



## Programme en groupe S.O.I.N.S. du SII

*Retrouvons un mieux-être intestins-cerveau  
et une vie plus épanouie, ensemble !*



[www.delormenutrition.com](http://www.delormenutrition.com)

# Bienvenue au programme SOINS du SII & autres symptômes/douleurs chroniques

Bonjour et bienvenue dans ce programme,

Je suis ravie de faire ce programme avec vous.

En attendant de nous voir, veuillez trouver dans ce document quelques rappels sur le SII et sur ce programme.

Ce programme vise à vous aider à développer une nouvelle posture vis-à-vis de vous-même pour vous aider dans votre gestion du SII (mais pas que !).

Ainsi, ce programme vous propose un ensemble de pratiques pour vous entraîner et installer progressivement un changement. **En tant que participant(e), vous êtes bien sûr, l'acteur principal de ce programme.** Ainsi je vous invite à vous entraîner régulièrement - en fonction de vos capacités et de votre contexte - et à vous inscrire dans une **posture dynamique collaborative** en séance comme en dehors.



*"Nous sommes peut-être tous venus sur des navires différents, mais nous sommes maintenant dans le même bateau. "*  
Martin Luther King

## Informations pratiques :

Les 10 séances de 2H à 2H30 ont lieu en visioconférence.

(Rappel des dates et heures exactes et le lien zoom dans l'email.)

Pour chaque session :

- Je serai connectée 10 min avant et 10 min après chaque session si besoin.
- **Merci d'être à l'heure.** Me prévenir au plus tôt, en cas de retard, d'écourtement de session ou d'absence par email ou par sms.
- Il est plus confortable de faire la visioconférence d'un **ordinateur** que d'un téléphone.
- Une fois connecté(e) à zoom, penser à indiquer **votre prénom** et rajouter, par respect d'identification et de diversité, **le pronom** qui vous correspond (ex: Julie (elle)) .
- Pour votre confort, votre sérénité et la confidentialité de vous-même et des autres participants, merci de privilégier d'**ouvrir la caméra la majorité du temps** et de prévoir un **endroit où vous ne serez pas dérangé** dans la pièce et où le réseau passe bien.
- Merci également d'**éteindre les appareils électroniques** inutiles pour ne pas être dérangé ni distrait par des messages (sms ou emails) pendant la durée de chaque session.

- Pour **vosre confort** : prévoir des habits suffisamment confortables, de quoi vous hydrater, un plaid, pourquoi pas une bouillote si vous souffrez du ventre et que ça vous fait du bien, une chaise ou un fauteuil dans lequel vous pouvez être assis confortablement sans être avachi, un tapis de yoga si vous souhaitez pratiquer allongé, d'être dans une pièce permettant de faire environ une dizaine de pas, et si vous avez envie et/ou l'habitude, un coussin ou banc de méditation mais c'est totalement facultatif. Cf fiche sur les postures.
- Prévoir **de quoi prendre des notes** pendant les sessions : stylo ou crayon, quelques feutres de couleur (dont les feutres bleu + rouge + vert surtout pour la session 2) + des feuilles ou un cahier personnel, que vous pourrez utiliser aussi hors session.

D'autres consignes de partage, sécurité et confidentialité seront discutées ensemble lors de la première séance.

*Précision pour les pratiques à réaliser hors séance :*

Elles ne sont **pas obligatoires mais nécessaires**. En appliquant les pratiques, vous aurez de meilleures chances d'engendrer des changements (scientifiquement c'est prouvé), comme pour l'apprentissage d'un sport ou d'un instrument de musique. D'ailleurs parfois, ça peut, comme pour le sport ou la musique, demander des efforts pour peu de plaisir au début mais, avec la répétition des pratiques, cela devient plus facile et plus satisfaisant. Il est également important d'**aller à votre rythme en ajustant vos efforts à vos capacités et votre contexte actuel**. Ainsi après chaque session : un fichier pdf et un ou plusieurs enregistrement(s) vous seront remis pour vous guider dans les pratiques à faire à la maison.

