

SESSION 1 :

S comme...

SE DÉCOUVRIR

S'AUTO-RÉGULER

Julie Delorme
fondatrice & facilitatrice de ce programme
Contact : 06 13 42 48 15 | julie.delorme007@gmail.com

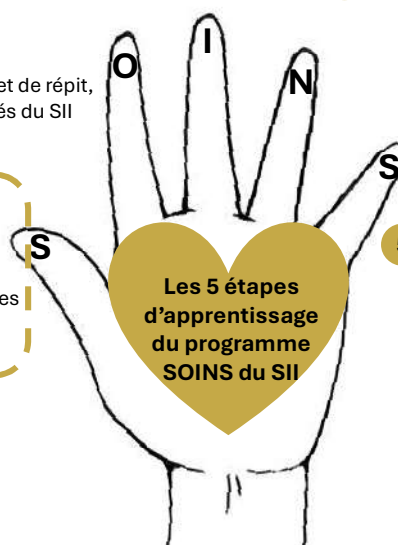


2

3 **IMPULSER DE LA COMPASSION** pour développer vos ressources internes de compréhension, courage et bienveillance envers vous-même pour faire face aux difficultés du SII et être plus résilient
=> Sessions 3+4

2 **OBSERVER sans juger**
pour savourer les moments positifs et de répit, et prendre du recul avec les difficultés du SII
=> Session 2

1 **SE CONNAITRE** pour découvrir le groupe et mieux vous comprendre intérieurement
& **S'AUTO-RÉGULER** le digestif et les émotions
=> Session 1



4 **NOURRIR :**

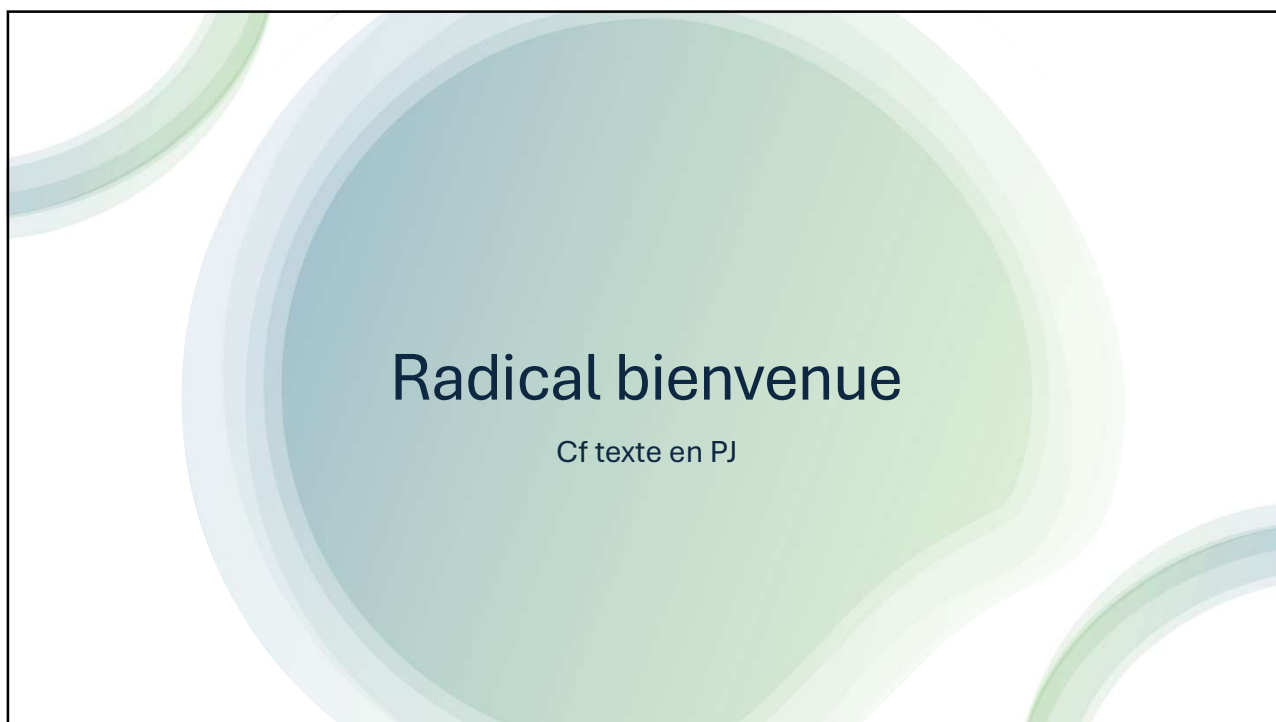
- **vosre corps** par le mouvement, l'alimentation et sommeil
- **vosre cœur** et gérer vos peurs de manger, sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- **vosre esprit** en gérant la partie de vous qui vous critique et qui trouve que vous n'êtes ou ne faites « jamais assez bien ».
=> Sessions 5 à 9

5 **S'OUVRIRE à la vie :**

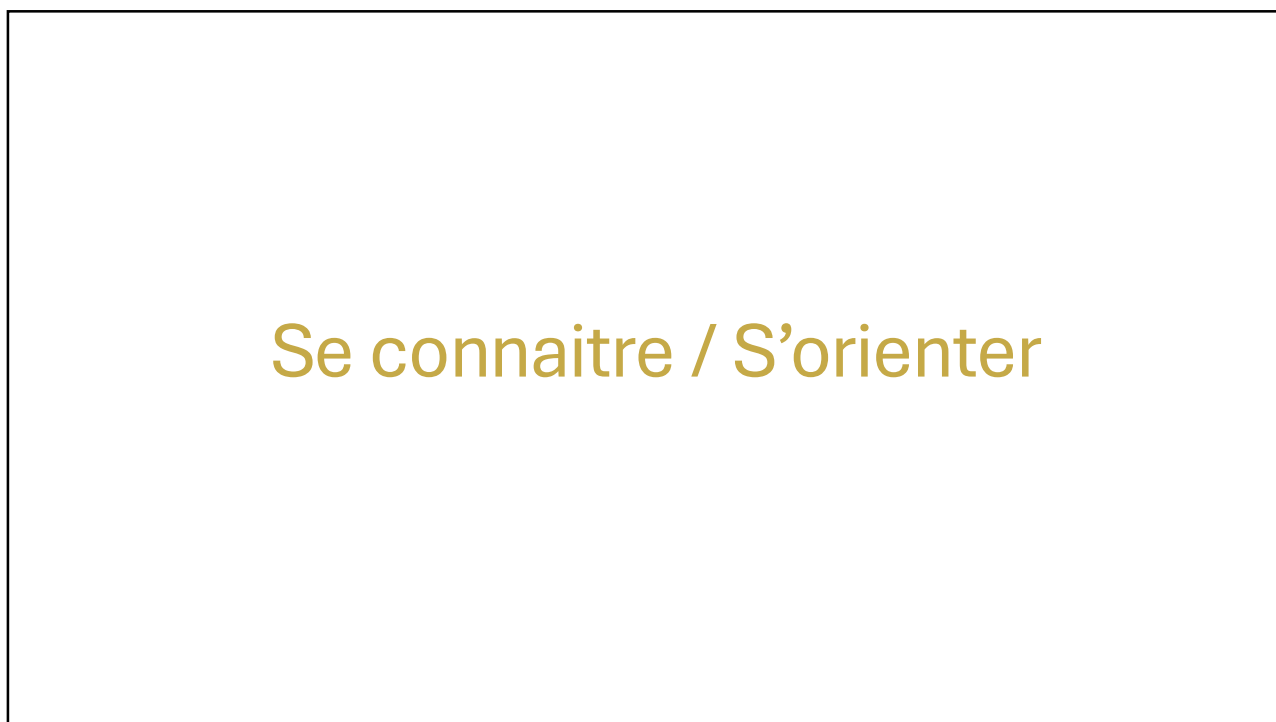
- **Sourire à la vie et s'engager** vers ce qui est utile et important pour vous - y compris après le programme.
=> Session 10

