

Obésité et sport

aspects psychologiques

Valérie DARTINET CHALMEY

Psychologue, centre de consultation nutrition CHU Charles Nicolle

21 avril 2015

CSO

Les motivations au sport

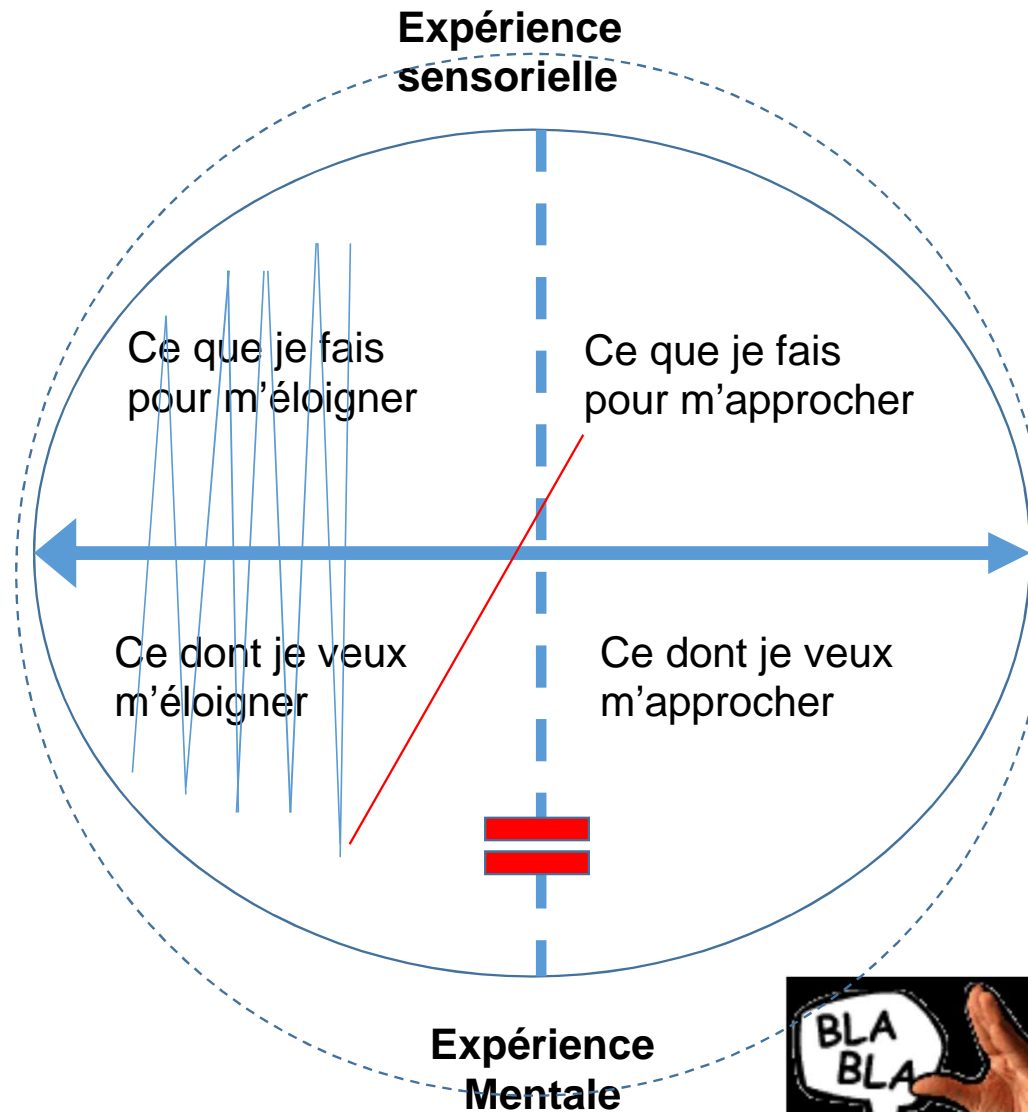
- Faire du sport contre le poids, contre les rondeurs
- Faire du sport parce que le médecin, la diététicienne m'ont dit qu'il fallait que j'en fasse
- Faire du sport contre l'angoisse, le risque du problème cardiaque ou de santé

AVERSIF

APPÉTITIF



s'approcher



La matrice
Developpée par:
Kevin Polk
PhD, Jerold Hambricht,
PhD, Mark Webster,
Jean-Louis Murat
Marie-France Bolduc,
Benjamin Schoendorff
(2009-2010)

Fonctionnement affectif et répercussions lors de l'effort

- **Exposition au regard de l'autre :**

 - Sentiment que tous les regards sont sur elles

 - Hyper-focalisation sur les signaux de danger

 - Minimisation des signaux de sécurité

- **Jugements :**

 - Je suis nulle, « grosse vache », je ne suis même pas capable de me contrôler, je me laisse aller, je n'ai pas de valeur

- **Projections et pensées attribuées aux autres**

 - les autres pensent que je suis...