De plus, au cours du programme, il vous est proposé de faire **vosre "kit bag" ou vosre "kit de compassion"**. Cela peut être un sac ou une boîte, que vous pouvez customiser selon vos goûts, dans lequel vous pourriez y mettre au fur et à mesure des sessions : des photos, objets, mots, lettres, un classeur contenant les pdf des sessions... qui pourront vous aider à vous apaiser, vous soutenir et booster votre bien-être. Sinon, vous pouvez faire un "kit bag virtuel" en prenant des photos et en les stockant dans votre téléphone. Ce kit bag a pour objectif de vous aider pendant le programme et surtout après, notamment quand vous devrez faire face à des difficultés. L'essentiel est de **créer quelque chose pour vous**, peu importe ce que c'est et ce que vous y mettez dedans. Ce kit est donc fait par vous et pour vous et vous n'aurez pas d'obligation à la partager au groupe. Nous en reparlerons en session 1.

Je vous souhaite de belles découvertes et expériences pendant ces 10 séances et je vous rappelle aussi que vous êtes l'expert de vous-même et qu'à tout instant, vous seul savez ce qui est bon pour vous. Autorisez-vous à vous arrêter si les pratiques sont trop exposantes, ou bien à m'en parler afin que je vous aide à traverser cela.

A très bien bientôt,  
Julie

Pour me contacter : email : [julie.delorme007@gmail.com](mailto:julie.delorme007@gmail.com) ou par sms : 06 13 42 48 15

## Quelques rappels sur le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)...



Le SII fait partie des troubles fonctionnels gastro-intestinaux (TFGI) ou troubles des interactions intestin-cerveau (DGBI = Disorders of Gut Brain Interaction).

Il se traduit par une douleur abdominale chronique au moins 1 jour par semaine associée avec au moins 2 des points suivants :

1. En relation avec la défécation
2. Associé avec une modification
  - De la fréquence des selles
  - De l'aspect (apparence) des selles

Chacun est différent et peut ressentir:

- une sévérité des symptômes différente : formes légère, modérée ou sévère
- des symptômes différents. Le SII peut être ainsi classé en sous-type : SII-C,, si dominance de constipation, SII-D si dominance de diarrhée, SII Mixte si alternance des deux, SII non classé ou U pour les autres.
- d'autres symptômes (fatigue, douleurs musculaires, maux de tête...). Il existe d'ailleurs fréquemment des chevauchements avec d'autres DGBI et/ou autres maladies et douleurs fonctionnelles chroniques (fibromyalgie...) et/ou d'autres maladies organiques digestives ou extra-digestives (Crohn, RCH, maladie coeliaque, endométriose...).

Le SII étant que maladie chronique est une maladie de longue durée, qui peut évoluer et avoir un retentissement sur la vie quotidienne. Des interventions symptomatiques existent mais il n'y a pas de traitement « curatif » à ce jour.

Vous n'êtes pas seul(e) !



Le SII touche 5 à 10-15% de la population.

- 3 à 10 Millions de Français
- 790 Millions à + de 1 Milliard dans le monde

...et tous les participants de notre groupe ;)

