véritable découverte. Elle dit n'avoir aucune sensation au niveau du 4ème et du 5ème système. Par contre, elle apprécie beaucoup cet état de « détente » qui n'est pas sans lui rappeler celui qu'elle ressent après avoir mangé. Mais plutôt que le sentiment de honte, c'est un sentiment de bien-être, de paix qui lui apparaît. « Et çà change tout », me dit-elle.
2. SDN: Beaucoup de sensations désagréables dans le 4èmeS. Elle «évacue» la honte de ses bourrelets, mais le 5èmeS reste « muet ». Il ne parlera qu'après plusieurs entraînements de SDN
3. SAV: des organes digestifs. Découverte du foie, de l'intestin grêle avec ses longs méandres, sa muqueuse, la flore intestinale ; beaucoup de lumière et de vie dans cet organe !

Techniques du 1er cycle réductif

La SophroDigestion d'un aliment
PhénoDescription : L'aliment apparu est une tartine de nutella. Au début, j'ai perçu sa saveur en bouche, son onctuosité, l'arrière-goût de noisette, puis la rencontre avec les autres aliments dans l'estomac. L'arrivée dans l'intestin a été merveilleuse. J'ai vu la lumière intestinale, l'épithélium intestinal avec toute sa flore, la vie. C'était joyeux. Mais quand le nutella a passé la barrière intestinale, j'ai subitement ressenti une désagréable sensation de lourdeur, le nutella a encrassé mes vaisseaux, il a rejoint des plaques de cholestérol, je n'étais pas confortable.

La technique des étagères : j'ai constaté que tout ce que je mangeais, se transformait en graisse, sur le ventre, les cuisses, les fesses....

La Sophro-Gestion des comptes
Les entrées : les apports des repas, des encas.
Les sorties : les activités physiques.
Solde des comptes :
« Ce qui m'est apparu de façon flagrante pendant la séance, c'est que je ne répondais pas du tout aux besoins de mon corps lors de la 1ère partie de journée. Mon corps était en manque, il se sentait tellement fatigué, il n'avait « pas d'autre choix que d'essayer de m'aider en se ruant sur le sucré l'après-midi ». Cette prise de conscience a été déterminante pour moi. J'ai aussi pris conscience que je manquais d'exercice physique et que mon corps avait besoin et envie de bouger. Deuxième révélation !! »

RDC I
Les mouvements de mastication dans le 1er Système m'ont fait ressentir à quel point j'avais besoin d'avoir un contact physique avec les aliments.

« Je ressens mon épithélium (que je visite pour la 1ère fois) comme un château fort avec ses créneaux, qui laissent entrer la lumière, mais ne laissent entrer que les bonnes choses pour mon corps, qui filtrent les entrées en quelque sorte pour ne laisser pénétrer dans mes cellules sanguines que les nutriments nécessaires pour nourrir, réparer, restaurer ce qui doit l'être ; le reste, le superflu s'éliminant naturellement, en douceur ... »

« En touchant mon corps, système après système, j'ai appris à découvrir ses formes que je ne connaissais plus, j'ai appris à le respecter, peut-être même j'ai commencé à l'aimer… »

Techniques spécifiques aux compulsions sucrées

SophroSubstitution Sensorielle vide/satiété
Remplacer la sensation de vide dans l'estomac par une agréable sensation de satiété
Programmer cette sensation de satiété en fin d'après-midi

Technique Conditionnée Geste Signal
« Je l'ai pratiqué avec ma main droite. Depuis que j'ai acquis cette technique, je l'utilise dès que j'ai envie de grignoter. Quand je fais mon geste signal, c'est comme lorsque je mangeais, la sérénité m'envahit et je ne pense plus à mes problèmes. Je me mets dans ma bulle et regarde mes pulsions passer au loin. C'est étonnant. »

SophroAcceptationProgressive
« Je me suis vue dans 6 mois. Je sortais de l'école avec les enfants. J'étais calme. Je leur avais acheté une baguette fraîche, du chocolat à croquer et une grosse barquette de fraises. Les enfants semblaient ravis de ce nouveau goûter. Je les ai emmenés au parc où on a goûté ces saveurs puis j'ai joué avec eux.
Le moment était doux, j'avais perdu quelques kilos juste de quoi porter cette robe que j'adore et qui était devenue trop juste. Là, je la portais, j'étais bien dedans, j'avais changé de coupe de cheveux.
Je sentais mes enfants fiers de leur « nouvelle » maman. »

SophroCorrection sérielle
Etape par étape, avant l'arrivée des compulsions sucrées. A l'arrivée des 1er symptômes désagréables, vers 16h30, SDN, Geste Signal

RDC II les 5 sens les 5 saveurs
« Séance très gustative. J'ai découvert des saveurs en bouche que je connais pas encore mais que j'ai très envie de goûter, des fruits exotiques, des légumineuses …J'ai aussi ressenti très fort des odeurs de cuisine, l'odeur d'un bon petit plat mijoté, d'une mandarine fraîchement épluchée.

