

# Se libérer de l'obsession et des compulsions alimentaires en reprogrammant son cerveau et en se reconnectant à soi

Des milliers de personnes souffrent énormément à cause de la nourriture, face à leurs compulsions, leur obsession du poids ou de manger sain, ou encore parce qu'elles n'arrivent pas à s'arrêter de manger.

On estime ainsi qu'en France, 52 % des femmes mangent pour atténuer leurs émotions. L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (Anses) révèle par ailleurs que 80 % des personnes reprennent du poids un an après la fin de leur régime, un chiffre en constante augmentation au bout de plusieurs années.

Honte, culpabilité et manque de confiance en soi sont seulement quelques conséquences d'un cycle infernal qui s'instaure au fil des années. En 2019, garder cette souffrance pour soi, parfois pour toute une vie, n'a plus de sens. En se focalisant sur le problème de la nourriture et sur son mal-être, on finit par passer à côté de sa vie.

Sandra FM a créé [un site internet](#) pour aider les personnes à avoir un meilleur rapport à la nourriture pour qu'elles ne soient plus esclaves des aliments. La conférencière et psychologue de la santé accompagne ses clients pour reprogrammer leur cerveau, se reconnecter à leur corps et nourrir leurs émotions autrement qu'en mangeant.



Docteur en Santé Publique - Psychologue - Conférencière

## Une approche bienveillante et innovante

Sandra FM aide les personnes à être [Libre de Manger](#) sans travailler sur le poids, ni sur ce qu'il y a dans l'assiette, mais plutôt sur ce qui se passe dans le cœur et dans la tête. Au lieu d'explorer des solutions extérieures comme les coupe-faim, les huiles essentielles et la diététique, Sandra FM s'attaque aux vraies causes des compulsions alimentaires, souvent signe de mal-être intérieur.

« En général, les personnes que j'accompagne savent parfaitement ce qu'elles doivent manger pour être en bonne santé. Mais elles n'y arrivent pas parce que cela fait trop longtemps qu'elles vivent dans ce schéma de compensation. » explique Sandra.

« Au stade où je les accompagne, ce n'est plus de conseils diététiques dont elles ont besoin », poursuit la psychologue de la santé. « Elles ont besoin de se reconnecter à soi, à leur corps, tout en reprogrammant leur cerveau pour créer des nouvelles habitudes et automatismes. »

*« Le but de mon travail est de pouvoir manger de tout sans frustration ni culpabilité, en écoutant son corps et en étant en accord avec ses valeurs. »*

Spécialiste des changements des comportements qui influencent la santé, Sandra FM adopte une approche basée sur les théories cognitivo-comportementales qui aident les personnes à se reconnecter à qui elles sont vraiment à l'intérieur d'elles, pour se libérer de la pression du passé ou des autres.

« En faisant cela, les personnes n'ont plus besoin de compenser un poids émotionnel ou un vide intérieur avec la nourriture. »



## Une approche qui a trouvé son public

Frustrée par le décalage entre la réalité de terrain et la recherche scientifique, Sandra FM s'est demandé comment aider les personnes en difficulté. La réponse s'est imposée rapidement : par internet.

Elle a lancé son projet e-santé grâce à son site internet en mettant à disposition un grand nombre de conseils, astuces et explications autour des compulsions alimentaires, du rapport à la nourriture, de l'obsession du poids ou encore des sujets plus généralistes autour de la psychologie. On peut y trouver beaucoup d'articles, de vidéos, de ressources gratuites. Des emails exclusifs et des conférences en ligne sont régulièrement organisés et offerts aux personnes qui téléchargent les ressources gratuites.

Puis, face à la grande demande des internautes, elle a lancé le programme [Libre de Manger](#) qui consiste à un accompagnement pas à pas, 100% en ligne, pour que les personnes puissent se libérer de l'obsession et des compulsions alimentaires à leur rythme.

Les inscriptions à Libre de Manger sont ouvertes deux fois par an pendant quelques jours. Les personnes qui laissent leur email via les ressources gratuites ont l'opportunité de s'inscrire comme cadeau de bienvenue.

Aujourd'hui, plus de 20 000 personnes suivent Sandra FM via sa newsletter et ses réseaux sociaux. Son travail a par ailleurs été reconnu par plusieurs prix et récompenses : le prix Ark'ensol, qui récompense la création d'entreprise en 2015, et le 2ème prix innovation du concours de la BGE Bretagne en 2017. En 2019, Sandra est nominée pour le Restart Awards, pour l'ensemble de son parcours.

*« Mon ambition est de faire passer ce message à des dizaines de milliers de personnes afin qu'elles sortent de ce cycle infernal et qu'elles puissent enfin être Libre de Manger et être qui elles sont réellement. »*

## **Un accompagnement pour aider les personnes à devenir maître de leur corps**

Sandra FM a la conviction de sensibiliser les médias et les professionnels pour construire ensemble un monde meilleur pour toutes ces personnes qui souffrent à cause de leur image et de la nourriture. L'idée est d'adopter une approche bienveillante envers soi, envers son corps et son assiette pour améliorer la santé physique et mentale de ces personnes, plutôt que d'exercer une pression sur le poids, les restrictions alimentaires qui limitent la personne à un chiffre et augmente le mal-être intérieur.

