

Année 2019-2020

Protocole pour la gestion du poids

**Réalisé par Emmanuel Lubke
Clémentia Pac
Christine Parmentier**

1) introduction

Ce protocole est conçu pour les personnes qui ont des difficultés à gérer leur poids ainsi que d'éviter l'effet « yoyo ».

Donc gérer le poids demande une bonne connaissance de son schéma corporel, d'avoir confiance en soi, d'avoir de la discipline, de l'organisation et cela, avec de la durée dans le temps.

A définir si la cause est fonctionnelle ou psychologique.

« L'assiette est aussi le réceptacle des peurs, comme des désirs et des plaisirs ».

Cela peut devenir une addiction qui est une recherche compulsive de sensations dont on sait bien qu'elle peut prendre des formes multiples.

2) anamnèse

Une femme de 50 ans qui veut perdre du poids. Elle mesure 1m65 pour 87kg, elle voudrait perdre 15kg. Elle travaille comme cuisinière dans une entreprise. Elle a des horaires qui l'empêche de manger à des heures fixes.

Elle n'a pas de soutien de la part de sa famille.

Elle voudrait perdre du poids pour plusieurs raisons :

- elle ne s'aime pas, n'aime pas son corps (elle manque de confiance en elle)
- elle voudrait mettre des vêtements sans devoir cacher ses rondeurs, voudrait être plus féminine
- ressent des douleurs dans le bas du ventre, et les médecins lui ont dit que c'était à cause de son poids
- elle a déjà essayé plusieurs régimes mais ne va pas jusqu'au bout et donc reprend du poids
- cette fois, elle est vraiment décidée d'aller jusqu'au bout. Elle a été voir une diététicienne
- elle a peur d'une rechute, peur de l'effet yoyo
- elle se sent seule pour y arriver, personne pour la soutenir.

3)objectif

détermination de l'objectif en 7 étapes :

- 1ère étape : Que voulez vous ?
- 2ème étape : En quoi est ce important pour vous ?
- 3ème étape : Comment saurez vous que vous avez atteint votre objectif ?
- 4ème étape : Y a t'il un obstacle à atteindre cet objectif ? Pour vous ou votre entourage ?
- 5ème étape : comment vous vous voyez dans l'avenir ?
- 6ème étape : Que vous manque t il pour atteindre votre objectif ? Ou qu'est ce qui vous empêche de réussir actuellement ?
- 7ème étape : Quelles sont les qualités que vous allez déployer pour atteindre votre objectif ?

Donc l'objectif sera : **« perte de poids et ne pas en reprendre »**

4) échelle de mesure

Comment je me sens dans mon corps sur une échelle de 1 à 10, sachant que 1= pas bien du tout et 10= le top?

5) le protocole : synthèse

- sophro de base + un moment agréable de la journée
- sophro de base vivantiel (1ère technique clé) + un lieu refuge
- sophro la 1ère technique clé + avec déplacement du négatif système par système
- sophro les 2 premières techniques clés + la 3ème technique clé + sophro geste signal
- sophro 3 techniques clés + sophro acceptation progressive
- sophro 3 techniques clés en abrégé + sophro programmation future
- sophro 3 techniques clés en abrégé + sophro contemplation passive du schéma corporel
- sophro 3 techniques clés en abrégé + psychoplastie sophronique
- sophro 3 techniques clés en abrégé + prétérisation sophronique libre (marche phronique vivantielle)
- sophro 3 techniques clés en abrégé + sophro présence des valeurs

techniques non sophrologiques : - cohérence cardiaque

- fleurs de Bach
- douche sèche
- réflexologie plantaire
- complément alimentaire

Séance 1 : Cette séance va permettre de mieux connaître la personne ainsi que de lui présenter ce que la sophrologie peut lui apporter, déjà juste avec le positif d'un moment agréable qu'elle a vécu au cours de sa journée.

- prise de contact
- effaceur de choc
- construire l'anamnèse
- physiologie de la respiration
- sophro de base avec un moment agréable de la journée
- dialogue post-sophronique

Consignes : Lui demander de pratiquer pendant la journée, la séance de sophro de base avec le meilleur moment de la journée, et de faire une séance surtout le soir au moment du coucher.

Séance 2 : Au cours de cette séance nous allons construire avec la personne, son objectif mais aussi lui faire découvrir son lieu refuge. Ce qui va lui permettre d'y avoir recours quand le stress est trop important .

- dialogue pré-sophronique
- explications des systèmes (avec schémas)
- déterminer l'objectif (via les 7 étapes) + l'échelle
- sophro de base vivantiel(les systèmes) + son lieu refuge (un lieu où il n'y a pas de jugements)
- dialogue post-sophronique + échelle

Techniques non sophrologiques :

- la cohérence cardiaque (lui proposer le site), bien lui expliquer, cela va lui permettre d'évacuer le stress de la journée.