...pour vous apporter le soin que vous cherchez, et avancer pas à pas vers votre bien-être et plus de vie !

5



7



9

1 kiff ou 1 satisfaction ou lueur – malgré le SII



« Rien n'est jamais fini. Il suffit d'un bonheur pour que tout recommence. »
Emile Zola

Un exemple de quelque chose qui vous a apporté de la satisfaction – sans être qq chose d'extraordinaire - dans votre vie – malgré le SII ?

→ Quelles **sensations corporelles** ça vous génère d'y repenser (où + 2-3 mots descriptifs) ?

ex: écouter de la musique latine, faire le marché, jouer avec vos enfants, caresser votre chat/votre chien, cuisiner, lire, regarder le ciel, boire du thé, ...Cela peut venir de vous ou de l'extérieur. Cela peut être en lien avec un acte de compassion ou non.

Le but n'est pas de nier les éléments désagréables de notre vie et ce n'est pas une injonction pour voir la vie en rose (ce n'est pas la méthode Coué) : le but est d'**aider à orienter votre attention sur des aspects satisfaisants qui peuvent arriver aussi malgré la souffrance.**

Faire place à ces moments satisfaisants (kiffs ou lueurs) permet d'avoir une **vision plus équilibrée de notre réalité** au lieu d'être uniquement focalisé sur ce qui ne nous convient pas. Cela demande un effort car notre cerveau humain est naturellement plus orienté, dans un souci de protection, vers les dangers et le désagréable. Cette pratique aide aussi à **prendre du recul** et à **adopter une réponse plus mesurée face aux défis.**

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

12

Trouver du sens dans la tourmente :



Si je n'avais plus le SII, je pourrais
(faire quoi en plus en étant **réaliste**)
1 à 3 choses

→ Ex: + de restos entre amis

Imaginons que j'ai une baguette magique pour vous enlever le SII, que feriez vous de plus ou de différent dans votre vie. Quelque chose qui compte vraiment pour vous de faire – le temps que vous êtes sur cette planète ?

Ex : je changerais de travail, je voyagerais davantage, je verrais plus mes amis, je ferais des randonnées...quoi d'autre? => ça aide à faire ressortir le ou les domaines qui est/sont important(s) pour vous : **LOISIRS, TRAVAIL/ETUDES (accomplissement, réussite pro...), RELATIONS SOCIALES (amis, famille, couple...), SANTE/EPANOUISSEMENT PERSONNEL (prendre soin de soi, des autres, de l'environnement, développement personnel...), SPIRITUALITE (religion, nature...).**

Ce qui est important pour vous c'est donc (noter 1 à 2 domaines) → ex: *loisirs + relations sociales*

Où vous situez vous dans ce(s) domaine(s) aujourd'hui? Cf grille sur slide suivante ou notation de 1 à 10

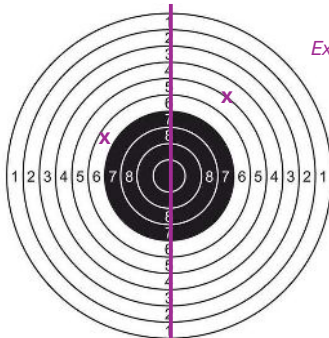
©delormenutrition – Programme SOINS du SII

13

Trouver du sens dans la tourmente (suite) :

- Situez-vous dans ce (ou ces) domaine(s) à aujourd'hui en faisant une croix sur la cible (ou notation de 1 à 10) pour représenter votre position actuelle. Plus vous vous rapprochez du centre (de 10), plus vous vous comportez comme la personne que vous voulez être, et plus vous vous éloignez du centre (vers 1), plus votre comportement s'éloigne de ce que vous aimeriez qu'il soit

Ex: loisirs (6/10)



Ex: relations sociales (4,5/10)

Remarque : Possibilité de diviser votre cible en plusieurs domaines et d'y mettre une croix pour chaque domaine

