



3^{ème} journée du CERON

Alimentation et obésité, une histoire complexe

Nice 10 novembre 2016

La sophrologie (dans l'approche psychologique et dans la dégustation-sensorialité) et l'art-thérapie
Animateur Dr Corinne GODENIR

► **Introduction**

Docteur Corinne Godenir, médecin nutritionniste

La prise en charge de l'obésité est complexe et ne se résume pas à des consignes diététiques ou de prescription de « bien manger ».

L'objectif de cet atelier est de montrer l'intérêt de l'utilisation de la sophrologie, l'art thérapie ou la dégustation en pleine conscience pour la prise en charge des patients obèses à travers des exercices concrets.

Art-thérapie Mme Elodie MALATESTA, psychologue Nice

Sophrologie dans l'approche psycho Mme Valérie SCOGLIO, psychologue Mougins

Sophrologie dans la dégustation - sensorialité Mr Romuald CLEMENT Association Autrement, Nice

► **Atelier Art thérapie**

Elodie Malatesta, psychologue

D'après le Pr Golay, « Le cadre en art thérapie délimite un espace-temps qui est une aire de « jeu », libérant la créativité et permettant à l'art thérapie d'exprimer toute sa spécificité, qui est celle d'un travail psychique, où le non-verbal a autant d'importance que le langage parlé. (...) La mise en relation de la « réalité du dedans » avec celle « du dehors » suscite une énorme tension qui peut être soulagée en proposant un espace d'expérience et de créativité « suffisamment » souple et « suffisamment » ferme et fiable. Le cadre est aussi une transition entre l'extérieur et l'intérieur, entre la réalité et l'imaginaire, entre l'objectivité et la subjectivité. » L'atelier est aussi un espace où le patient peut s'exprimer sur le vécu de sa maladie par le biais du théâtre.

Il peut extérioriser ses craintes, ses angoisses et ses souffrances, en mettant une distance entre ce qu'il joue et ce qu'il est. Les improvisations orientées sur les thèmes de la vie quotidienne du patient et de l'appréhension de sa maladie lui permettent de s'exprimer sur son vécu, et de distancier ce dernier grâce à l'outil théâtral. Le fait d'entendre les autres patients s'exprimer également sur leur vécu de façon détournée permet à chacun de prendre conscience de la singularité de son positionnement face à sa maladie.

L'outil théâtral apporte également au patient une prise de conscience de son enveloppe corporelle.

Chacun parvient à percevoir son corps comme un outil de travail et de jeu. Il s'agit, dans un premier temps, de réaliser que les positions, les attitudes, les postures du corps renvoient à certaines images conscientes ou inconscientes chez son interlocuteur. Cette prise de conscience donne un sentiment de maîtrise de sa propre enveloppe corporelle, qui devient un outil d'expression.

Il s'agit de travailler avec son corps dans un rapport qui ne soit pas celui de l'échec, rencontré parfois dans une pratique sportive non adaptée. L'atelier théâtre demande au patient des efforts physiques importants, sans que ce dernier en ait conscience, de par la nature ludique de l'activité.

Comme l'explique le Pr Golay, « Le patient obèse est souvent divorcé de ses sensations ».

Un des objectifs de l'atelier théâtre est de « reconnecter » le patient à ses sensations, en effectuant des exercices basés sur la perception et la sensation (l'ouïe, le toucher, le regard, etc.).

[Pour se former à l'art-thérapie ou médiation thérapeutique par l'art](#)

L'université de Nice Côte d'Azur ; propose une formation spécifique qui donne accès à un diplôme universitaire (D.U):

<http://gof.unice.fr/files/documents/formations/telechargements/HDPY12120/Pre%CC%81sensation%20DU%20Inte%CC%81raction,%20Art%20et%20Psychothe%CC%81rapie.pdf>

Des écoles proposent des formations pour devenir art-thérapeute avec une certification professionnelle d'État. L'enregistrement au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) permet de garantir la qualité de la formation dans le domaine.

Ouvrage et article :

Vinot F. Vives J.M. 2014, Les médiations thérapeutiques par l'Art, Le réel en jeu, éd. Eres poche.

Golay A. and co, 2012, déficits fonctionnels des personnes obèses et le rôle de la danse-thérapie in revue médicale suisse.

► **Atelier Sophrologie**

Valérie Scoglio, psychologue

La sophrologie est une approche qui permet de faciliter l'écoute de soi, redécouvrir sa corporalité.

Elle peut également être utilisée pour apprendre à gérer son stress, ses émotions et les tensions internes qui amènent à des comportements alimentaires inadaptés.

L'objectif de l'atelier est de vous proposer une démonstration et la mise en pratique au travers d'exercices simples comme la gestion de la pulsion alimentaire à laquelle est confronté le patient compulsif.

Pour connaître des professionnels formés : Société Française de Sophrologie
contact : sophrologie-francaise.com

► **Atelier dégustation et pleine conscience**

Romuald Clément, thérapeute association Autrement

Manger en pleine conscience c'est développer une attention pleine et entière à ce que l'on mange afin de retrouver une relation saine et apaisée avec la nourriture. Il s'agit d'identifier ses besoins physiques mais aussi émotionnels et de manger sans crainte de jugement... Apprendre à faire la différence entre la faim et l'envie de manger... apprendre à composer avec ces sensations pour adapter son comportement alimentaire est un des enjeux de la prise en charge des patients en surpoids.

Percevoir l'acte de manger à travers tous les sens est une autre approche qui permet de retrouver le plaisir, de mettre à distance la culpabilité autour des repas, de s'apaiser pendant et après les repas...

Le patient expérimente que le fait d'être plus attentif au goût, en mangeant plus lentement, permet d'accéder au plaisir, de mieux ressentir son rassasiement et au final de manger moins.

L'objectif de cet atelier est de vous proposer un exercice d'observation de ces techniques de pleine conscience appliquées à la prise alimentaire.

Référence bibliographique

« Manger en pleine conscience : la méthode des sensations et des émotions » Dr Jan Chozen Bays