

## PROTOCOLE pour la Gestion du poids

### ANAMNESE:

**Raison de la venue:** aide pour la gestion de son poids, souhaite perdre 20 kg.

**Femme de 45 ans**

**Situation familiale:** Célibataire

**Enfant:** pas d'enfant.

**Profession:** formatrice dans un centre d'auto école depuis deux ans. N'aime pas son job. A quitté son travail après 15 ans dans la même entreprise. trop stressant, formatrice pour des jeunes ados déscolarisés.

**Vie familiale:** Enfant unique, parents décédés il y a 10 ans. Parents assez peureux et anxieux. Pas expressifs ni très affectueux.

Aucun événement stressant dans son enfance.

**Vie sociale :** pas d'ami.e.s, quelques collègues avec qui elle ne tisse pas de lien.

Vie monotone sans intensité comme celle de ses parents.

Enfance sans remous.

Scolarité difficile. Arrêt en humanité suivi d'une formation de formatrice.

Dés l'adolescence pas d'envie particulière, pas d'idées d'études, par la suite pas d'idées pour sa vie professionnelle.

**Habitat:** dans un appartement en ville.

Est très attachée à son chat qui est malade.

Se sent seule.

### Santé:

Mesure 1m 63 pour 93 Kg

Bonne santé générale en dehors de la prise de poids.

Pas de maladies.

Opérée d'un kyste ovarien il y a deux ans.. très mal vécu l'opération, beaucoup de stress.

Mange très peu entre les repas mais beaucoup de sucres après les repas.

Triste de son poids, de son image. Ne se sent pas belle.

Prenez-vous des excitants ?

A fumé pendant 10 ans a pris beaucoup de poids à l'arrêt de la cigarette.

Consommez-vous de l'alcool ? Oui, 1/2 bouteille presque tous les deux jours.

A quelle médecine avez-vous recours ?

-Allopathie

Qu'est ce que vous faites pour vous détendre ?

- écouter de la musique
- Faire de l'improvisation ( arrêt de cette activité covid)
- Tricoter
- Nager

Que préfère t'elle entre un voyage à la montagne, à la mer, à la campagne ? La mer.

Qu'est-ce qui symbolise la détente pour elle ? : écouter le bruit des vagues en marchant sur la plage.

Quelle est votre couleur préférée: bleu

Quelles démarches déjà effectuées ?

Suivi de plusieurs régimes sans succès. Elle a perdu plusieurs fois 2 à 4 kg mais ils reviennent dès le régime arrêté.

Juste un rdv médecin traitant pour un bilan sanguin et demande d'aide.  
C'est le médecin qui lui conseille la Sophro et un rdv chez une diététicienne.

## PROTOCOLE

Outil pour précisez l'objectif: Specify et Score ( symptômes, causes, object, ressources, effets)

### **Objectif:**

Se sentir bien dans son corps en prenant soin de lui, perdre 10kg en un an.  
Retrouver une bonne image de soi, retrouver ses sensations de plaisir de vivre

Besoin de reconnaissance, besoin de retrouver une bonne estime de soi.

### **Echelle de mesure:**

Dans 3 mois retrouver des sensations de joie de vivre et commencer à perdre 1 à 3 kg,  
- Joie de vivre sur une échelle de 1 à 10. Débute avec 5/10. Espère arriver à 7 à 8 /10 en 12 semaines.

- Dans 6 mois se sentir mieux dans son corps:  
échelle de mesure pour cet aspect là: de 1 à 10, 1 étant je me sens très mal dans mon corps. Démarre avec 4/10. Souhaite arriver à 8/10 dans 12 semaines.  
Dans un an souhaite avoir perdu 10 kg.

### **Plan du protocole:**

*Orientation des séances vers la conscience du corps pour être en lien avec celui-ci et pouvoir en prendre soin. Proposition d'autres pratiques que la sophro pour développer le plaisir d'être dans son corps. Conscience de ses capacités + des séances axées sur le développement de l'image de soi.*

## **Le protocole devrait permettre :**

Augmenter la vivance du corps par la RDC1

Faire évoluer le schéma corporel. Sophro contemplation passive.

Renforcer l'image de soi, SAP

Retrouver la joie de vivre, sérénité SRS

Se visualiser retrouver des plaisirs d'avant avec une stimulation projective.

1. Anamnèse + **Sophro de base** + Moment agréable
2. **SBV** + détermination de l'objectif + contrat d'engagement. + revenir à un moment positif de la journée
3. **SDN** + Score + Marcher en forêt à pieds nus.
4. **SHV** + Echelle de mesure. Conseils : retirer les miroirs de sa maison, pratiquer un auto massage.
5. **SRS** + Balade en forêt avec marche en pleine conscience si cela convient à la personne.
6. **S TConditionnée**. Echange sur l'échelle de mesure bilan de mi parcours.
7. **RDC1, développer la perception du corps, conscience du schéma corporel.**
8. **Sophro Contemplation passive** du schéma corporel.
9. **Sophro Stimulation projective.**

## **Séance 1**

### **Anamnèse**

### **Sophro de base + Moment agréable.**

*Explication brève de la sophrologie*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

Se souvenir du meilleur moment de sa journée avant de dormir.

