

Un psy, un diététicien, un nutritionniste, la solution quand il est vital de maigrir



Que faire quand on doit absolument maigrir? :

1°) Rencontrer un spécialiste qui a les deux formations, de psychologue et de diététicien, et une approche avec un double regard. Cela existe assez peu en France mais ça commence à se développer avec des approches individuelles de diététicien-psychologue ou de psychologue-diététicien ou comme celle du GROS ([Groupement de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids](#)). Cette association réunit médecins, psychologues et diététiciens et les forme à une approche plus ouverte, plus personnalisée et moins normative.

2°) Pour une **prise en charge du poids**, le psy-diététicien doit écouter la personne et de l'aider à comprendre ce qui se "joue" quand elle mange. Les mots sont très étendus : "*quand je suis stressé, je mange*", "*je mange pour me remplir*" ou elle décrit des comportements récurrents : "*je [grignote sans arrêt](#)*", "*quand je vois une [tablette de chocolat](#), je ne peux pas m'arrêter*" " je perpétue une tradition familiale"... La personne vous dit beaucoup de choses sur l'**état psychologique, affectif et émotionnel** dans lequel elle se trouve. Elle décrit des comportements qu'il va falloir l'aider à décrypter.

Derrière le stress, il y aurait un conflit, des doutes sur l'avenir, une angoisse sur

la maladie d'un proche, une incertitude sur le travail, une répétition d'un schéma familial .Derrière le remplissage, peut se cacher une recherche de plaisir qui n'aboutit pas, un ennui, un manque affectif, une solitude...

Le but de la prise en charge est d'apprendre à mieux connaître ses besoins, ses rythmes, se donner la liberté de les respecter, et comprendre aussi dans quel environnement alimentaire chacun évolue, pour s'y sentir au mieux.

source : Laurence Haurat, psychologue diététicienne.

www.laurencehaurat.fr

Rendez-vous téléphonique :

06 30 23 66 06

Email :

laurence.haurat@gmail.com

Adresses :

A Paris 6ème , au Centre Regus, 140 bis rue de Rennes 75006

lire aussi : "Son poids actuel est de 137 kgs. Il aimerait beaucoup les perdre mais comment??????? J'essaie de l'aider aussi en faisant beaucoup de légumes et de la soupe aux choux. Mais quelques jours après, il craque, et se ressert, son bout de fromage et son pain, ça il adore. Il est frustré par ça, et à cause de cela, pas de vacances au bord de la mer, la mer devient une ennemie. On ne fait pas beaucoup de chose, car il a honte. Et puis, moi je me sens gênée par ce que ses collègues disent sur les obèses, c'est vraiment méchant, et Dieu seul sait ce qu'ils racontent entre eux."

source : doctissimo