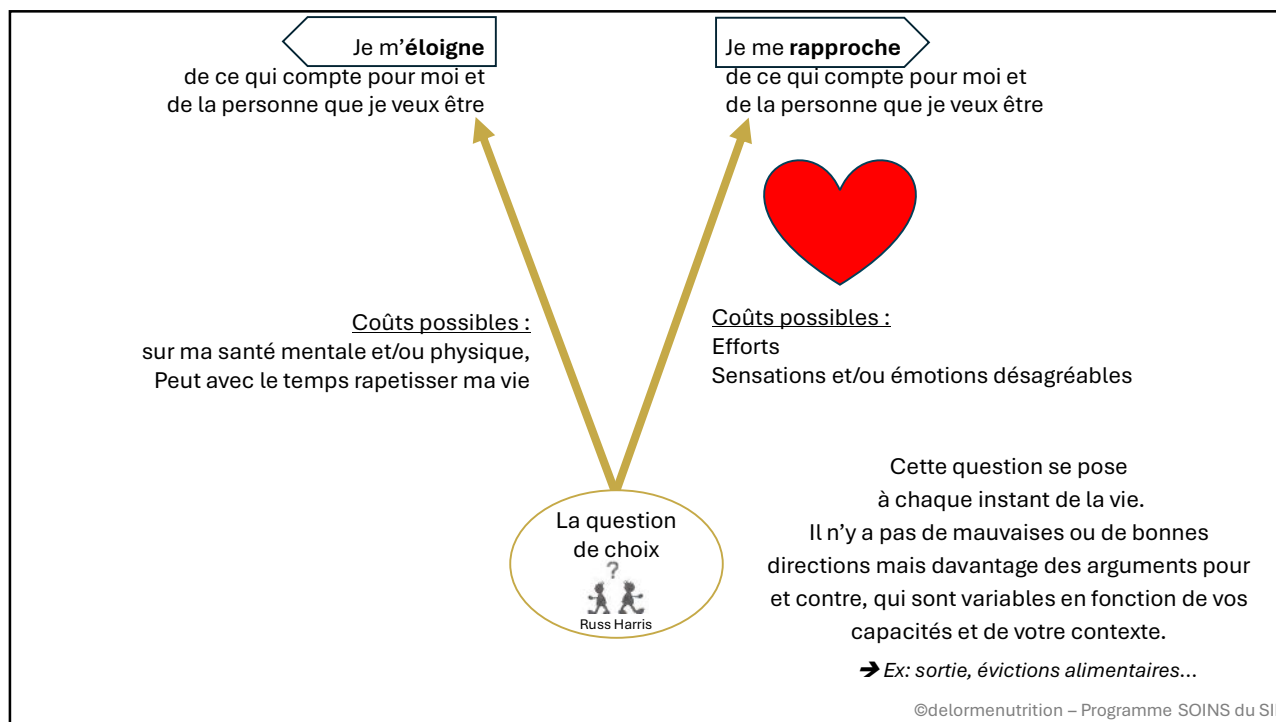


Pour aller plus loin :
Dans mes stratégies pour gérer le SII jusqu'à présent :

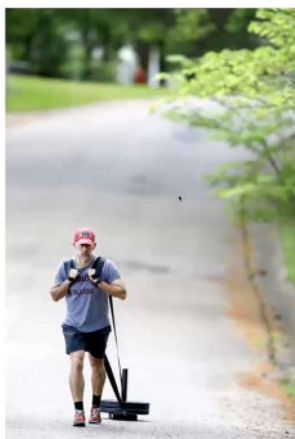
Qu'est ce qui contribue à m'éloigner de ce qui compte pour moi?	Quelles actions concrètes m'aident à me rapprocher de ce qui compte pour moi ?
<p>Ex: limite resto entre amis par peur d'avoir une crise et régime tellement strict qu'il est impossible à suivre hors de chez moi, évite cours collectifs sur place, limite sorties culturelles avec amis</p>	<p>Ex : Invitations de Pierre-Paul-Jacques chez moi, messages whatsapp avec amis, sorties en famille Sorties ciné en famille, cours de yoga en ligne, sorties au musée ou spectacles</p>

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

14



15



Vous avez identifié ce qui compte vraiment pour vous, ce vers quoi votre cœur vous pousse.

Cela va au-delà de votre volonté de supprimer les problèmes et correspond davantage à pourquoi fournir vos efforts. C'est une **source de motivation inépuisable** qui persiste même en cas d'échec et dont les **axes d'actions sont très larges**.

Les objectifs de ce programme sont de vous aider à vous diriger vers ce qui compte pour vous en :

- **Identifiant ce qui compte et est utile pour vous**
- **Renforçant vos ressources internes- mentales et physiques** – pour que vous soyez dans les meilleures conditions possibles pour avancer dans cette direction
- **Commençant de faire des pas sur ce nouveau chemin**, en fonction de vos aspirations, vos capacités et votre contexte actuel

Il se peut que ce chemin soit différent de ce que vous aviez imaginé, qu'il y ait des obstacles, qu'il ne soit pas toujours linéaire, ou que vous reculiez parfois.

L'essentiel est de vous rappeler qu'**à chaque moment, vous pouvez vous engager vers ce qui vous importe, et que chaque pas compte, même les plus petits**.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

17

Le/la spécialiste de vous, c'est vous :

Je suis là pour vous accompagner mais c'est vous qui décidez de faire ou ne pas faire ou d'arrêter une pratique. C'est vous qui ressentez. C'est vous qui vous vous connaissez le mieux.

Comment aborder ce programme en groupe ?

En tant que facilitatrice, je suis garante du cadre mais **nous sommes tous garants/acteurs de la dynamique**




Ce programme est une aventure/une exploration avec des co-équipiers, un terrain d'entraînement, un lieu d'apprentissage bienveillant.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

18

« **Nous avons tous besoin de nous sentir reliés à d'autres êtres humains, d'être compris et soutenus dans nos épreuves** »
Dr Christophe André

« *Il n'y a pas d'autre moyen que de s'exercer jour après jour. Au début rien ne vient. Au milieu, rien ne reste. A la fin, rien ne part. C'est le processus d'apprentissage.* »
Matthieu Ricard



« *Nous sommes peut-être tous arrivés sur des navires différents, mais nous sommes dans le même bateau maintenant.* »
Martin Luther king

« **Tout est le bienvenu** dans ce programme et **tout le monde peut apprendre quelque chose d'utile** pour gérer le SII et les autres difficultés de la vie »
Toutes vos sensations, toutes vos émotions, toutes vos pensées dont vos jugements (sans que ça veuille dire que vous validez le contenu de vos pensées), vos capacités, vos doutes, vos succès, vos difficultés (quels que soient leurs niveaux), vos joies, vos peurs, colères, hontes, vos symptômes, vos personnalités (extraverties ou intraverties), vos limitations, votre histoire de vie, et votre contexte actuel sont les bienvenus.
Julie Delorme ;)

19

Nous co-construisons tous notre groupe

Courage

Bienveillance
/non-jugement

Confidentialité

Ecoute

Tolérance

Essais-erreurs

Respect

Confiance

Curiosité

PPPP
(plus petit pas possible)