En septembre 2019, Sandra FM organise un atelier exceptionnel entièrement gratuit et en ligne, offert sur inscription. Pendant quinze jours, cet atelier intensif proposera des contenus, vidéos, études de cas, exercices pratiques, et emails quotidiens. A la fin de l'atelier, les inscriptions du programme Libre de Manger ouvrent officiellement pendant quelques jours pour accueillir les nouveaux participants.

En 2018, plus de 3000 personnes ont suivi cet atelier. Cette année, plus de 10 000 personnes sont attendues.

Les pré-inscriptions sont disponibles à l'adresse suivante : <https://sandrafm.com/ldm2019>

*« Nous mangeons tous les jours, alors autant y prendre plaisir ! »*

## **Les résultats libérateurs de cette approche**

Avec sa méthode de travail, Sandra FM a une approche globale qui va au-delà de l'assiette et bien plus en profondeur en termes psychologiques, émotionnels et comportementaux.

Sur son site on peut également retrouver [des histoires incroyables](#) de personnes qui témoignent de leur vécu et leur libération.

Comme Sabrina qui dépensait entre 15 et 20 euros de pâtisseries tous les jours depuis des années. En 4 mois, elle s'est libérée, car elle a réussi à reprogrammer son cerveau avec Sandra FM. Cela fait maintenant 2 ans que Sabrina revit.

Ou encore, Joëlle qui avait des compulsions depuis 30 ans. Aujourd'hui elle ne pense plus à la nourriture, elle était pourtant obsédée, elle y pensait tout le temps. Aujourd'hui, Joëlle se sent libre, elle a plus d'espace mental pour ses projets.

Carine qui pour la première fois depuis des années s'autorise à manger avec ses amis. Avant elle avait honte, car comme elle se sentait "grosse", elle se sentait mal à l'aise et avait peur d'être jugée quand elle mangeait en public.

Entre autres belles histoires inspirantes.

Une fois que la personne ose se reconnecter à soi, à son corps tout en reprogrammant son cerveau face à elle, à la nourriture ce sont tous les domaines de vie qui sont impactés vers un mieux-être.

Cette approche permet aux personnes de :

- Se libérer de l'obsession autour de la nourriture
- Laisser de la nourriture dans leur assiette sans que cela soit une frustration
- Ne plus s'acharner sur un buffet et apprécier manger de tout
- Manger 2 carrés de chocolat et se sentir satisfait, sans manger toute la tablette
- Être tranquille le soir chez elles, sans ouvrir le paquet de gâteau devant la télé
- Arrêter de penser tout le temps à la nourriture
- Être Libre de Manger en écoutant et en respectant son corps
- Mettre leur attention, leur temps et leur énergie sur les choses et personnes importantes dans leur vie, plutôt que sur les calories et la nourriture !
- Retrouver l'amour envers elles-mêmes, être bienveillante, retrouver la sérénité et la confiance face à leur corps et la nourriture

Face au grand nombre de personnes qui souffrent avec la nourriture et leur corps, Sandra FM espère que cette approche puisse être diffusée par un grand nombre de médias, personnalités, institutions publiques et privés afin d'aider un maximum de personnes à retrouver un rapport sain à la nourriture ainsi qu'à se sentir en paix avec leur corps et leur assiette.

## **À propos de Sandra FM**

Sandra FM est docteure en santé publique et psychologue de la santé. Elle a fait son doctorat en santé publique à l'Université de Newcastle, en Angleterre. Elle possède plus de 10 ans d'expérience à l'international dans la recherche ainsi qu'à l'hôpital.

Elle accompagne depuis plusieurs années des personnes ayant un mal-être intérieur, source de symptômes comme les compulsions (alimentaires, achats, etc.), des douleurs chroniques ou encore de la fatigue.

Aujourd'hui grâce à internet, Sandra a décidé d'innover et d'exercer son métier de psychologue de la santé en ligne en lançant son projet e-santé. Elle a mis en place également des conférences, séminaires, immersions/stages en présentiel.

Sa mission est d'aider un maximum de personnes à se connecter à elles-mêmes, à leur corps, à leurs valeurs pour réveiller la personne qu'elles souhaitent vraiment être, afin de « croquer la vie en toutes circonstances ».

## Pour en savoir plus

Site web : <https://sandrafm.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/SandraFMOfficiel/>

Instagram : <https://www.instagram.com/sandrafmofficiel/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/sandrafmofficiel/>

Contact presse : Sandra FM

Email : [hello@sandrafm.com](mailto:hello@sandrafm.com)

Téléphone : 07 56 87 77 10