

## COMMENT ME LIBÉRER DE MON ADDICTION AU SUCRE GRÂCE À LA SOPHROLOGIE ?

Les conseils de Catherine Aliotta, sophrologue, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie, à Paris.

**Avant de passer à table.** Je me recentre afin de libérer les tensions, d'être détendue et disponible sensoriellement au moment de passer à table. Ainsi, on prend son temps pour manger et on savoure ce que l'on a dans son assiette.

**Exercice** ▶ debout, inspirez et levez le bras droit vous, pouce vers le ciel, l'autre bras le long du corps. Bloquez votre respiration. Fixez votre pouce en le ramenant vers vous. Quand votre vue se trouble, fermez les yeux, et laissez-le venir se poser entre vos sourcils. Soufflez et redescendez le bras le long du corps. À faire trois fois.



◀ **Une fois à table.** Quand un plat arrive, prenez le temps de le sentir : inspirez profondément, cela vous calme et vous nourrit olfactivement, puis soufflez en imaginant le goût du plat dans votre bouche. Et après seulement prenez votre fourchette et mangez.

### Pour combattre une pulsion de grignotage :

**Exercice** ▶ debout, inspirez et levez le bras gauche et le bras droit à l'horizontal. Fermez le poing gauche et ramenez le vers l'épaule. Bloquez votre souffle et votre poing, et lancez-le devant vous pour "exploser" votre fringale en soufflant d'un coup sec. Imaginez qu'elle se casse et disparaît. Faites-le trois fois de chaque côté, et une fois les deux poings ensemble.



### À lire

**Pratiquer la sophrologie au quotidien,** Catherine Aliotta 7,90 €, éd. InterEditions.