

L'alimentation émotionnelle, c'est quoi ?

Les Troubles du comportement alimentaire (TCA) se caractérisent par un trouble en lien avec l'alimentation. L'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie sont les plus connus. L'alimentation émotionnelle n'est pas un trouble mais une relation douloureuse à l'alimentation. La prise en charge se doit d'être pluridisciplinaire prenant en compte la dimension physiologique, psychologique, émotionnelle et relationnelle.

La sophrologie en tant que thérapie à médiation corporelle, s'intègre parfaitement à cette prise en charge, notamment dans son concept de corps comme réalité vécue.

L'accompagnement sophrologique est une prise en charge spécifique et adaptée des rapports douloureux à l'alimentation.

A travers les exercices de détente musculaire, de respiration et de visualisation adaptés à cette problématique, chaque individu apprend à accueillir ses émotions, gérer ses états d'anxiété, restaurer l'image de son schéma corporel, retrouver la confiance et l'estime de soi.

Vous pensez souffrir d'alimentation émotionnelle ?

Renseignements auprès de
Mme Dupuis Anne-Laure
Sophrologue Titre RNCP
Spécialisée à l'accompagnement
des relations douloureuses à l'alimentation
06.28.03.50.19
aldupuis@hotmail.fr