Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 4

Artikel: Les liens corps-esprit
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826065

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.12.2025

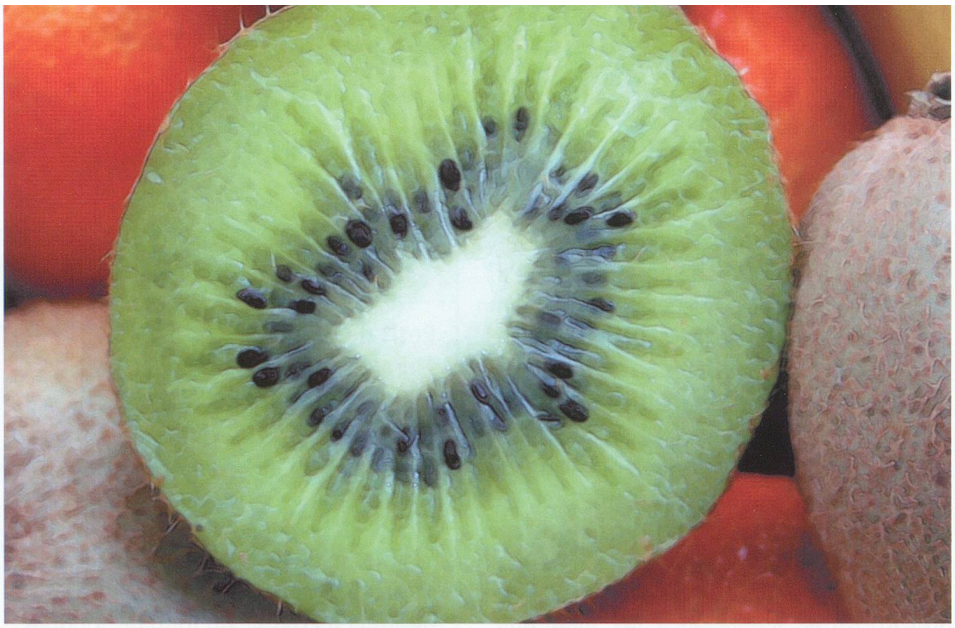
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

et en magnésium qui entraîne fatigue, anxiétés, mauvaise humeur: prendre quotidiennement du chlorure de magnésium comme complément alimentaire, éviter les desserts sucrés, qui donnent une sensation passagère d'énergie, mais surchargent la digestion et le métabolisme», propose-t-elle.

Yolande Buyse est également très sensible à l'origine des aliments et aux nombreuses allergies que les agents conservateurs peuvent susciter. Son manuel est un véritable guide pratique pour les personnes qui veulent suivre une alimentation proche de la nature.

Des conseils pour varier son alimentation, essayer par exemple d'autres céréales comme le sorgho, le teff ou le quinoa, choisir mieux son pain en fonction de ses ingrédients, mais aussi de sa température de cuisson, cultiver des graines germées, devrait nous sortir de nos habitudes, pas forcément judicieuses.

››› **A lire:** *Se nourrir pour être en forme, 500 conseils et 100 tableaux pour manger sain et équilibré,* Yolande Buyse, Editions Logiques. Conférence à Mednat (selon horaire).



DR

Les liens corps-esprit

Denis Jaccard est thérapeute, coach de vie et formateur à Saint-Aubin, près de Neuchâtel. Il anime régulièrement des ateliers de deux jours intitulés «L'autre façon de maigrir». C'est à partir de son expérience personnelle que Denis Jaccard a mis au point cette approche qui associe le corps et l'esprit. Le jeune thérapeute avait quinze kilos à perdre. Or, il a remarqué qu'en travaillant sur un nœud émotionnel, une difficulté affective ancienne, il s'est mis spontanément à manger moins. «Nous savons tous ce qu'il faut faire – en théorie – pour maigrir: diminuer les sucreries, cesser de grignoter n'importe quoi entre les repas, adopter des portions raisonnables... Mais le savoir est une chose, être en condition de l'appliquer en est une autre!»

Le coach s'est alors interrogé sur les manques que nous cherchons à combler par la nourriture. Sa démarche n'est pas de proposer une psychanalyse longue pour sonder les origines de nos frustrations. La PNL, programmation neuro-linguistique, et

PUBLICITÉ

LDD

Françoise Saudan,

conseillère aux Etats, présidente de l'association Alter Ego contre la maltraitance envers les personnes âgées

« J'aime bien cette citation d'Alphonse Karr, que nous avons placée en exergue de la charte de l'association Alter Ego: *Ne pas honorer la vieillesse, c'est démolir la maison où l'on doit coucher le soir.* »

PRO SENECTUTE

Vieillir, un art de vivre

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1, tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

la thérapie brève lui ont fourni d'autres outils. Au lieu de plonger dans son passé, il est plus rapide et aussi efficace de repérer ses propres comportements par rapport à la nourriture et d'établir une stratégie pour les corriger. Au lieu du geste réflexe «Je mange parce que je m'ennuie», on met en place d'autres attitudes: «Je m'ennuie, donc, je sors promener mon chien, etc.» Cette méthode allie plusieurs techniques.