- **Raisonnement affectif**

 - je le sais bien moi que c'est comme ça,

 - il me regarde, il pense ça de moi

- **Mauvaise estime de soi**

 - auto-dévalorisation

 - ne croit pas en elles

- **Injonctions**

 - il faut, je dois, il faut pas... => pression

 - poids des convenances oublié de soi

Schémas cognitifs et activité sportive

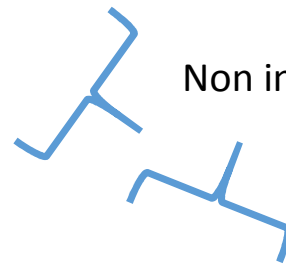
- **Schéma d'abnégation**

« Moi je ne suis pas important(e) ce qui compte en premier c'est les autres »

« Il y a toujours d'autres besoins à satisfaire avant les miens »

⇒ Je ne connais pas mes besoins,

⇒ Oubli de soi



Non investissement de l'effort physique dans la durée

- **Schéma d'assujettissement**

Non construction identitaire, je décide en fonction des autres, je suis tout petit et je ne suis rien sans mes proches

- **Schéma de manque affectif**

« on fait pas attention à moi » « je ne compte pas » « il ne m'a pas dit bonjour il ne m'aime pas »

Raisonnement affectif, à fleur de peau, tristesse, colère, hyper-vigilance

- **Schéma d'abandon**

« Quoi que je fasse, ça ne sert à rien, je n'apporte rien aux autres, je suis inutile, je ne compte pour personne... »

- **passivité/ dépendance**



s'éloigner

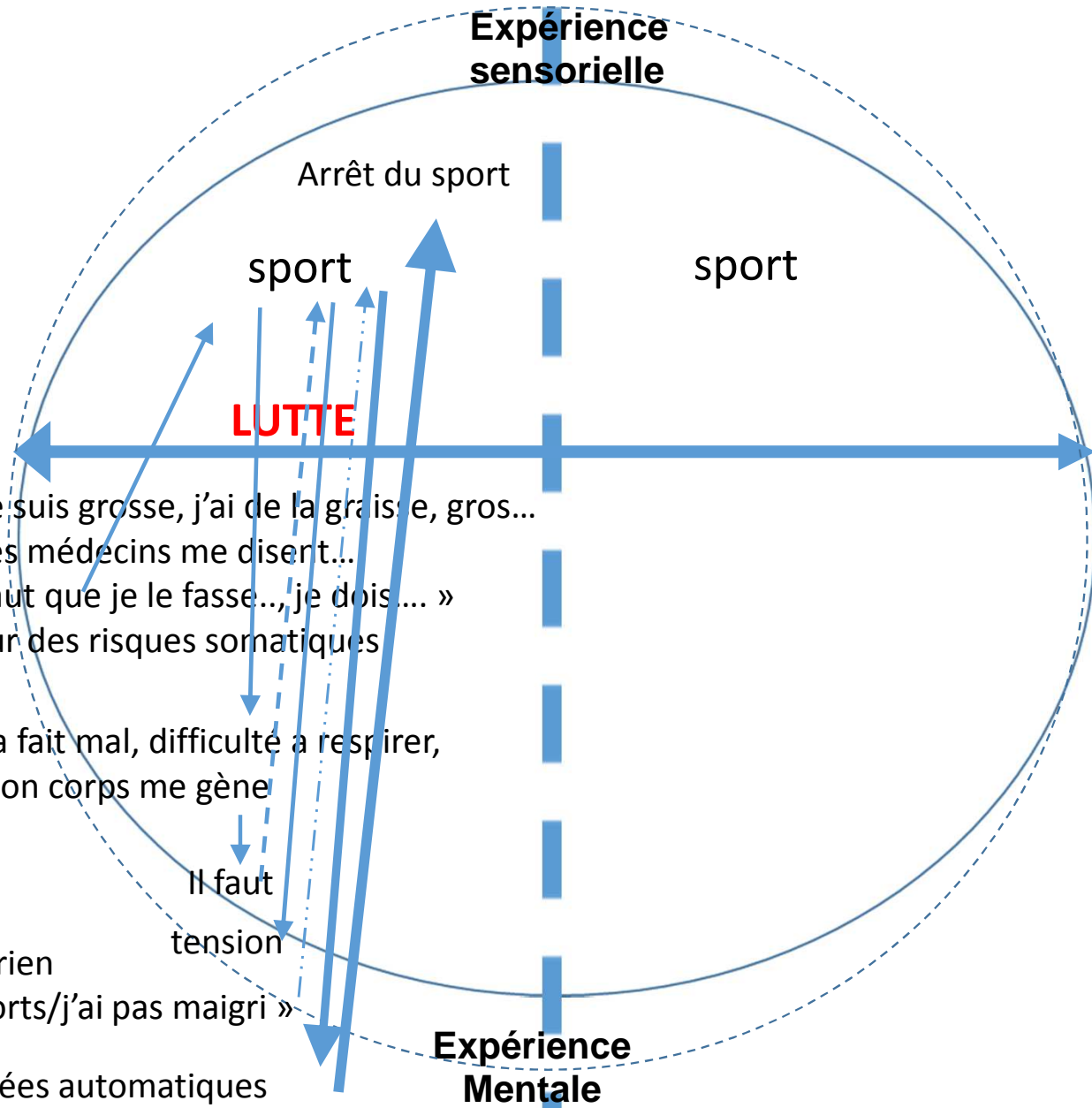
« je suis grosse, j'ai de la graisse, gros...
« les médecins me disent...
Il faut que je le fasse..., je dois... »
Peur des risques somatiques