J'ai contemplé à quel point je mange « triste en couleurs » le blanc du pain, des féculents, des yaourts, le noir du café, le marron du chocolat, des biscuits. Les fruits et légumes me sont apparus comme un artifice de couleurs, qui m'apportaient chacune la joie, la vie. Cela m'a donné envie de mettre de la couleur dans mes assiettes !!
En futurisation libre, je me suis vue en train de pratiquer du sport, j'étais à la piscine pour faire de l'aquabike ! Mes jambes adoraient le contact de l'eau. Pourtant, je n'ose plus y aller à cause de mon poids.
Je me suis vue aussi en famille en train de marcher en forêt, de cueillir des champignons avec mon mari et les enfants. Je portais un vieux jean dans lequel je ne rentre plus depuis 2 ans; conscience du tissu musculaire.
Pendant la stimulation V**I**PH**I**, mes muscles m'ont dit qu'ils avaient besoin de davantage de protéines, et de sport. **I**ls semblaient tout faibles et un peu trop blancs.

SophroContemplation du comportement alimentaire
« Je me suis vue en train de manger le midi. Mal assise sur la chaise de mon bureau, avec une assiette en plastique, sans plaisir, en train de travailler en même temps sur l'ordinateur. Puis en train de dévorer ma tartine de nutella au goûter. Ce n'était pas beau à voir !! Je me suis fait l'effet d'une droguée au chocolat. Cette image me revient maintenant chaque midi et chaque goûter et me motive pour changer mes habitudes. »

Une journée « alimentation plaisir »
« Le bonheur de préparer mon thé après le réveil de toute ma corporalité. Conscience à l'avance du plaisir que je prends à cela, et surtout de ce moment pour moi, de ce temps pris si important avant de démarrer toutes mes activités, quelles qu'elles soient.
Repas du midi, temps de pause, et plaisir de préparer mon assiette, salade et crudités variées, en mariant les couleurs … je me fais une belle assiette, plaisir des yeux et du coup j'anticipe sur le moment où je vais la croquer à pleine dents… toujours en prenant le temps. Conscience de ce temps **I**socay, que je tâche de vivre chaque jour dans la mesure du possible …
Le goûter. J'ai préparé des crêpes pour les enfants. Leurs amis sont invités. Rires… J'en mange deux avec eux. Le geste est naturel, léger, les crêpes volent sous les éclats de rire des enfants. Cà sent bon le Bonheur.

Repas du soir, en famille, avec mon mari et mes enfants, tout le monde me raconte sa journée… tous mes sens sont en éveil … »

RDC III
conscience du tissu osseux:
Pendant la stimulation V**I**PH**I**, j'ai vu de beaux gros os solides, robustes, qui semblaient vouloir me porter jusqu'au bout du monde.

La marche
les 1er pas vers un nouveau comportement alimentaire
1er pas: je vais prendre le temps pour le petit déjeuner
2ème pas: je repars manger avec mes collègues et prends du temps pour ma pause
3ème pas: je goûte avec les enfants dans le calme
4ème pas: je prends le repas du soir avec ma famille, je leur fais de bons petits plats. C'est un temps gai de retrouvailles après la journée
5ème pas: Je m'inscris à l'aquabike
6ème pas: je suis libre !!

SMSP: Les 1ères sensations gustatives, les 1ères dégustations, les saveurs de l'enfance …
Une journée-plaisir dans le passé :
« Chez mes grands parents, à la campagne, l'été, avec ma sœur, une douzaine d'années, toute l'atmosphère (soleil, odeurs d'herbe fraîchement coupée, sons des cloches au loin…) de cet été là …, la cuisine (super agréable de me replonger dans l'atmosphère de la cuisine et j'y vois mes grands-parents et c'est un grand bonheur de les visualiser comme s'ils étaient là, en « vrai » …), le jardin, les clapiers, le poulailler, l'étable … et les arbres fruitiers et surtout le prunier « reine-claude » (les vraies de vraies), et l'odeur sucrée des prunes tombées à terre dans la chaleur de l'été, le bzzz des abeilles et guêpes, la forme plus ou moins éclatée des prunes tombées, leur couleur plus ou moins dorée, je me vois les ramasser, parfois déjà bien « attaquées » par des abeilles ou des fourmis, et les manger … fondantes, sucrées, pulpeuses, pleines de la chaleur du soleil …. Moment intense de plaisir, de bonheur qui me fait saliver … »

RDC IV
Conscience des organes digestifs:

les valeurs, la marche avec un nouveau regard sur l'alimentation.

