

S'alléger d'un poids

PAR AGNÈS ROGELET

Se confronter à une photo de soi ou s'amuser avec les aliments. Ces méthodes anti-régime, créées par deux thérapeutes, ciblent les kilos émotionnels.

À la clé : esprit délesté et corps plus léger.

La photo-thérapie pour observer ce qui vous pèse

« Vous n'avez pas le corps que vous voulez, mais celui dont vous avez besoin », énonce Élodie Sueur-Monsenert, photothérapeute (photos ci-dessus extraites de son travail). Les femmes et les hommes qu'elle reçoit ont tous un problème de poids. Quelle que soit leur morphologie. Mais derrière ce corps perçu comme lourd, se cache aussi un cœur lourd. « J'utilise la photo et le miroir pour les aider à comprendre

ce que leurs kilos émotionnels viennent leur dire. Que font-ils là ? Malgré tous vos régimes, si vous avez besoin de faire tel poids pour vous protéger d'une blessure, votre cerveau vous y ramènera. Quand vous ne parvenez pas à faire quelque chose, le corps prend la relève. Le poids en trop n'est pas de trop. Il représente ce qu'on appelle des bénéfices secondaires », explique cette fille de psychanalyste. >>

ÉLODIE SUEUR-MONSENERT.
SÉRIE « RONDES DE FEMMES »

Face au miroir, se questionner des pieds à la tête aide à comprendre ce que le corps a à dire

>> **Les séances.** Le premier rendez-vous pose les bases du suivi thérapeutique. Celui-ci peut s'étendre sur plus de cinq séances, selon le temps nécessaire à chacun pour franchir chaque étape. Il permet aussi de lever un voile sur l'origine du problème (rejet de son corps, de sa féminité...).

Le deuxième se passe allongé, en relaxation. Une « visualisation émotionnelle » vise à repérer les bénéfices inconscients de la prise de poids. « J'invite la personne à se projeter par exemple dans un déjeuner de famille, avec son poids actuel ; puis à s'imaginer plus grosse, plus maigre et enfin à son poids idéal. Au fil du scénario, l'une se sentira plus féminine, une autre trop "regardée", ou s'identifiera à sa mère. Un autre se libérera d'un carcan, découvrant qu'être plus maigre lui donnerait des ailes pour changer de vie. Chacun prend conscience que, si son poids lui permet de ne pas bouger, son corps n'est pas non plus un ennemi », raconte Élodie Sueur-Monsenat.

Une première étape qui introduit en douceur celle de la photographie. Pour ce « portrait thérapeutique », la photographe ne cadre que le visage. « Regarder son corps est encore trop violent », commente-t-elle. En s'interrogeant face à cette image, des émotions émergent.

Débute le travail d'acceptation devant le miroir, en sous-vêtements. Un questionnement des pieds à la tête aide à comprendre ce que le corps a à dire. Haut et bas semblent-ils appartenir à deux cultures différentes ? La graisse entre les cuisses ferme-t-elle l'accès au sexe ? La réconciliation peut être longue. « Certains me demandent de prendre leur corps en photo. En général, ils maigrissent quand ils commencent à s'accepter. L'un de mes patients a ainsi perdu quatre kilos en quinze jours. Sans régime : c'est le contrat ! »

À la maison. Faites un selfie. Gardez une expression neutre, ne vous maquillez pas, ne vous mettez pas en scène, ni pour vous valoriser ni pour accentuer vos défauts. Installez-vous au calme et regardez longuement cette photo. Questionnez ce portrait comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre : qu'est-ce que cette personne vient me dire ? Est-elle triste, en colère, en paix, absente, amoureuse ? De quoi parle son regard, etc. ? Écrivez tout ce que vous ressentez. Puis demandez-vous ce que vous pourriez lui souhaiter de positif, ou trouvez des mots pour l'encourager à aller bien. « Faites-le régulièrement. Affronter ses peurs est la seule façon de se délivrer de ses kilos émotionnels », préconise la thérapeute qui, souvent, conseille de poser un acte symbolique pour conclure la séance. Exemple : planter une graine, écrire une lettre à un proche sans l'envoyer (la brûler ou l'enterrer)...

Renseignements : séances de 1 heure à Paris ou par Skype, 80 € (photo-therapie.com).