Ca fait mal, difficulté à respirer,
mon corps me gêne

Il faut
tension

« Ça sert à rien
Tous ce efforts/j'ai pas maigri »

Bla bla bla pensées automatiques



s'approcher



Le rapport au corps

- **Le corps en mouvement dans la famille**

Sport/ corps investi ou pas ?

Pratiques familiales de sport

Discours sur le sport



Sport :

waou! Ou beurk !

Effort physique :

yes ! Ou pffffffffffff !

- **Corps dissocié / corps carapace**

Dissociation = mécanisme neurobiologique de sauvegarde corporel au stress intense (Yehuda, 2007 ; Nemeroff, 2009)

endorphine et ketamine-like bloquent noyau amygdalien

anesthésie émotionnelle et physique, mémoire piégée dans l'amygdale

=> peu ou pas de ressenti du corps (faim, satiété, fatigue, douleur, positionnement du corps, mouvements..)



Corps carapace =

grossir = protection / séduction/ sexualité

être gros = occupé de l'espace / être vu / image de force

- **Corps dénigré, colère tournée contre lui, « il ne mérite pas », « je ne mérite pas »**

- **Focalisation sur l'image (impact bonbon)**

- **Qui je suis?**



Petite ou grande peur : trois réponses



Les mécanismes de résistance

- Mettre la barre trop haut, fonctionnement en tout ou rien
- « j'y arrive pas » = je maigri pas
- Pilote automatique quotidien
- Les autres me jugent
- C'est une salle « m'as tu vu »
- Ça sert à rien, arrêt à la moindre difficulté
-



Attentes non réalistes



Développer la motivation

- Quelles attentes avez-vous?
- Ce que cela peut vous apporter de positif ?
- Ce que cela peut vous apporter de négatif ?
- Ce que cela peut vous éviter de positif ?
- Ce que cela peut vous éviter de négatif ?

En cas de jugement ou d'émotion :

Histoire de vie /Personnalité



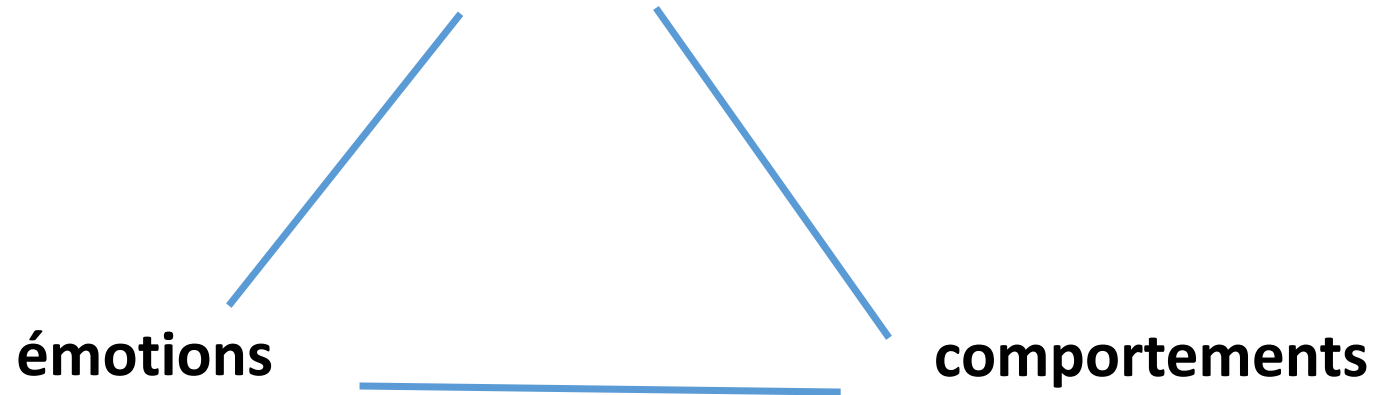
Valeurs
Schémas cognitifs



cognitions

émotions

comportements



En cas de jugement ou d'émotion :