Consignes : - refaire la séance afin de perfectionner son lieu refuge
- pratiquer la cohérence cardiaque

Séance 3 : Nous allons insister sur le déplacement du négatif pour continuer à lui donner toutes les cartes en main afin de la libérer du stress.

- effaceur de choc
- dialogue pré-sophronique + échelle
- score afin de terminer d'établir l'objectif
- les 2 premières techniques clés en abrégé avec insistance sur le déplacement du négatif système par système + le lieu refuge
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes : pratiquer la cohérence cardiaque ainsi que refaire la séance afin de bien acquérir les 2 premières techniques clés

Séance 4 : pour lui apprendre la gestion du stress liée à la sensation du vide qui précède l'acte de manger

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 2 premières techniques clés en abrégé + activation vitale
- sophro geste signal (il pourra contribuer à stopper l'émergence des pulsions alimentaires)
« est ce que je mange pour vivre ou est ce que je vis pour manger ? »
- dialogue post-sophronique + échelle

Techniques non sophrologiques :

- ° un flacon de 30ml de fleurs de Bach comprenant :
 - 4 gouttes de gentiane (pour aller jusqu'au bout)
 - 4 gouttes de crab appel (apprendre à s'aimer)
 - 4 gouttes de larch (confiance en soi)compléter avec de l'eau
mettre 16 gouttes de ce mélange dans un litre d'eau, à boire au cours de la journée.

Consignes :- refaire la séance pour bien utiliser le geste signal régulièrement
- utiliser les fleurs de Bach

Séance 5 : se voir dans un avenir proche 3-6 mois avec l'objectif atteint, voir son nouveau corps, son nouveau comportement alimentaire, vivre les nouvelles sensations qu'offre ce nouveau corps entouré de ses amis, voir les vêtements portés, fixer le vécu positif de la séance et retour ici et maintenant.

- dialogue pré-sophronique + échelle
- les 3 techniques clés en abrégé
- sophro acceptation progressive avec remémoration sensorielle
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes : - refaire la séance
- proposition de confectionner un calendrier jusqu'à la fois prochaine fois avec les heures de repas, le contenu des repas, les en cas, les conditions extérieures

Séance 6 : se voir dans le futur et rencontrer un ami que l'on a plus vu depuis longtemps. Cet ami nous admire et s'étonne positivement de cette transformation.

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 3 techniques clés en abrégé
- sophro programmation future(s'adresser aux 4 cerveaux, pour éviter l'auto sabotage, et cela à court terme. Donc, travail sur l'émotion, l'organisation, le mouvement et la visualisation).
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes : - conseil pour un complément alimentaire : le magnésium
- refaire la séance

Séance 7 : une technique rapide de la contemplation de son propre schéma corporel dans l'intention de le développer, d'acquérir un meilleur rapport avec soi même.

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 3 techniques clés en abrégé
- sophro contemplation passive du schéma corporel (se dessiner avant et après la séance)
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes : - pratiquer une douche sèche le matin au levé.
- refaire la séance

Séance 8 : Se voir dans son corps et voir la fonction métabolique des organes, ainsi que la destruction des cellules de graisse

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 3 techniques clés en abrégé
- psychoplastie sophronique
- dialogue post-sophronique + échelle

On peut rajouter si nécessaire(ou peut être à un autre moment) une sophro correction sérielle afin d'évacuer le négatif pour vivre sans inconfort, sans la venue de pulsions alimentaires, le déroulement de la journée.

Consignes : - refaire la séance
- prévoir un rdv pour une séance de réflexologie : pour un drainage lymphatique.

Séance 9 : marche phronique vivantielle consiste à une marche pas à pas (RDC3). Le 1er pas vers un nouveau comportement alimentaire, les anciennes habitudes qui se perdent à chaque pas.

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 3 techniques clés en abrégé
- prétérisation sophronique libre (marche phronique vivantielle)
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes:- refaire la séance
- refaire le calendrier comme à la séance 5 afin de pouvoir comparer lors de la 10 séance

Séance 10 : cette séance offre à la personne une possibilité d'entraînement existentiel intéressant et d'ouverture aux valeurs propre de son existence

Notamment la valeur de la liberté : quels sont les rapports avec ma propre liberté d'individu ? Quels sont mes rapports avec l'alimentation ? Suis je libre de mes choix alimentaires ?
Mais aussi la valeur de la volonté (d'y arriver et de tenir).

- dialogue pré-sophronique + échelle
- 3 techniques clés en abrégé
- sophro présence des valeurs
- dialogue post-sophronique + échelle

Consignes:- refaire la séance

- penser à pratiquer régulièrement la cohérence cardiaque

REMARQUE :

- une séance additionnelle peut être ajoutée en début de soin sur la notion du plaisir.