La cuisine-thérapie pour oublier sa balance

« La diététique oblige à déstructurer les aliments : nombre de calories, quantité de lipides, de protéines, etc. En cuisine-thérapie, pas question de les évaluer ! Je propose de les voir comme des matières et des couleurs avec lesquelles on peut s'amuser et s'exprimer. Les ingrédients habituellement jugés trop roboratifs, trop gras deviennent ludiques, ils ne font plus peur, explique Emmanuelle Turquet, créatrice de cette méthode atypique de développement personnel. En s'émancipant des règles, on parvient à se délester de ce qui ne nous convient pas et à modifier l'image de soi. »

Les séances. Différents exercices permettent de revisiter sa relation au pèse-personne et à soi-même. Ils reposent sur les expressions culinaires, la dégustation en pleine conscience, l'observation de la façon dont on se comporte en cuisine et à table, ou font appel à la créativité. L'un d'eux consiste à sculpter son corps, yeux bandés, avec de la pâte à la maïzena. Ce travail de pétrissage d'une matière épaisse, confronte symboliquement la personne à ses blocages. Peu à peu, la pâte prend forme : le fait de s'incarner permet de réajuster son regard sur soi.

Autre expérience : se saisir sans réfléchir d'un aliment attirant et se décrire. Puis le cuisiner, pour le voir et se voir autrement : « Une femme, qui s'était reconnue dans l'apparence ronde et la chair ferme et pulpeuse d'une tomate

Symboliquement, le pétrissage d'une pâte à la maïzena confronte la personne à ses blocages

cœur-de-bœuf, a découvert après cuisson un goût farineux. Elle s'est certes réconciliée avec son aspect plantureux, mais l'intérieur fade l'a poussée à s'interroger sur sa représentation d'elle-même », raconte Emmanuelle Turquet. « D'où je viens, pourquoi je fonctionne ainsi, est-ce que cela me convient, qu'ai-je envie de garder ? » : le praticien accompagne les questionnements, le rapport au poids faisant généralement écho à l'éducation, à l'origine culturelle et à l'âge. Ce cheminement, qui peut s'étaler sur trois séances, aide à révéler ses richesses, à accepter ses fragilités. Et à accueillir ses envies de manger tout en lâchant prise, ce qui permet de fondre un peu.

À la maison. Prenez une pomme crue, une pomme cuite (même une compote maison) et une pomme séchée (que vous aurez achetée : choisissez-la sans sucre ajouté, la plus brute possible). Mettez ces trois pommes dans un laitage de votre choix. Laissez libre cours à votre imagination pendant dix minutes. Peu importe ce qui émerge ! Puis, dégustez vos trois créations l'une après l'autre et demandez-vous : en termes de goût, quelle association est-ce que je préfère ? Quel est le poids, la texture qui me conviennent ? Est-ce que quelque chose me surprend ? Est-ce que j'aurais aimé cuisiner cette pomme différemment ? Comment cet exercice fait-il écho à la perception que j'ai de mon propre poids ? Pour clôturer cet exercice, prenez un papier et terminez la phrase suivante : « Finalement, mon poids... »

« Lors de votre dégustation, prêtez attention au poids de votre plat dans la cuillère, dans votre bouche... Observez les pensées, images, souvenirs, adjectifs ou associations d'idées qui émergent. Et notez vos sensations juste après cet exercice, que vous pourrez reproduire avec un autre aliment », conseille Emmanuelle Turquet.

Renseignements : ateliers individuels de 1 h 30 à Paris, 130 € (cuisine-therapie.com).

L'EFT POUR APAISER SES ÉMOTIONS

« Une méthode inédite, surprenante et diablement efficace pour des résultats définitifs », promet Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, dans son livre *Je maigris durablement avec l'EFT* (Leduc.s éditions). Trop beau pour être vrai ? *L'emotional freedom technique*, ou technique de libération émotionnelle, consiste à tapoter avec l'index et le majeur le point d'acupression dit karaté (sur le tranchant de la main) en prononçant à haute voix la phrase : « Même si [je n'arrive pas à éliminer mes kilos en trop/je pense que l'EFT est stupide et ne marchera pas...], je m'accepte totalement et complètement tel que je suis. » Tapoter ensuite sept à dix fois, fermement et rapidement, quatorze points d'entrée et de sortie de certains méridiens sur la main, le visage et le buste, en reformulant son mantra dans une version plus courte. Le tout est interrompu par des questionnements sur son ressenti et une autoévaluation de son intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10.

Objectif : parvenir à 0. Comme le shiatsu ou toute technique d'acupression, cette pratique vise à rééquilibrer les perturbations énergétiques d'origine métaboliques et émotionnelles. Ajouter des affirmations positives libère (tant il est inhabituel de se dire que l'on s'accepte totalement !) et aide à rester concentré sur son problème.

Avant de se lancer : « L'EFT permet de se débarrasser rapidement de ce qui encombre, mais n'éclaire pas forcément sur l'origine du surpoids », prévient l'auteur, qui ne garantit pas le résultat, en particulier chez les personnes branchées sur leur intellect plutôt que sur leur ressenti. « Certains l'appliquent avec facilité, d'autres pas », admet-il.

À LIRE
**Quand l'alimentation
nous bouffe la vie**
de Chine Lanzmann et
Gabiella Tamas (Eyrolles).