SPValeurs
Valeurs biologiques
- le poids de forme,
- la bonne santé physique,
- la bonne nutrition des tissus,
- le bon fonctionnement des organes

Liberté du comportement alimentaire
Groupéité: les repas familiaux, professionnels, conviviaux avec les « co-pains ».
J'ai vécu les habitudes chez mes parents, les repas festifs de l'enfance liés aux gâteaux, au chocolat, l'obligation que je me donnais de rester fidèle à ces comportements
Responsabilité envers le corps, la santé

Techniques du 2° cycle radical

RDC V
L' énergie du sucre
Découverte de l'aliment comme source d'énergie pour l'énergie epsilon, ompsilon, omicron, fronsilon

RDC VI
Les aliments de la terre et du ciel
- le sucre de la terre: pomme de terre
- Le sucre de l'air: les pommes
L'alimentation comme échange avec l'univers

RDC VII
Vécu du passé alimentaire de nos ancêtres préhistoriques
Perception de la satiété, du manque
Evolution des conduites alimentaires et apparition de la conscience
Phylogénèse: vivance de la peur de manquer de nos ancêtres, de l'instinct de conservation, les pulsions de survie du cerveau reptilien, les pulsions de sucre pour dépasser ces peurs

RDC VIII
Vécu embryonnaire:
Ontogénèse: retour à l'état embryonnaire, cette période où l'on était nourri en permanence, où le manque n'existait pas
Adéquation des besoins et des envies

Les premiers échanges alimentaires au travers du sang du cordon ombilical, perception des 1ères saveurs dans le liquide amniotique, le geste de sucer le pouce…

Le bilan de madame P :
En tout premier lieu, la sophrologie a changé ma façon de faire les courses et de manger.

J'ai pris conscience que mon corps avait besoin d'attention et que, comme j'exige beaucoup de lui, j'ai besoin d'en prendre soin. J'ai particulièrement été marquée, quand on a fait la RDC1 ViPhi, lorsque j'ai vu l'intérieur de mon ventre et l'épithélium de mes intestins en pleine desquamation, J'ai alors vu mon ventre en ruine, avec mes adipocytes essayant de réparer tout cela tant bien que mal.

Depuis, j'ai introduit dans mon alimentation des huiles variées (d'ailleurs mon ventre est content que je m'occupe de lui).

Je n'achète plus de nutella. Je recommence à acheter des fruits et des légumes frais et je recommence à cuisiner (chose que je n'avais pas faite depuis au moins..... 3 ou 4 ans) merci Picard !

J'ai accepté mon corps, ses formes, ce qui m'a permis paradoxalement de les changer…

J'ai repris l'aquabike !!

Je dors beaucoup mieux, j'ai le cerveau moins ensucré, plus dynamique. Des zones du cerveau se sont remises à fonctionner. Mes enfants ont plaisir à manger des légumes et des fruits, émerveillement des saveurs sur un plat d'épinard frais… ! Je crois que je n'en avais pas fait depuis 10 ans. Je prends soin de ne plus faire de la cuisine noire et blanche, je mets de la couleur dans les assiettes, et les repas se font plus dans la joie du partage des expériences de ce que chacun a dans son assiette. Nous avons fait tout un repas sur la phénodescription des épinards frais et la comparaison de ceux de chez picard. Impressionnant !

Bref, prise de conscience générale à la maison, de l'importance de bien se nourrir avec des aliments sains.

J'ai encore quelques pulsions en cas de stress, mais elles n'ont plus cette intensité qui me faisait peur.

Petite cerise sur le gâteau, j'ai perdu du poids. Mais ce qui est le plus important c'est que j'ai beaucoup plus de plaisir à manger et même j'ose dire à vivre…

Conclusion
La sophrologie est une aide pertinente pour mes patients en proie à des troubles du comportement alimentaire. Elle leur permet une véritable plongée au sein de leur corps, de leurs sensations, de leurs perceptions. Elle les incite à partir à la découverte de leur comportement alimentaire, de mieux en percevoir les origines, familiales, culturelles… Les phénomènes émergent comme des évidences, lors des vivances, leur apportant souvent les réponses qu'ils cherchaient depuis longtemps. Lors de chaque séance, mes patients partent à la conquête de leur comportement pour mieux le transformer et accéder ainsi à de nouvelles modalités existentielles.

BIBLIOGRAPHIE

Mon poids de forme: Apprendre à bien manger grâce à la sophrologie, Dr Marie-Andrée Auquier, Editions Ellebore, Paris, 2001

La Sophrologie, une méthode pour gérer votre stress, Dr Patrick-André Chéné - Dr Marie-Andrée Auquier, Editions Ellebore, Paris, 2004

Aux sources de la médecine chinoise, Dr Jean-Claude DARRAS – Dr Jean-Pierre GUÉRIN – Dr Marie-Andrée AUQUIER, Editions Médicis, Paris, 2009