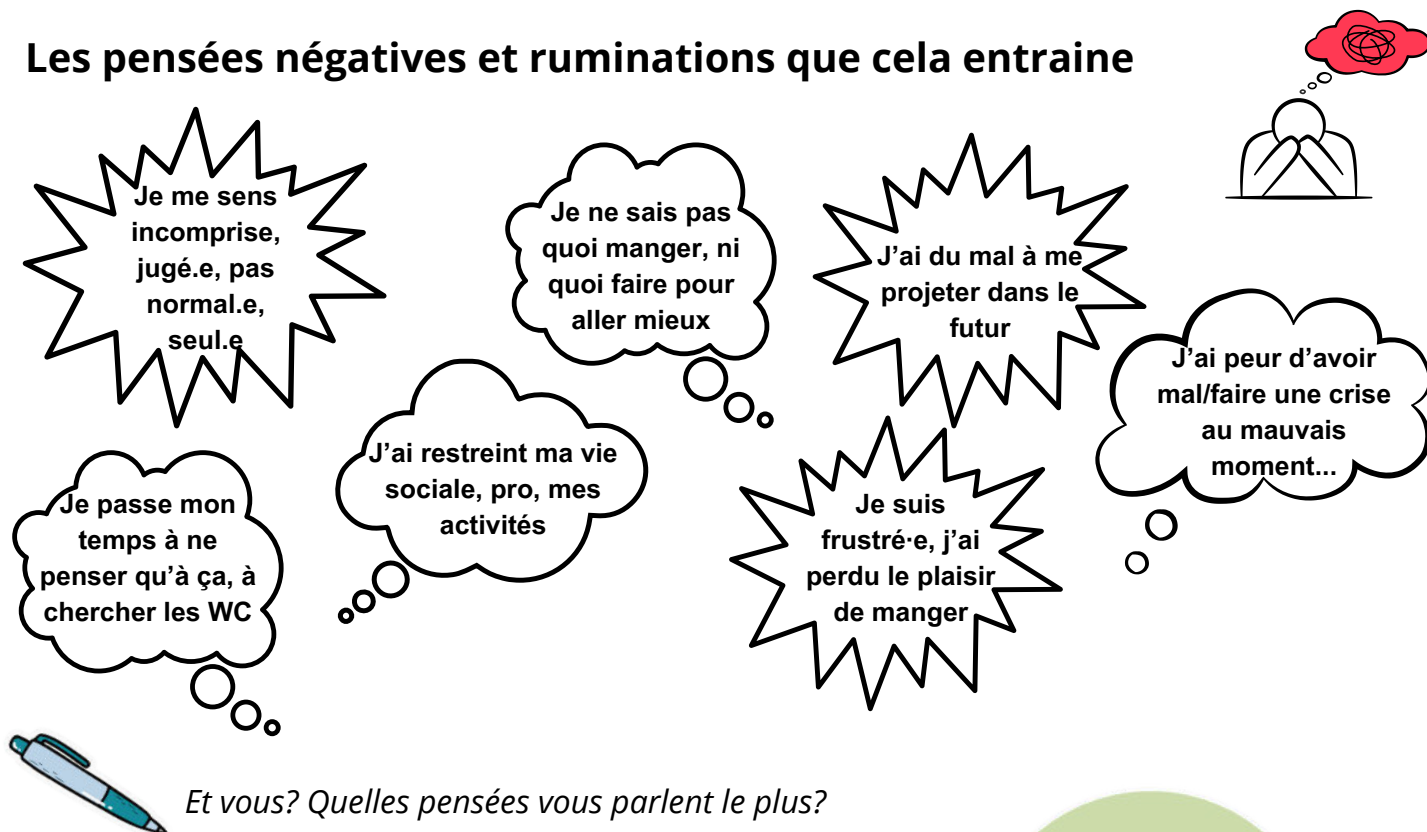
## Le SII peut avoir de forts impacts sur la qualité de vie

Le SII peut engendrer des altérations dans tous les domaines (professionnel, relationnel, santé mentale...) aussi importantes que des pathologies lourdes (comme insuffisance rénale).

Ce que dit la science :

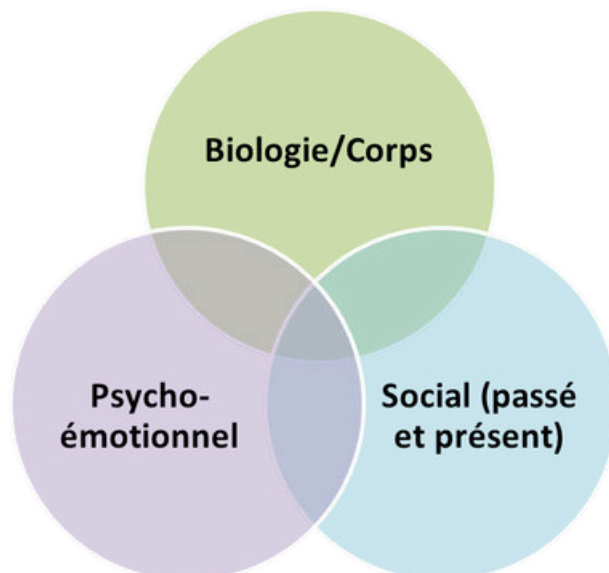
- Plus les symptômes sont sévères, plus l'impact sur la qualité de vie est important. *Coffin, et al. Hépatogastro & Oncologie Digestive, 2013.*
- Couple : Dans 1 cas sur 2 la qualité de vie du conjoint est également impactée par le SII.
- + Dysfonctionnement sexuel chez 2/3 des femmes et + d'1 homme sur 2. *Enquête APSSII 2016*
- Impact dans la scolarité chez 2/3 personnes et au travail chez 85%. (Absentéisme, difficulté à trouver un travail...) *Enquête APSSII 2019*
- 1 patient sur 7 : idées suicidaires. *Sabate JM, et al. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2021*

## Les pensées négatives et ruminations que cela entraîne



## Le SII est une maladie Bio-PsychoSociale

Tout ne vient pas du stress et tout ne vient pas du corps. le SII une maladie multifactorielle et complexe faisant interagir des facteurs biologiques (corps), psycho-émotionnels et sociaux propres à chacun.



