

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

santé

magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL > MÉDECINES > ACHAT COMPULSIF : VOUS POUVEZ L'ÉVITER

Sur le même sujet

Stress : comment mieux gérer mes émotions ?

Troubles alimentaires compulsifs : et s'il fallait les traiter comme une toxicomanie ?

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

Achat compulsif : vous pouvez l'éviter

RSS



Votre armoire est bien garnie et, pourtant, vous venez de craquer pour une énième robe. Peut-être avez-vous besoin de vous faire du bien ?

L'achat compulsif est lié à un **phénomène de stress** et, pour le compenser, on cherche à se faire du bien. Certains réagissent dans l'action : ils bougent, ils courent. D'autres, au contraire, sont pétrifiés, et il y a ceux qui compensent par l'alimentation, par les vêtements.

Acheter quelque chose qui nous plaît permet de se faire du bien, de redorer notre blason. **Cet achat compulsif est souvent lié à une émotion** : tristesse, fatigue...

On peut éviter ce "craquage" en pratiquant un **exercice de sophrologie, dès que l'on sent l'envie monter**.

Installez-vous debout, pieds écartés, bras le long du corps.

Inspirez, pliez vos bras de manière à amener vos mains à hauteur des épaules, paumes vers l'extérieur.

Bloquez votre respiration et étendez vos bras de chaque côté comme si vous repoussiez les murs d'un couloir trop étroit, ou mieux, imaginez repousser votre envie pour ne pas vous laisser envahir par elle.

Puis, lorsque vos bras sont tendus au maximum, soufflez et ramenez vos bras le long du corps.

Réalisez cet exercice trois fois de suite afin de prendre conscience de l'espace et du sentiment de liberté que vous obtenez.

A lire aussi : **Quel est votre profil émotionnel ?** (Test)

[Champix et Zyban : à réserver aux fumeurs très dépendants](#)



Auteur: Catherine Alliotta, sophrologue | Publié le 06.11.2013

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

Sur le même sujet



Stress : comment mieux gérer mes émotions ?



Troubles alimentaires compulsifs : et s'il fallait les traiter comme une toxicomanie ?



Quel addict êtes-vous ?



Le cerveau capable d'apaiser la douleur émotionnelle

Dans la même rubrique



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme



Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux



Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique



Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies

Offre d'abonnement : **Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €**



Ton cœur est-il en forme?

A bout de souffle ? Découvrez l'âge de ton cœur avec ce test.



Offres mobiles Pro Orange

Forfaits en baisse, réseau 4G/H+, SMS/MMS et appels illimités* vers l'Europe *voir conditions



Défiscalisez à Rueil

Appartements neufs du studio au 5p proche du RER A. Cliquez ici pour en savoir +



Revenus > à 3 000€/mois ?

INEDIT : Nouvelle Loi Pinel 2015 : Effacez vos impôts pendant 12 ans !

Publicité Ligatus

Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté

Créez gratuitement votre compte

- Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé
- Je partage mon expérience avec d'autres patients
- Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine
- Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

Vous avez déjà un compte

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE



CALCULEZ VOTRE IMG



CALCULEZ VOS BESOINS JOURNALIERS



CALCULEZ VOTRE IMC



AUTO-DIAGNOSTIC

Mentions légales - CGU - Publicité - Plan du site - Contact - Désabonnement au magazine