Histoire de vie /Personnalité



Valeurs

Schémas cognitifs



émotions

comportements

cognitions



En cas de jugement ou d'émotion :

Histoire de vie /Personnalité



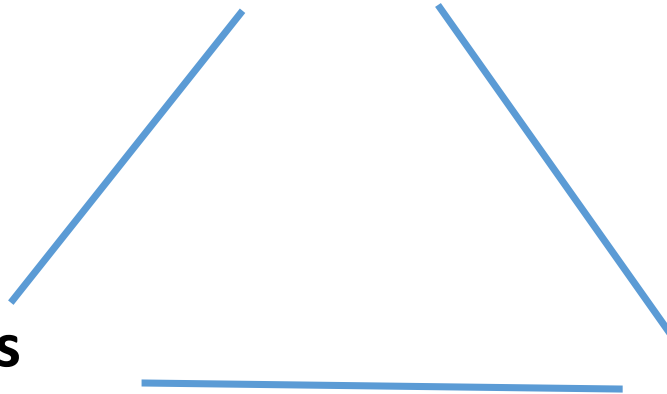
Valeurs
Schémas cognitifs



comportements

cognitions

émotions



Expérience sensorielle

PPPP qui me rapproche de :

Venir 1*/semaine

15mn de vélo

.....

sport

LUTTE

s'éloigner

« je suis grosse, j'ai de la graisse, gro.... »

« les médecins me disent... »

Il faut que je le fasse..., je dois.... »

Peur des risques somatiques

Tristesse.....

Ca fait mal, difficulté à respirer,
mon corps me gêne

Il faut
tension

Ça sert à rien

Tous ce efforts/j'ai pas maigri

Bla bla bla pensées automatiques

- La santé
- Le plaisir
- L'autonomie
- L'estime de soi
- Relever des défis
- Sentir / conscience du corps
- Liberté
- Bien être
- Famille
- ...
-

Expérience Mentale

s'approcher





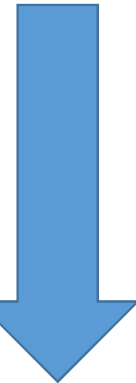
renforcer et soutenir

- **La moindre chose positive**
- **La reconnaissance des processus de pensées / émotions / action**
Les histoires de la tête
Les histoires du corps
- **On ne peut pas stopper que l'on ne voit pas**
- **Stopper la lutte => baisse de la tension**
=> RUPTURE DU CERCLE VICIEUX
- **Regarder à long terme ce que ça développe, la direction**
(métaphore du bus)

Histoire de vie / personnalité



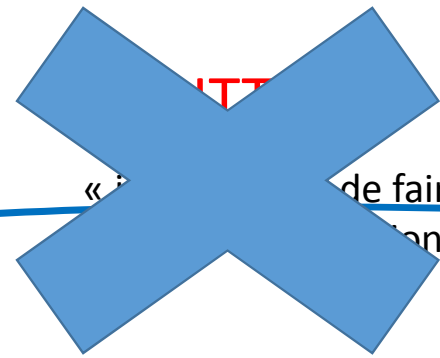
Schémas cognitifs



Émotions

Pensées

Sensations physiques



LUTTE
« de faire ça »

« OK C'EST COMME CA POUR L'INSTANT, AUJOURD'HUI »
« C'EST QUOI QUI EST IMPORTANT POUR VOUS LA, A L'INSTANT, DANS CETTE SITUATION LA ? »

LUTTE



comportement

Je mange
J'arrête le sport



Soulagement immédiat

= évitement

Questionnement pour aider



- Qu'est ce que votre souffrance vous pousse à faire?
- Que faites vous pour éloigner vos pensées, émotions...difficiles?
- Qu'est ce qui est le plus dur pour vous dedans?
- Qu'est ce que cela vous fait vivre?
- De quoi parle votre souffrance?

- Si vous étiez libre que feriez vous pour vous approcher?
- Qu'est ce qu'il sera important pour vous de faire?

- Qu'est ce qui compte pour vous derrière votre souffrance?
- De quoi aimeriez vous approcher dans votre vie?



Comment ça marche pour vous?



MERCI DE VOTRE ATTENTION

C'est bon pour le cardio, et en plus ça me fait prendre l'air !



Dévoré le bitume