### Psycho-émotionnel:

- Capacités d'adaptation et gestion du stress.
- Plus de chance de développer un SII lorsque l'on est une personne anxieuse ou dépressive.
- MAIS aussi, avoir un SII, peut entraîner au bout d'un ou deux ans de l'anxiété (31%) et/ou une dépression (37%).
- Pensées : hypervigilance + catastrophisation
- Emotions : peur, irritations, honte, désespoirs
- Comportements : évitements, obsessions, TCA, addictions...

### Biologie/Corps:

- Génétique
- Infections gastro-intestinales
- Hyperperméabilité intestinale
- Déséquilibre du microbiote
- Troubles de la motricité
- Hypersensibilité viscérale
- Micro-inflammations
- Dysfonctionnement Intestin-Cerveau
- Alimentation/Mode de vie

## Social (passé et présent)

- Expériences de début de vie, comment est ce que l'on est né (césarienne, voie naturelle).
- L'environnement familial, social et culturel compte (le contexte).
- Traumatismes & expériences difficiles dans l'enfance (ACE) - ex : violences psychologique, physiques, sexuelles, un proche malade, un décès...
- Soutien & stress social.

Tous ces facteurs ont un impact, dans les 2 sens, sur les symptômes digestifs et extra-digestifs et leur sévérité, la qualité de vie, les recours aux soins et les fonctionnements au quotidien.

Ainsi, la prise en charge du SII, nécessite, surtout pour les formes modérées et sévères, souvent de combiner des interventions à la fois biologiques, psychoémotionnelles et sociales.



*Et vous ? Si vous arrivez à les identifier : Quels sont les facteurs prédisposants génétiques et du passé du SII (ex: parents avec SII, né(e) par césarienne, trauma dans l'enfance, une turista, un choc, une opération...)?*

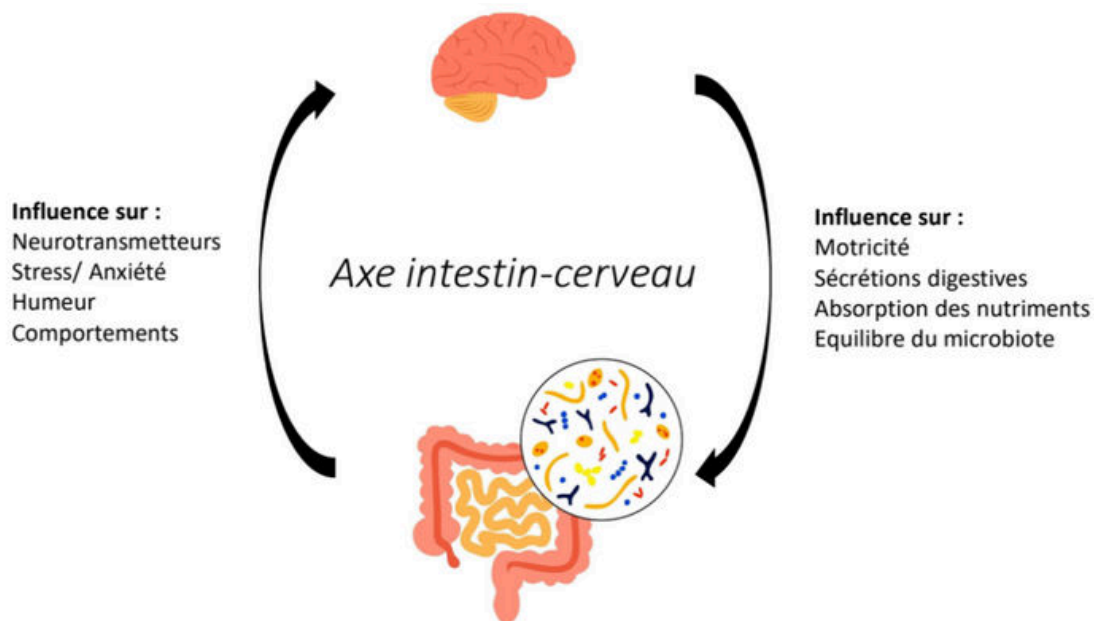
.....

