

MON-INCONSCIENT.FR

Les kilos émotionnels : comprendre et se libérer

Quand le poids du corps porte le poids des émotions

— Article —

Quand le corps porte le poids des émotions

Parfois, même avec une alimentation correcte et une bonne activité physique, le poids stagne, ou pire encore, le chiffre sur la balance augmente. Ce phénomène, de plus en plus reconnu, porte un nom : les kilos émotionnels.

L'alimentation et la sédentarité ne sont pas les seuls facteurs d'une prise de poids non désirée. Les émotions, elles aussi, ont leur part de responsabilité. Vous avez peut-être déjà englouti de la nourriture ultra-calorique ou trop sucrée parce que vous vous sentiez stressé, ou parce qu'une émotion négative vous submergeait un peu trop fortement.

Ce qu'en dit l'expert

« Les émotions, qui sont des produits de notre cerveau, vont influencer les neuromédiateurs de l'humeur qui eux-mêmes vont agir sur les hormones de l'appétit », explique à Doctissimo le médecin psychiatre Stéphane Clerget, auteur de l'ouvrage Les kilos émotionnels : Comment s'en libérer.

Le Dr Clerget précise également que cela peut aussi être le cas pour les émotions positives : « On a été habitué à ce que l'amour passe par les aliments. Du coup, ça va de soi : à chaque fois que l'on est bien, on va manger. »

Dans ces deux cas, la nourriture est perçue comme un confort qui permet, dans un cas, de calmer les émotions négatives, et dans l'autre, de conserver un état de contentement.

Les femmes sont les plus touchées

Le médecin psychiatre a également déclaré que les femmes étaient les plus concernées par ce phénomène de kilos émotionnels.

« Ce que j'ai pu observer, c'est que les femmes sont plus touchées que les hommes. Sans doute parce que, pour diverses raisons — éducatives, sociétales et peut-être hormonales —, les femmes, encore aujourd'hui, réagissent en prenant sur elles, en se retenant quand elles vont mal. Du coup, elles somatisent plus, et vont avoir plus tendance à prendre des kilos émotionnels », précise-t-il.

Alors un conseil pour vous, mesdames : que ce soit pour votre tête ou votre corps, il est important de vider votre esprit et de faire part de vos émotions.

Sept pistes pour se libérer des kilos émotionnels

Au-delà de la prise de conscience, des méthodes concrètes existent pour s'en libérer. Voici les principales, enrichies par mon approche thérapeutique.

1. Apprendre à avoir confiance en soi

La clé pour se débarrasser de ces kilos émotionnels est de s'accepter avec les bons comme les mauvais côtés. Ainsi, les moments durs le seront un peu moins, et l'envie de se jeter sur la nourriture disparaîtra en un claquement de doigt.

2. Distinguer vraie faim et fausse faim

Les kilos émotionnels font très vite leur apparition, car on a l'impression d'avoir faim, mais ce n'est pas vraiment le cas. Pour s'assurer que notre corps a véritablement besoin de nourriture, il faut attendre différents signaux tels qu'un creux dans le ventre, l'augmentation de la salivation ou encore une baisse d'énergie.

3. L'hypnose pour remonter à l'origine

L'hypnothérapie permet de comprendre les différents traumatismes à l'origine d'une prise de poids émotionnelle. Ce qui est parfait, car pour trouver une solution durable, il faut connaître l'origine du problème.

4. La nourriture n'est pas la seule source de plaisir

Pour éviter de considérer la nourriture comme le seul réconfort existant, il est important d'identifier les autres sources de plaisir présentes dans votre vie. Cela peut être une forme d'art, une activité physique ou encore du temps passé avec ses proches. Peu importe, mais c'est ce qui vous aidera à remplacer ces fringales émotionnelles.

5. Parler à un professionnel

Les kilos émotionnels sont, dans une majorité de cas, un problème profond qu'un professionnel pourra vous aider à déceler. Le recours à un accompagnement thérapeutique n'est pas un aveu de faiblesse, mais une étape vers la libération.

6. Les soins énergétiques

Les soins énergétiques qui permettent de recentrer ses chakras sont efficaces pour guérir d'éventuelles blessures psychologiques qui peuvent être la cause de ces kilos émotionnels.

7. Travailler sur les mémoires émotionnelles et les schémas

Au-delà des conseils généraux, le travail sur les mémoires émotionnelles et les schémas permet d'aller à la racine du phénomène. Les kilos émotionnels ne sont pas un problème de volonté, mais le signal d'un besoin non satisfait — souvent ancien — qui cherche encore à être comblé.

En thérapie des schémas, on identifie précisément ces besoins fondamentaux non nourris dans l'enfance : la sécurité affective, l'autonomie, l'expression des émotions, la spontanéité, des limites saines. Quand l'un de ces besoins manque de façon répétée, l'esprit construit des stratégies de compensation — et la nourriture en est une, puissante, car elle agit directement sur les neuromédiateurs de l'humeur.

Le travail consiste à recontacter les mémoires émotionnelles à l'origine du schéma, à les retraiter dans un cadre sécurisé (par l'Imagery Rescripting et le reparentage limité), puis à modifier concrètement les comportements de compensation au quotidien. Ce n'est pas un régime, c'est une transformation de la relation à soi.

Mon approche

Dans mon accompagnement, la libération des kilos émotionnels s'articule avec un travail direct sur les mémoires émotionnelles et les processus inconscients. L'objectif n'est pas seulement de comprendre pourquoi vous mangez, mais de transformer ce qui se réactive automatiquement dans les ressentis, dans le corps et dans les réactions face au stress, à la tristesse ou à la solitude.

Quand certaines mémoires restent actives, elles influencent encore les choix, les liens et les défenses du présent — y compris les compulsions alimentaires. Les mettre en conscience est une première étape ; les retraiter en profondeur ouvre un mouvement de changement plus durable.

Si vous sentez que vous tournez en rond malgré vos prises de conscience, que vous comprenez pourquoi vous mangez sans parvenir à en transformer les effets, ce travail peut vous aider à identifier les schémas actifs et à sortir des mécanismes répétitifs qui freinent votre élan.

Découvrez mes accompagnements : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

Sources et remerciements

Source : Doctissimo — « Les kilos émotionnels : de quoi parle-t-on ? »

Témoignage du Dr Stéphane Clerget, médecin psychiatre, auteur de l'ouvrage Les kilos émotionnels : Comment s'en libérer.

Le présent article reprend les éléments de la source citée et propose un prolongement thérapeutique. La partie thérapeutique est de la responsabilité de l'auteur de ce site.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>