Liberté

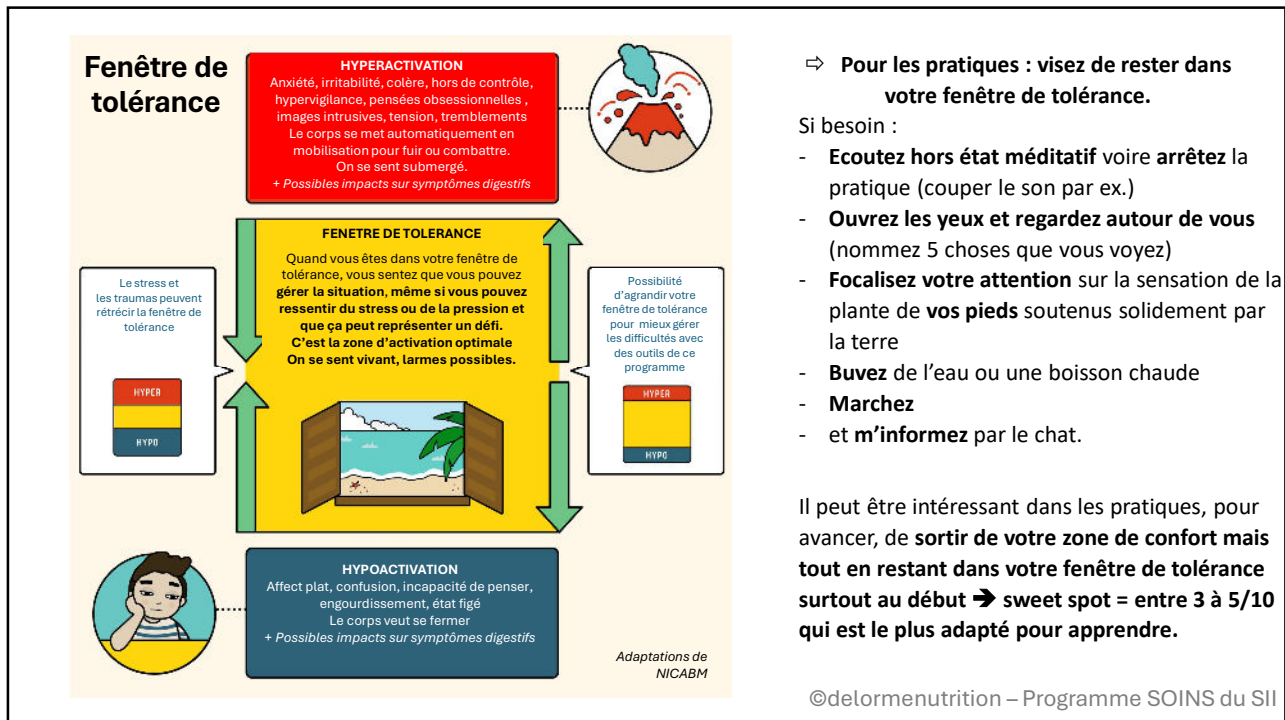
Sagesse

Adaptations

Patience

Quelle consigne ou attitude compassionnée vous semble-t-elle la plus importante pour vous (de votre part ou de la part des autres ? Autre suggestion?

20



21

Rappels de la boucle gastro-intestinale par un exercice concret

Imaginer : **Vous allez au supermarché en ayant déjà un niveau modéré de symptômes** et sur place, il y a un problème aux caisses qui a du mal à se résoudre avec une longue file d'attente.

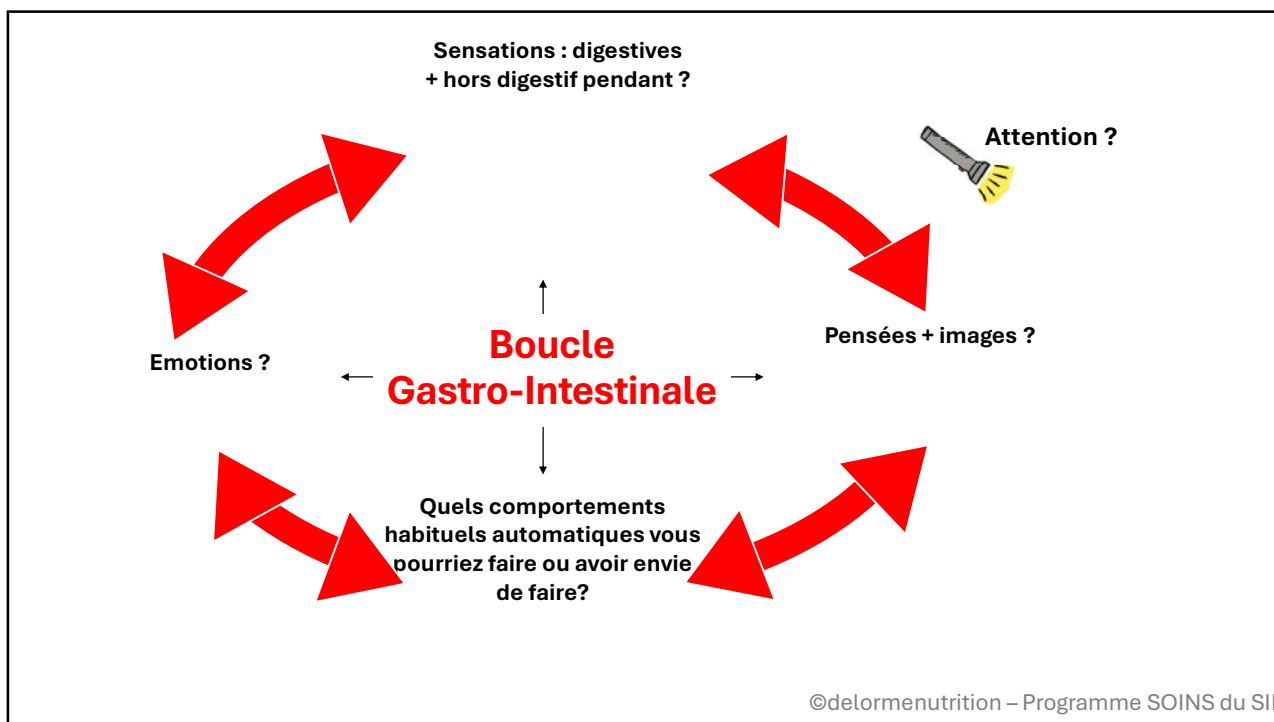


Autres situations possibles : annonce WC condamné dans train, ou réunion plus longue, embouteillage en voiture...