.....

.....

## L'axe Intestin-Cerveau

Nos intestins communiquent constamment et dans les 2 sens, avec notre cerveau via le nerf vague. C'est ce qu'on appelle l'axe intestin cerveau.

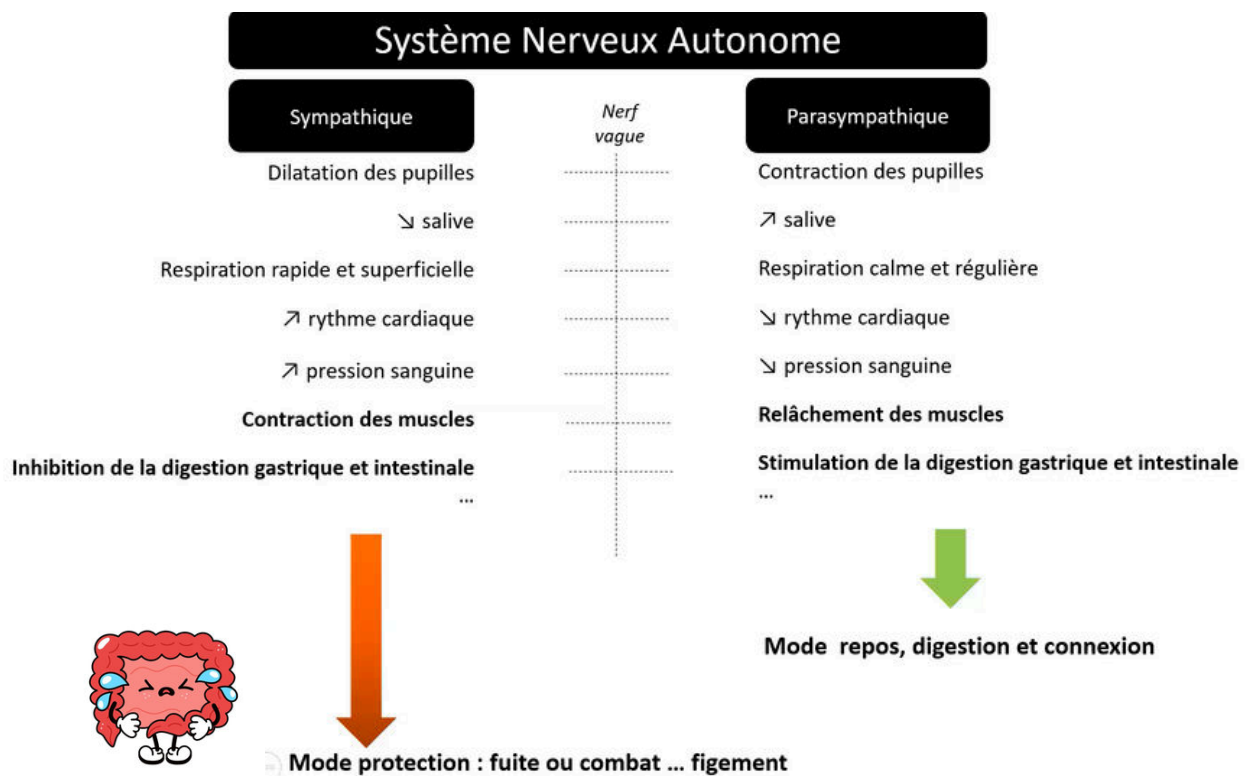


Or, il est établi que dans le SII, il y a des anomalies/dérèglements au niveau de cet axe intestin cerveau.

