



## Appel à témoignage

Dans le cadre du développement de la commission « diététique et comportements alimentaires », l'ONS recherche des praticiens qui travaillent auprès de personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, compulsions, hyperphagie...)

La sophrologie a déjà montré des capacités à apporter un bien-être et aussi l'espoir dans ces troubles, en offrant à ceux qui en souffrent un espace pour se dire et s'écouter, à l'écart du tumulte souvent infernal qui agite leur esprit. Aussi nous souhaiterions pouvoir mesurer l'impact réel de la sophrologie à plus grande échelle, et bien sûr comprendre comment et dans quelle mesure elle peut contribuer à une évolution positive.

Nous savons que les troubles du comportement alimentaire se développent sur des terrains complexes et sont souvent difficiles à cerner. Face à leurs multiples visages, nous devons conserver la curiosité de tout envisager, la sagesse de ne rien exclure a priori, et le courage de nous impliquer aux côtés de chaque être humain, car c'est à notre seule dimension humaine que la maladie s'adresse.

C'est dans cette optique que nous nous adressons à vous. Les résultats que vous avez obtenu, les réflexions qui ont pu survenir dans votre pratique, les axes de travail que vous avez dégagé, sont autant d'éléments intéressants à partager. Quelles que soient votre orientation, votre approche ou l'ampleur de votre expérience, vous apporterez nécessairement un éclairage nouveau.

- Vous êtes un psychothérapeute ou un professionnel de santé, spécialiste des TCA, et vous avez incorporé la sophrologie dans votre arsenal thérapeutique ;
- Vous êtes sophrologue et prenez en charge dans ce cadre, régulièrement ou ponctuellement, des personnes souffrant de TCA ;
- Il se peut aussi que vous n'ayez pas encore utilisé la sophrologie pour accompagner ces troubles, mais que vous ayez à votre compte une expérience à titre plus personnel ;
- Vous utilisez d'autres méthodes entrant dans le vaste domaine des approches psycho-corporelles. Il serait intéressant de voir comment elles s'articulent et ce que l'ensemble apporte face aux TCA.



Si la sophrologie a besoin de pluralité et d'ouverture, elle a également besoin de précision, en s'appuyant sur des démarches et des connaissances tangibles. Plus que jamais peut-être, la sophrologie devra rester fidèle à ses origines, à savoir l'alliance de ce que la science moderne nous apporte de plus pointu dans la connaissance l'homme, et de la vision globale de la santé dont nous avons hérité des traditions orientales les plus anciennes. Il y a fort à parier qu'une telle démarche donnera une meilleure lisibilité de ce qui se joue dans les troubles alimentaires, et par là même une compréhension accrue de ce que signifie se nourrir.

Les associations de patients et leurs familles sont demandeuses d'information sur notre discipline, et force est de constater qu'à ce jour nous sommes insuffisamment accessibles. Autant dire que nous avons tout intérêt à travailler étroitement à leurs côtés, et que le meilleur reste à construire tous ensemble.

Dimitri Jacques