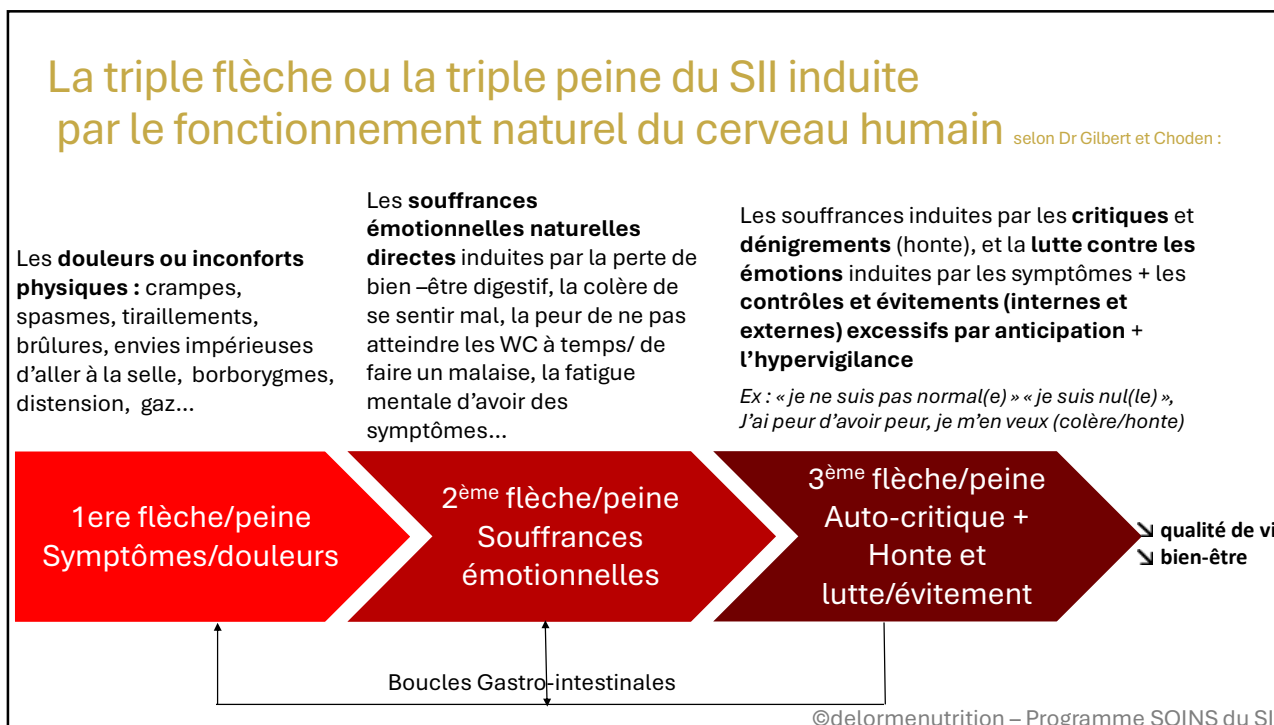


⚠ VISEZ UN NIVEAU DE STRESS ENTRE 3 ET 5 MAX POUR RESTER DANS VOTRE FENETRE DE TOLERANCE

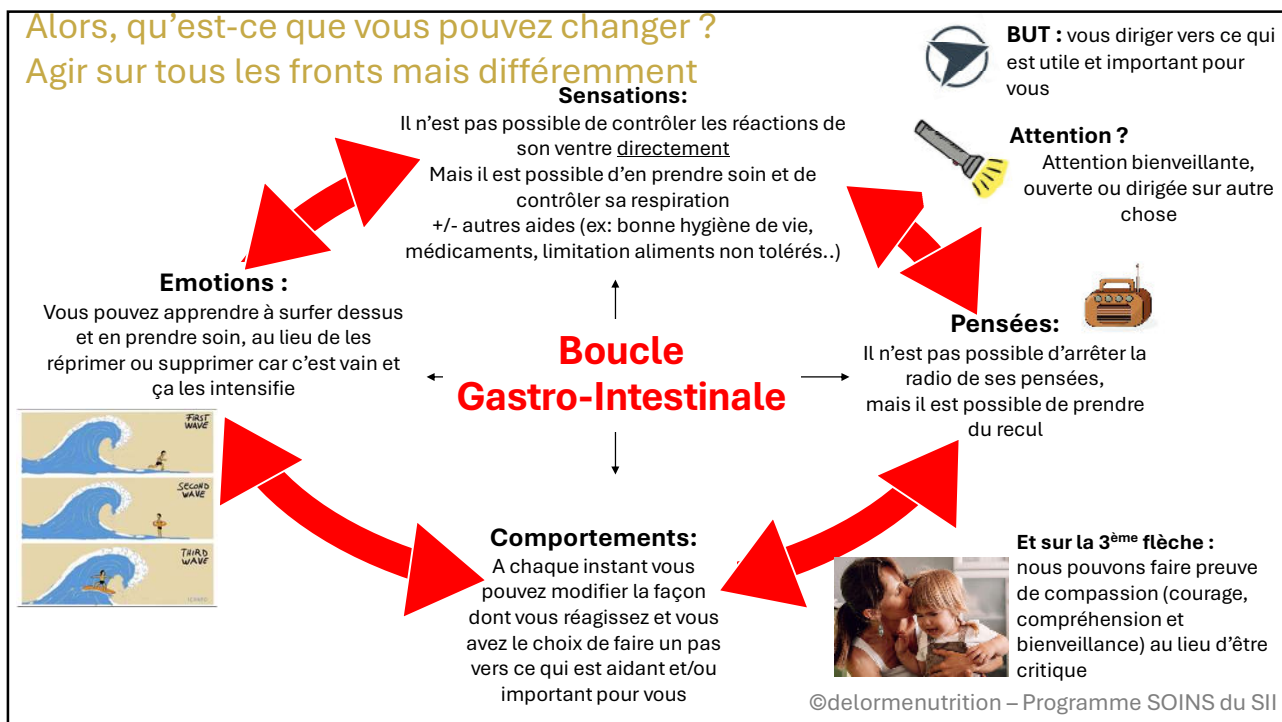
22



23



26



28



*« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité, d'accepter les choses que je ne puis changer,
 le courage de changer les choses que je peux, la sagesse d'en connaître la
 différence »*

Marc Aurèle

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

31

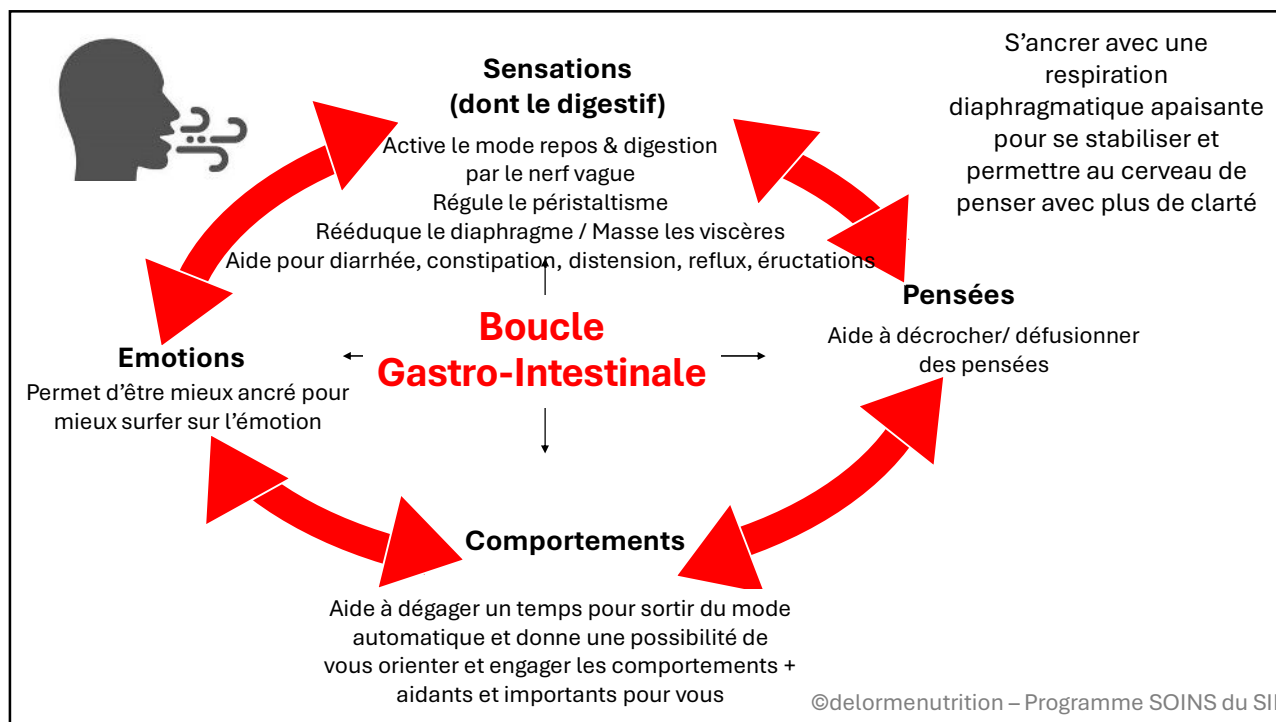
La respiration apaisante :