Retirer les miroirs de sa maison.

## **Séance 2**

Dialogue présophro  
Explication des systèmes.  
Explication de la respiration.

**Sophro de base vivantielle système par système + lieu refuge**

Dialogue postsophro.  
Explication de la description phénoménologique.  
Carnet de description

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

*Se promener dans la nature, en forêt, ressentir le lien entre l'humain et la nature.*

### Séance 3

Dialogue présophro.

***Sophro Déplacement du Négatif sur chaque système.***

*Description phénoménologique  
Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

- Se souvenir du meilleur moment de sa journée avant de dormir.
- Pratiquer un auto massage.
- Explication de la pleine présence, pleine conscience, proposition de vivre dans son quotidien une activité en pleine conscience et de noter les sensations, les ressentis.

### **Séance en supplément si le stress est fort présent dans sa vie.**

Cohérence cardiaque pour sentir la pleine présence, diminution du stress.

**Une séance pour expliquer la cohérence cardiaque et faire un exercice de pratique.**

#### Séance 4.

Dialogue présophro.

Explication simple du système endocrinien. Fonctionnement des hormones du bien être, sérotonine, ocytosine, dopamine, adrénaline...

***Sophro harmonisation vitale. Ressentir les manifestations de vie dans son corps.***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

-

- Proposition de s'inscrire à un cours de yoga ou reprendre la natation, faire une activité qui la sort de chez elle et qui lui permet de prendre soin de son corps.

#### Séance 5.

Dialogue présophro.

***Sophro Respiration synchronique : Phrase en lien avec l'image de soi.***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

- Marche méditative, marche de la pleine présence
- Renforcer le geste entre les séances en y intégrant les moments positifs.

#### Séance 6.

Dialogue présophro.

***Sophro Geste signal : antistress, renforcement du positif, avoir un outil simple pour déstresser dans son quotidien***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

- Développer sa vie sociale ( bénévolat dans une association qui fait sens pour elle)
- Marche méditative dans la nature pour ressentir l'interdépendance avec le vivant.
- Retrouver une photo de soi enfant et la placer près de son lit. ( renouer le contact avec son enfant intérieur)

## Séance 7

Dialogue présophro.

***Sophro RDC 1 Relaxation dynamique caycedienne, Vivance phronique Viphi: développer la perception de notre corps. Prendre conscience de notre schéma corporel, notre forme, nos mouvements, notre respiration.***

*Transformation consciente de notre attitude envers nous-mêmes.*

*Favorise la découverte d'un espace de conscience qui permet la perception du corps.*

*Inspirée du Yoga et de la méditation.*

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Rdc1 Viphi = concentration sur la peau et non un objet neutre, Vivance de la conscience tissulaire de la peau. A la fin de chaque système on ajoute un moment de vivance Phronique isocay des épithéliums et de la peau de chaque système.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

- Fleurs de Bach: image de soi : Pommier sauvage

## Séance 8

Dialogue présophro.

***Sophro Contemplation passive du schéma corporel.***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

La sophro-contemplation du schéma corporel invite à imaginer un élément virtuel et à en visualiser tous les détails, puis à laisser cet objet fondre en nous pour à son tour être le sujet de l'observation, et ainsi imaginer son corps sous tous les angles possibles. Par cette technique, la sophro-contemplation du schéma corporel aide à dépasser les tensions, les angoisses et les blocages du quotidien pour accéder à un mieux-être global.

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

- S'offrir un temps de bien être ( massage, thermes,...)
- Suivre une séance en essai d'une danse ( danse en bal folk, danse des 5 rythmes) pour retrouver des sensations de plaisir dans son corps. Qu'a t' elle envie de faire pour faire évoluer son réseau social ?

## Séance 9

### **Sophro acceptation progressive.**

Acceptation du corps qui se modifie.

Dialogue présophro.

***Sophro Retrovivable phronique des capacités, des ressources, chercher dans le passé du positif, Retrouver les sensations de la période où l'équilibre alimentaire était en place.***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

-

## Séance 10

Dialogue présophro.

***Sophro Stimulation projective, se voir faire qqchse qu'on ne sait plus faire maintenant mais qu'on pourra refaire après l'objectif atteint.***

*Description phénoménologique*

*Dialogue Postsophro.*

*Techniques non sophrologiques, Conseils, Propositions:*

Pratiquer les séances avec les audios.

- Faire un sport qui lui convient. yoga, natation, jogging ...