Grâce à la méthode de la visualisation positive, on peut améliorer son métabolisme et agir sur son esprit, comme le fait un sportif avant une épreuve. L'approche mise en œuvre par Denis Jaccard comporte un second pilier, une stratégie orientée vers des solutions: Comment gérer la nourriture? Quels objectifs réalistes se fixer pour ne pas se frustrer en permanence? Quelle espace-temps définir? Quels mécanismes saboteurs puis-je identifier pour éviter les rechutes? Le troisième pilier propose un travail sur la relation à soi: quelle est la bonne manière de prendre soin de moi? «Si vous vous battez contre vous-mêmes, vous allez gagner un moment, puis vous céderez et les kilos reviendront comme un boomerang!», constate le thérapeute. S'autoriser à aller à la rencontre de soi-même, décider de prendre soin de soi sont des étapes essentielles. Pour favoriser la prise de conscience de ses capacités personnelles, l'autohypnose est un instrument efficace, qui permet de se reconnecter et de faire appel à tout ce qui va bien chez soi.

«En me précipitant sur le frigo, j'agis d'une manière compulsive et je calme mes anxiétés», explique Denis Jaccard. «La question est donc de se demander comment calmer mes anxiétés autrement, d'une manière qui me permette de mieux respecter mon corps.» En travaillant sur un comportement compulsif, on désamorce peu à peu ses angoisses.

Par rapport à la nourriture et à la vie en général, on constate deux attitudes types, selon les observations du coach. Les uns ressentent un manque dans leur existence et ont besoin d'une compensation. La nourriture remplit ce rôle. Les autres vivent dans un sentiment d'agression permanente. Ils ont tendance à vouloir passer inaperçus, à rester maigres. La relation à l'alimentation ramène ainsi à des questions d'identité. «Durant l'atelier que je conduis, les participants en viennent à se demander comment s'accepter tels qu'ils sont, quelle place ils s'octroyent. L'échange est très fructueux, on se retrouve dans les mots des autres.»

Les personnes qui s'inscrivent à cet atelier suivent une cure d'amaigrissement ou ont perdu des kilos qu'ils ne veulent pas reprendre.

La démarche permet une sorte de réconciliation avec soi-même: l'individu est considéré dans son entier, et pas seulement en fonction de ses kilos en trop.

Bernadette Pidoux

›› ***Renseignements et programmes des ateliers:*** *Denis Jaccard, Débarcadère 6, 2024 Saint-Aubin, tél. 032 835 37 60, site: www.denisjaccard.ch. Denis Jaccard anime aussi un «café-coach» à Neuchâtel et à Yverdon. Dans le cadre de Mednat, il donne une conférence intitulée «Grandir à travers les crises de la vie» (horaire à consulter sur place).*

Un parcours typique

«Tout a commencé à l'adolescence le jour où l'infirmière scolaire m'a envoyée chez le médecin, raconte Marlyse. Résultat de la consultation, il fallait que je perde 17 kilos! Guidée par le médecin et par ma mère qui suivait les conseils alimentaires de ce dernier, j'ai perdu mon excédent de poids. Une fois les consultations terminées, les kilos se sont insidieusement réinstallés. A l'âge de 22 ans et par souci de coquetterie, j'entreprends divers régimes. La période yo-yo est lancée. La naissance de nos deux enfants et les années qui ont suivi n'ont rien arrangé. Me vêtir était devenu une corvée. Me mouvoir était pénible car je manquais de souffle. J'appréhendais énormément les fêtes de fin d'année. Cependant, la soirée de la Saint-Sylvestre allait changer ma vie: j'ai rencontré une personne qui m'a parlé de Weight Watchers! Son témoignage a estompé toutes mes craintes face à la méthode et a répondu à toutes mes interrogations. Début janvier ma décision était prise et je suis allée à ma première réunion Weight Watchers. L'accueil a été chaleureux et les explications claires. Dès ma première semaine, la méthode fut appliquée à toute la famille. Mon mari a beaucoup apprécié de consommer moins de matière grasse et mes enfants ont découvert une alimentation saine et équilibrée. Et moi, j'ai découvert de nouvelles saveurs, appris à gérer mon alimentation, mais aussi de pouvoir sortir et faire la fête!

Après avoir perdu 10 kilos, j'ai fêté l'événement à ma manière. Une photo de moi portant 10 litres de lait! Je voulais ressentir le bienfait de pouvoir déposer 10 kilos et me dire: plus jamais! Aujourd'hui, je fais régulièrement du sport. Souvent je me dis: pourquoi avoir attendu si longtemps avant de pousser la porte!

Marlyse, 34 ans, 1 m 62, 68,9 kilos avant la cure, 52 kilos après.

Weight Watchers