Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Didier Bailleux le 1 octobre 2024

Quand la sophrologie s’invite à la table de la nutrition santé

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Didier Bailleux le 1 octobre 2024

Sylvie Bertrand est une des pionnières en France dans le développement de la Sophrologie. Cette méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique a été mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle s'est fait connaître dans les années 70 avec la préparation mentale des sportifs de haut niveau, elle est également utilisée dans l'univers de l'entreprise et en particulier dans la gestion du stress. Aujourd'hui, Sylvie Bertrand associe à cette méthode les principes scientifiques de la nutrition. Une approche unique dans son genre.

L'Écho du Mardi : Vous êtes Sophrologue, psychothérapeute, formatrice qu'est-ce qui vous a conduit aujourd'hui à vous intéresser à la nutrition ?

Sylvie Bertrand : Depuis plus de 30 ans j'accompagne beaucoup de gens en cabinet et je me suis rendu compte que la nutrition était un vrai sujet, les demandes sur le « prendre soin de soi autrement » sont nombreuses. De plus en plus de personnes s'interrogent sur comment bien ou mieux s'alimenter. J'ai également réalisé que lorsqu'une personne vient consulter, elle s'inscrit dans une démarche globale et la façon de se nourrir en fait partie.
Ensuite, d'un point de vue personnel je me suis intéressée très tôt à la qualité de l'alimentation. Tout cela m'a conduit à compléter mon expertise par une formation en nutrition santé que je propose aujourd'hui.

EdM : Nutrition et santé sont intiment liées ?

SB : Les liens entre l'alimentation et la santé sont très étroits. C'est un sujet qui nous concerne tous. La nutrition est une base essentielle à l'équilibre du corps. La nutrition est une nouvelle corde à mon arc, elle s'inscrit parfaitement dans ma pratique et mes accompagnements. Une alimentation adaptée à la personne contribue à un effet positif sur la santé psychique, émotionnelle et corporelle.

EdM : Aujourd'hui, on parle beaucoup de nutrition, c'est aussi un peu le règne des dictats, qu'est-ce qui vous différencie des approches existantes ?

SB : Ce qui me différencie c'est mon approche holistique, c'est la prise en compte de la personne dans sa globalité et dans son environnement. Mon accompagnement se détache totalement des interdictions, des frustrations et des jugements, il a pour objectif premier la protection de son capital santé. Bien se nourrir doit être un vrai plaisir ! Il est facile d'observer que si une personne est face à des frustrations répétées dans sa façon de se nourrir, elle devra faire face à une répétition d'échecs qui viendra impacter son équilibre émotionnel. Il est important de lui montrer qu'un autre chemin est possible.

« Nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons »

EdM : Vous êtes à la fois sophrologue et conseillère en nutrition santé quel est l'intérêt d'avoir associer ces deux pratiques ?

SB : Ces deux méthodes ont en commun de parler du corps et d'accompagner les personnes dans ce qui est bon et juste pour elles. Intégrer la sophrologie c'est aussi adapter et personnaliser la prise en charge.

Ecrit par Didier Bailleux le 1 octobre 2024

C'est inscrire de nouvelles habitudes alimentaires de manière durable. Et en particulier s'il s'agit de perte de poids. La sophrologie permet de visualiser ses objectifs positivement, la personne se sent engagée avec elle-même, elle va également se sentir investie et responsable de son changement. L'association des deux approches permet en bonus de récupérer rapidement de la vitalité et du tonus. Il s'agit de tendre vers un nouvel équilibre émotionnel et corporel dans son propre environnement. « Nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons » rappelle souvent Yann Rougier médecin nutritionniste. Cela montre à quel point ce que nous mettons dans notre assiette est important. La notion de plaisir est fondamentale.

EdM : Il y a aujourd'hui une prise de conscience de l'importance de l'alimentation pour notre santé. Mais est-ce qu'on peut se dire qu'aujourd'hui nous nous nourrissons correctement ?

SB : Il a aujourd'hui une vraie prise de conscience de l'importance de bien se nourrir. On assiste à un retour des essentiels, comme faire ses courses au marché, la consommation du bio ou du local, cuisiner en famille…tout cela, certainement en réaction à la mal bouffe, à l'hyper consommation et aux produits ultra transformés.
C'est intéressant d'observer que le déséquilibre ambiant et anxiogène, re-questionne les gens sur l'essentiel ou le sens donné à leur vie.
Que ce soit la santé ou la nutrition, c'est avant tout une histoire d'émotion

> **Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne**

EdM : Qu'est-ce qui motive les gens à venir vous voir ?

SB : La plupart du temps les gens que je reçois en cabinet viennent pour des questions liées à leur équilibre général. Souvent il s'agit de trouble du sommeil ou du stress ou encore d'émotions liées à un changement, à des situations vécues difficilement. Dans tous les cas l'alimentation joue un rôle important. Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne puis définir ensemble ce qu'elle souhaite et désire pour elle-même.
La séance de sophrologie, souvent en fin de séance, contribue à la mise en place des nouveaux comportements alimentaires et autres en toute confiance.

EdM : Est-ce que cette approche, cette méthode est aussi destinée à des groupes notamment à l'entreprise ?

SB : Absolument, ça peut être intéressant d'accompagner des groupes de personnes au travail. Et pas uniquement sur des problématiques liées au stress ou aux troubles du sommeil. L'alimentation au travail est une vraie question. Une meilleure alimentation peut contribuer à un meilleur équilibre et à un meilleur bien-être au travail. La demande est importante. Je vois beaucoup d'entreprises où la gestion des ressources humaines est devenue une question centrale. C'est aujourd'hui pour beaucoup de managers une vraie préoccupation. Lors de mes interventions en entreprise, les salariés sont en demande

Ecrit par Didier Bailleux le 1 octobre 2024

d'outils pour les accompagner vers un mieux-être, que ce soit dans leur façon de s'alimenter sur leur lieu de travail ou dans leur régulation du stress ou des émotions.

Pour en savoir plus : www.sylvie-bertrand.fr

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !