

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Praticienne en Sophrologie Diplômée

Ecole Belge de Sophrologie Dynamique®

Membre de l'Association Européenne de Sophrologie

Membre de la Fédération Européenne de Sophrologie Dynamique®

Engagée dans un cursus de Maître Praticien en Sophrologie Dynamique®

Coach Professionnelle Certifiée

Coaching Ways International®

Membre de l'International Coach Federation

Plus d'informations...



www.kazuki.eu

info@kazuki.eu

+32 (0)497 10 00 50

Perte de poids... Addictions Et Sophrologie



Kazuki

Demain... J'arrête ce comportement !

Nourriture, alcool, phobie, tabac... Il arrive parfois qu'au détriment des besoins de notre organisme, nous ayons une **mauvaise habitude**. Les typologies d'addictions sont nombreuses et toutes engendrent, à plus ou moins long terme, des **conséquences** qui peuvent se révéler **catastrophiques** d'un point de vue **physique** ou **psychologique**.

La Sophrologie permet de lutter contre certaines addictions comme les addictions alimentaires, le tabac et autres addictions mineures au travers de **trois axes** principaux que sont :

- ✓ La revalorisation de soi, de sa personnalité
- ✓ L'émergence des ressources, de ses capacités d'action et de maîtrise des pulsions;
- ✓ La redécouverte de son corps, de ses réactions et de ses sensations pour en gérer les tensions.

Les techniques permettront, de reprendre **confiance en soi**, en sa capacité à **réussir** et se **maîtriser** jusqu'à devenir **acteur** de sa propre détente. Cette progression des techniques aura pour objectif final de se substituer à l'addiction que l'on souhaite éliminer et pallier, puis faire **disparaître** la frustration ou la peur liée aux possibles effets du manque.

Ces exercices permettront de **lâcher prise**, de prendre du **recul** par rapport aux liens et aux « **obligations** » que l'on s'impose inconsciemment et qui sont souvent à la base des **conflits** et des sentiments de **défaillances**. Le travail conjoint du corps et de l'esprit enclenchent une **spirale** « **vertueuse** » de reconstruction de soi, qui facilite l'abandon de conduites addictives.

L'accompagnement d'un chemin difficile

La Sophrologie n'a pas le **pouvoir extraordinaire** de résoudre tous les problèmes sur un coup de baguette magique. L'accompagnement idéal viendra en **complémentarité** des nutritionnistes, tabacologues... ou, bien entendu, votre médecin. Le sophrologue peut intervenir et aider à **garder** la **motivation** nécessaire, à **limiter** les effets ou travailler sur l'**acceptation** des changements de cette nouvelle image de soi. Il s'agit, ici d'un réel accompagnement à l'effort.

En bonus...

Pour ceux qui le souhaitent, des séances d'**Hypnose** ou de **Coaching** peuvent être programmées afin de favoriser la démarche entreprise sur le court terme qui sera **renforcée** par la **Sophrologie** pour le maintien sur le long terme.

Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.