« Reconnaître et accepter d'avoir peur, sans se prendre pour un lâche, ni essayer en vain d'avoir l'air d'un héros. Sur cette base, considérer la situation telle qu'elle est, sans se trainer par la pensée et l'imaginaire jusqu'à se couper du réel. Un moyen efficace dans des situations de peur peut être tout simplement de respirer consciemment »

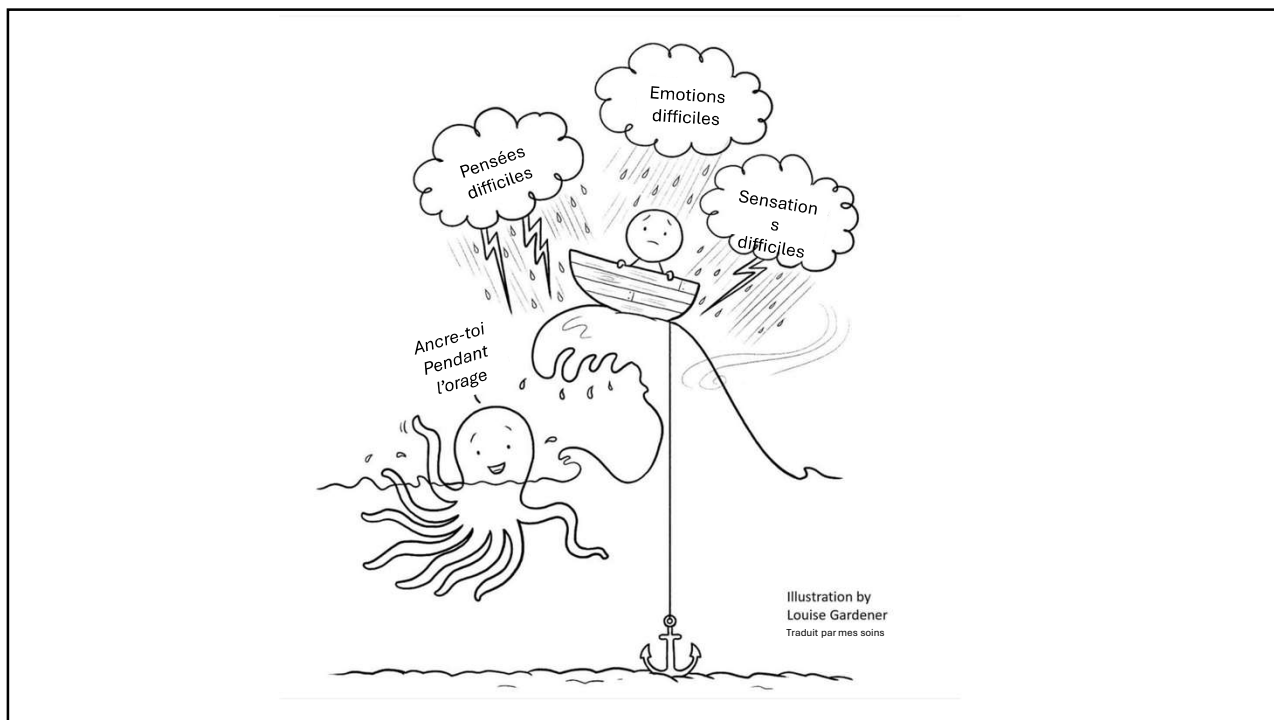
Jean-Jacques Salador, membre du PBI –
organisation de défense des droits humains agissant dans les pays en guerre

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

32

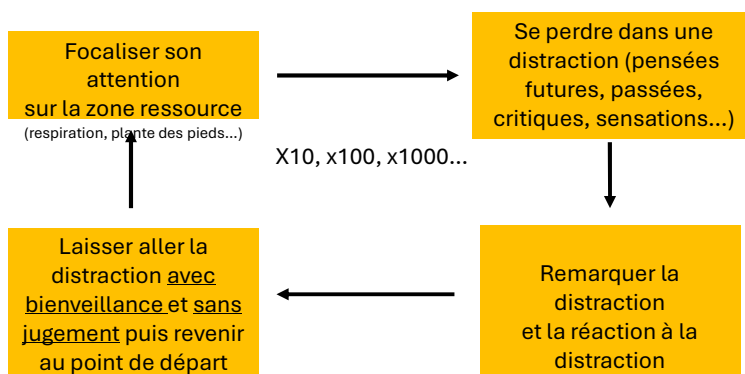


34



35

Le principe des pratiques sur une zone ressource comme la respiration :



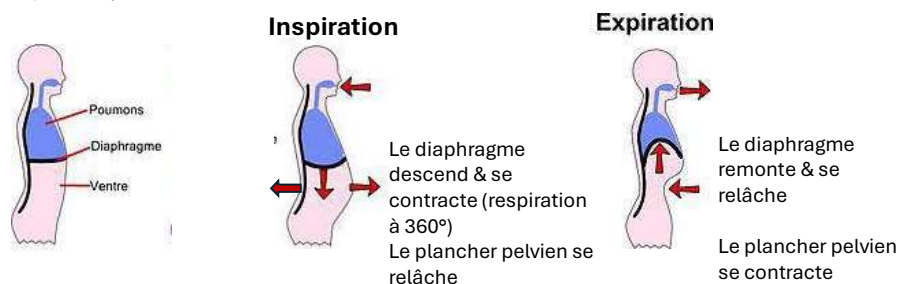
Le principe n'est pas d'arrêter de penser.
C'est l'art d'observer, d'apprendre à diriger notre esprit vers là où nous voulons qu'il se dirige

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

36

Respiration apaisante : comment faire?

- Peut être pratiquée assis, debout ou couché
- 3 axes : Porter votre attention sur votre respiration + ajuster le tempo + ajouter une respiration diaphragmatique.
- Inspirer par le nez et expirer par le nez ou la bouche comme dans une paille ou un ballon ou comme si vous faisiez de la buée sur une vitre (ou comme si vous souffliez du vent pour repousser des nuages)
- Ajuster au rythme apaisant qui vous convient : allonger l'expiration (si vous comptez \approx 4 temps inspiration + 6 temps expiration)



→ Peut être pratiquée à tout moment, que vous alliez bien ou moins bien, **idéalement avant les repas et/ou 30-90min après**, et aussi souvent que nécessaire (sur les wc si constipé, si envie impérieuse, si stress, colère..)

