

Approche multi référentielle des Troubles des conduites alimentaires

*Conférence du jeudi 20 octobre 2005 chez PNL.REPERE
Animée Par Jacqueline COVO*

On décrit sous ce terme non seulement la boulimie ou l'anorexie, mais également un contrôle obsessionnel du poids, des restrictions alimentaires, un souci permanent quant à l'image du corps...

Dans tous les cas, le rapport à la nourriture implique des enjeux inconscients plongeant leurs racines dans l'histoire personnelle ou familiale de chacun et s'accompagnant souvent d'un fort déficit d'estime de soi.

Nous pouvons en conséquence adopter certains axes de travail en utilisant plusieurs approches en lien avec la PNL : Hypnose, EMDR, thérapie émotionnelle, psychanalyse, imagerie mentale, psychogénéalogie, symbolique des fleurs de Bach...

♦ **Travail sur l'objectif : Niveaux logiques ; Modèle du S.C.O.R.E.**

De façon à préciser l'expérience subjective du patient, affiner ses objectifs, renforcer ses motivations, laisser apparaître les enjeux sous-jacents, l'objectif inconscient derrière l'objectif affirmé, les objections...

♦ **Dialoguer en hypnose avec la partie portant les symptômes**

on va aider la personne à communiquer avec la partie qui donne ce symptôme au moyen d'images et de symboles : ceci permet au patient de se réapproprier et réaménager son monde intérieur en agissant sur ces représentations inconscientes et en transformant leurs interrelations.

La personne va pouvoir ainsi se réconcilier avec cette partie de son inconscient, s'enrichir de la ressource qu'elle représente, et décoder les besoins inconscients exprimés à travers le symptôme.

♦ **Prise en compte du conflit intérieur empêchant la satisfaction de ces besoins : recadrage spatial**

♦ **Dépister et modifier les croyances bloquantes**

♦ **Approfondir la compréhension systémique de la problématique :**

Le travail avec la symbolique des fleurs de Bach permet de repérer les répétitions et croyances limitantes familiales, et de se séparer de croyances ne nous appartenant pas

♦ **Induire de nouveaux comportements adaptés et les installer :**

Changer ses pensées et son attitude vis-à-vis de soi

Réapprendre à écouter ses signaux internes

♦ **Régulariser les différentes fonctions physiologiques du métabolisme, avec la psycho neurobiologie.**

La personne, en hypnose, peut mettre en place une imagerie mentale qui va mobiliser sa physiologie en favorisant des changements profonds dans ses mécanismes de régulation interne et son métabolisme en agissant sur les système nerveux autonome et endocrinien :

♦ **Travail en EMDR :**

Dans les T.C.A., on trouve souvent des blessures en relation avec des expériences traumatisantes telles que violences, sentiment d'abandon, manques d'attention, de place, non respect de son rythme, de ses aspirations, culpabilisation

L'EMDR permet de désensibiliser ces traumatismes et reprogrammer les décisions inconscientes non adaptées qui en avaient découlé .

Conclusions :

Un tel travail à partir des troubles des conduites alimentaires permet plus globalement à la personne de changer sa vision d'elle-même et de son corps, dans une réconciliation profonde avec elle-même et son histoire.

Jacqueline Covo, Pharmacien, Enseignante certifiée en PNL, exerce en tant que Psychothérapeute depuis 13 ans, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie ; en dehors des consultations individuelles, elle anime des groupes avec cette approche multi référentielle, et l'enseigne dans son cursus de formation.

**INSTITUT LE CHÊNE**

138 Avenue Ledru-Rollin 75011 PARIS

STAGES de WEEK-END :

9h30 à 17h30 180 Euros

Poids et conduites alimentaires:

7-8 Janvier 2006

Décoder le sens des symptômes :

4-5 Février 2006

Estime de soi :

25 et 26 Mars 2006

FORMATIONS :

- **PNL , fleurs de Bach et santé**
- **Supervisions de thérapeutes**
- **Parcours PNL certifiant**

Renseignements et inscriptions :

Jacqueline COVO : 01 43 79 25 41

jacqueline.covo@free.fr**HORS-SÉRIE**

Chère lectrice, Cher lecteur,

Ce numéro est vraiment spécial...

Nous avons pris notre temps pour le réaliser... et nous avons proposé un maximum d'articles...

Comme nous avons envie de publier d'autres textes autour de la modélisation PNL alors nous avons choisi de sortir un numéro hors-série...

En guise d'introduction, Guy Foursin nous propose le préambule suivant:

De temps à autre, les actions de certains entraînent des réactions qui surprennent. Voici une histoire de ce type.

Quelqu'un réalise une interview de Robert Dilts. Un organisme publie la traduction de celle-ci avec comme intention positive d'informer.

Un autre organisme traduit de nouveau le texte et l'envoie à John Grinder. Cet autre organisme publie la réponse de John Grinder toujours avec l'intention positive d'informer. Le lecteur ressent que ces deux hommes sont en désaccord. Pourtant, chacun reconnaît l'importance de leur apport à la PNL. Pour s'accorder de nouveau, John et Robert produisent de nouveaux textes. Vous pouvez lire ces différents textes. Vous vous ferez votre propre idée avec votre modèle du monde. Vous saurez vous rappeler que ces hommes ont été ou sont encore des moteurs PNListes de la modélisation des processus de fonctionnement humain.

Nous distribuerons gratuitement un exemplaire à tous les membres qui seront présents au Congrès...

Évidemment, la version web de notre journal Métaphore vous permet de consulter la plupart des textes publiés dans la version papier ou de les télécharger... Bonne lecture!!!

Philippe POPOTTE

Commission Publication