Le secret : **Commencer à s'exercer lors d'émotions agréables, neutres ou désagréables de faibles intensités + pratiquer encore et encore!**

→ Simple mais pas forcément facile, au début.

→ Cf audio : durée 10 min ou appli de type Bellybio ou autre

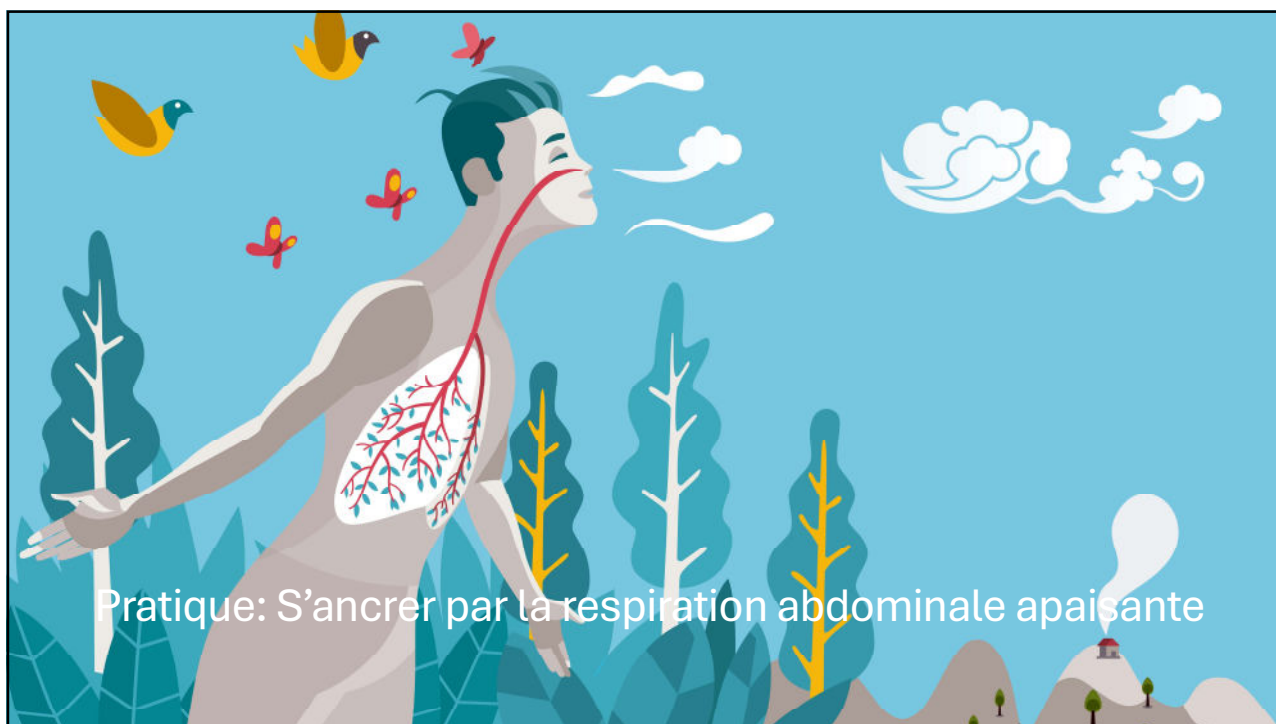
©delormenutrition – Programme SOINS du SII

38

Vidéos complémentaires sur la respiration diaphragmatique

- Pour voir le mouvement du diaphragme et son impact sur le système digestif: [https://www.youtube.com/watch?v=23-KAubf-js](https://www.youtube.com/watch?v=23-KAubf-<u>js</u>)
- Vidéo explicative sur la respiration diaphragmatique : <https://www.youtube.com/watch?v=yvuGheFkEpM> (sur patiente enceinte!) + <https://www.youtube.com/watch?v=DrOQDDSzS0w>

39



40

Respiration : pour aller plus loin

41

Cas particulier des besoins impérieux

Il est possible de réguler le transit en adoptant une bonne hygiène de vie et en gérant le stress (tout cela est travaillé dans ce programme), en ajustant votre alimentation (une consultation diététique personnalisée peut être utile), ou en prenant des médicaments (voir avec votre médecin). Cependant, il est important de savoir :

- Souvent, l'hypersensibilité viscérale et la catastrophisation des pensées peuvent transformer une simple envie d'aller à la selle en une envie impérieuse
- La majorité des **besoins biologiques passent transitoirement** : la faim, le sommeil, l'envie de drogue (caféine, nicotine), l'envie d'uriner et d'aller à la selle!
- Tous les besoins biologiques ont besoin d'être assouvis mais il est possible d'y **répondre avec un délai**.
- Dans la plupart des cas, le besoin urgent va augmenter jusqu'à un pic avant de redescendre et de disparaître (ou être minime) pendant un moment, surtout si vous ne paniquez pas aux premiers pincements. Puis l'envie reviendra quelques temps plus tard.
- Le rôle du rectum est de stocker et retenir les selles jusqu'à trouver un endroit adéquat pour les évacuer.



©delormenutrition – Programme SOINS du SII

42

Cas particulier des besoins impérieux (suite)

Expérience : faire l'expérience à la maison, lors d'une envie que vous sentez urgente, d'attendre 1 ou 2 minutes en faisant la pratique d'ancrage par le rythme respiratoire apaisant. Puis refaites des expériences en attendant, 5 minutes, puis 8-10 minutes puis 15-20min. BUT : répéter pour vous donner confiance quand cela vous arrivera à l'extérieur. Et, pour envoyer au cerveau un signal calme : marcher jusqu'aux WC (ne courez pas)!

Si urgence réelle à l'extérieur : possibilité de dire « je suis désolée mais serait il possible d'accéder aux toilettes, il s'agit d'une urgence médicale. » La plupart vont accepter (bien qu'on ne soit jamais à l'abri des c...!). Vous pouvez faire l'expérience pour vérifier (hors vraies urgences)

Nb : S'il y a des problèmes d'incontinence réguliers : en parler avec votre médecin, qui pourra vérifier s'il n'y a pas des dysfonctionnements anorectaux musculaires et/ou nerveux.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

43

Cas particulier de la constipation



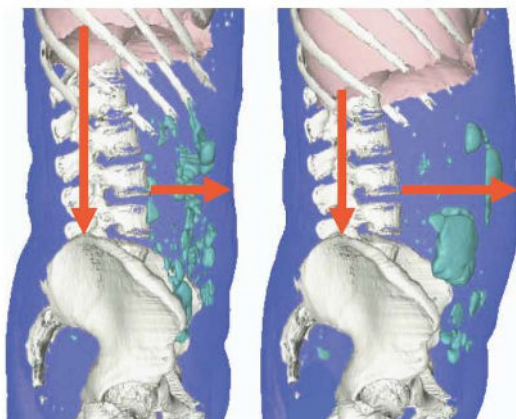
La respiration apaisante et diaphragmatique peut aussi aider à la constipation en agissant sur le nerf vague, et en stimulant le péristaltisme.

En pratiquant cette respiration sur les toilettes tout en relâchant le périnée et +/- en utilisant un marchepied, vous pourrez aider l'évacuation des selles, au lieu de pousser ce qui peut générer des hémorroïdes, des fissures, et à force augmenter les risques de rectocèle, c'est-à-dire une descente d'organes (y compris chez les hommes!)...ce qui peut augmenter les problèmes de constipation!

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

44

Cas particulier des distensions abdominales



**DISTENSION
ABDOMINALE**

La distension abdominale correspond à une augmentation physique visible du diamètre du ventre. Cela concerne environ la moitié de ceux qui souffrent de ballonnements.

Les chercheurs ont démontré récemment que la différence entre ceux qui ont des ballonnements sans distension et ceux qui ont des ballonnements avec distension n'est pas due à la quantité de gaz dans les intestins mais sur un réflexe inverse du diaphragme et des muscles internes abdominaux.

Ainsi, en présence de gaz, le diaphragme est censé remonter et les muscles internes abdominaux rester en place. C'est l'inverse qui se passe chez ceux qui souffrent de distension.

La pratique régulière de respiration abdominale est prouvée pour aider dans ces cas-là, en réduisant le diaphragme (qui est un muscle).

Barba et al. Neurogastroenterology 2022

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

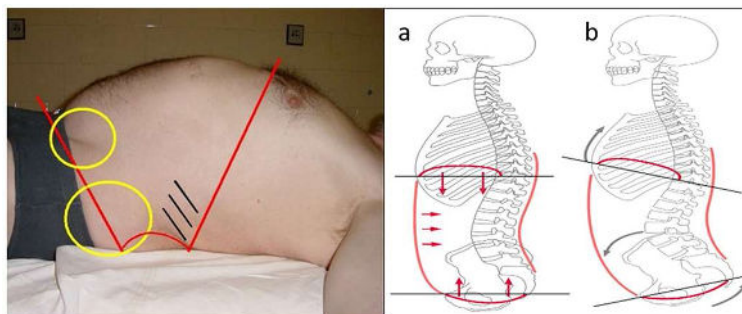
45

Cas particulier des reflux et éructations

La respiration abdominale sur un rythme respiratoire apaisant est aussi prouvée pour aider les reflux en renforçant le diaphragme, et en améliorant le fonctionnement de la barrière anti-reflux (notamment par un meilleur péristaltisme œsophagien).

Attention sur la photo du Mr et en b :c'est une mauvaise posture pour respirer appelée en « ciseaux ouverts ». Celle-ci peut faciliter les reflux et à force favoriser une hernie hiatale.

En a = vous avez la bonne posture pour respirer avec un diaphragme parallèle par rapport au périnée. En, bref, pour bien respirer, tenez souple et droit, ne vous cambrez pas et ne vous courbez pas à l'arrière.



➔ Demandez conseils à un kiné spécialisé si vous sentez que vous êtes concerné par une position en « ciseaux ouverts »

Zdrhova L, et al. Breathing Exercises in Gastroesophageal Reflux Disease: A Systematic Review. *Dysphagia*. 2023
Ong AM, et al. 2018

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

46

Des idées de soutien si besoin pour la pratique de la respiration apaisante avec un objet ressource (que vous pouvez mettre dans votre kit bag) :



• Vous pouvez respirer en écoutant, chantant ou fredonnant une chanson ➔ Possibilité de rajouter les paroles de cette chanson dans votre kit bag.



• Vous pouvez vous aider avec une appli visuelle ou en visualisant, à chaque inspiration, d'inspirer une couleur réconfortante et à chaque expiration qu'elle se répande à travers tout votre corps ➔ Possibilité de rajouter un objet de cette couleur dans votre kit-bag.



• Vous pouvez respirer en portant votre attention sur la solidité et la stabilité que vous inspire un galet tenu dans votre main ou sur le soutien et la chaleur que vous inspire un châle dans lequel vous pourriez vous envelopper, ou, la douceur et le réconfort que pourrait vous inspirer un doudou tenu dans vos bras ➔ Possibilité de rajouter l'objet dans votre kit bag



• Vous pouvez vous aider à vous ancrer en humant une huile essentielle ou une bougie parfumée qui vous réconforte pendant une pratique, et, possiblement en imaginant inspirer cette odeur rassurante et réconfortante et qu'elle se répande à travers tout votre corps quand vous expirez. ➔Vous pouvez rajouter la fiole d'HE ou la bougie dans votre kit bag



• Vous pouvez aussi vous ancrer en bougeant vos mains, vos orteils ou en marchant surtout si vous sentez que vous préférez bouger, en calant votre respiration sur les mouvements de vos mains ou le rythme de vos pas comme dans l'esprit de la marche afghane (exemple : 3 pas sur l'inspiration , 1 pas de pause et 4 pas pour l'expiration et 1 pas de pause) ...

➔ Voyez si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire ou non pour votre pratique et testez

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

47

Votre kit bag :

- Dans le fichier d'introduction, j'ai introduit l'idée de faire votre kit bag (vous pouvez lui donner un autre nom : kit de secours, de compassion, de soutien...). C'est un endroit dans lequel vous pouvez mettre tout ce qui peut **vous rappeler de vous soutenir, vous encourager ou vous réconforter**.
- Les objets que vous y mettez n'ont pas à être beaux ou sentir bon et ce ne sont pas des grigris ou des porte-bonheurs.
- Vous aurez régulièrement au cours du programme des idées pour le remplir.
- Exemples de choses que vous pouvez y mettre : des photos, objets, textes, un flacon d'huile essentielle, les paroles d'une chanson, le classeur des fichiers du programme SOINS du SII...
- Faites ce kit bag pour vous, avec votre cœur et en fonction de vos besoins



48

Invitations à faire à la maison cette semaine

- Pratiquer régulière du rythme respiratoire apaisant +/- en l'adaptant
- Régulièrement (si possible quotidiennement) noter dans votre tête ou par écrit ou en partageant avec d'autres (famille, compagne/compagnon, collègue, amis), un moment satisfaisant (ou lueur ou un kiff) en portant attention à ce que **cela génère en vous comme sensations corporelles** => but prolonger et répéter les effets agréables et de mieux les détecter
- Vous pouvez également trouver un ou plusieurs « objets » ressources pour vous aider à vous ancrer et vous soutenir davantage notamment pendant la pratique de respiration et que vous pouvez mettre dans votre kit bag

➔ Possibilité de prendre des notes dans le tableau joint

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

49