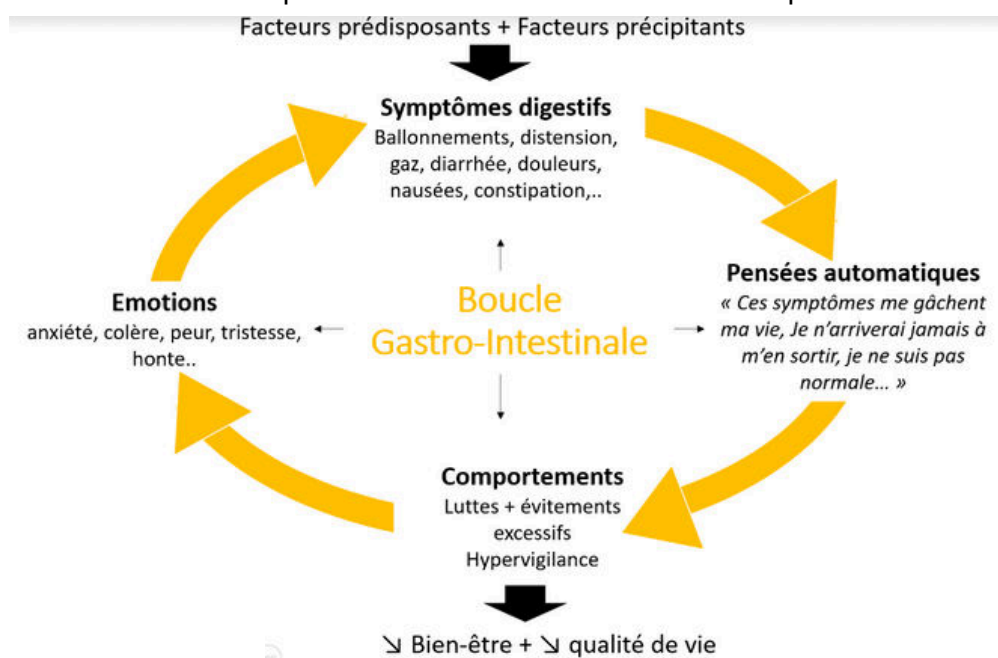
Les intestins, le cerveau et le Système Nerveux Autonome (SNA) sont étroitement liés. Chez tous les animaux, dont les êtres humains, le SNA est une partie du système nerveux qui contrôle les fonctions automatiques de notre corps comme la respiration ou notre système digestif (voir schéma ci-dessous). Il est responsable de la régulation de ces fonctions de manière involontaire et automatique.

Ce système nerveux autonome peut "s'activer" en deux modes différents:

- **Le système sympathique:** C'est un mode de protection qui s'active surtout quand une menace est perçue. Son activation entraîne des modifications physiologiques qui visent à, littéralement, fuir ou combattre. Au niveau digestif, cela peut entraîner une accélération du colon/rectum et un ralentissement du haut du système digestif. Cette activation du système sympathique est donc utile pour la survie, mais peut "s'emballer" trop facilement surtout chez les personnes atteintes du SII et contribuer ainsi à déclencher ou aggraver des symptômes digestifs.
- **Le système parasympathique:** C'est le mode de repos ou digestion (de l'anglais "Rest & Digest") qui peut s'activer en période de sécurité et de tranquillité physique et émotionnelle. Ainsi, souvent, on peut avoir moins de symptômes digestifs pendant les périodes de vacances reposantes par exemple. En revanche, tous les symptômes n'étant pas liés qu'à ça, il peut arriver que même en période tranquille, ceux souffrant du SII puissent aussi ressentir des symptômes!



A la différence avec les animaux, notre cerveau d'être humain, peut anticiper l'avenir, et repenser aux événements passés. Cela a beaucoup d'avantages comme créer de magnifiques choses comme envoyer des fusées dans l'espace. Malheureusement, cela peut aussi créer des peurs, de la catastrophisation, de l'hypervigilance, ou des comportements excessifs et évitants, qui pourront activer le système sympathique et nourrir des boucles ou cercles vicieux. Ceux qui sont atteints de symptômes chroniques digestifs peuvent rentrer dans des boucles gastro-intestinales, qui peuvent ainsi, en activant le système nerveux sympathique, contribuer à déclencher, amplifier et entretenir des symptômes et avoir des répercussions sur le bien-être et la qualité de vie.



Et vous : A l'heure actuelle, qu'est-ce qui nourrit vos boucles gastro-intestinales ?

Facteurs précipitants : quelles sont les situations qui déclenchent les symptômes et les émotions difficiles? ex : être hors de chez vous, des aliments.....

Quelles sont les **sensations associées** à vos symptômes digestifs et extra-digestifs? Ex: brûlures au dessus nombril, selles impérieuses, fatigue...

Vos **émotions** en réaction aux symptômes ? Ex: colère vis-à-vis de vous/des autres, peur, déception, honte, désespoir...

Quelles sont vos **pensées** en réaction aux symptômes ? Ex: « je ne suis pas normal(e) », « ma vie est foutue », « personne ne peut m'aider »...

Votre **BOUCLE GASTRO-INTESTINALE** (ou CYCLE DE MAINTIEN)

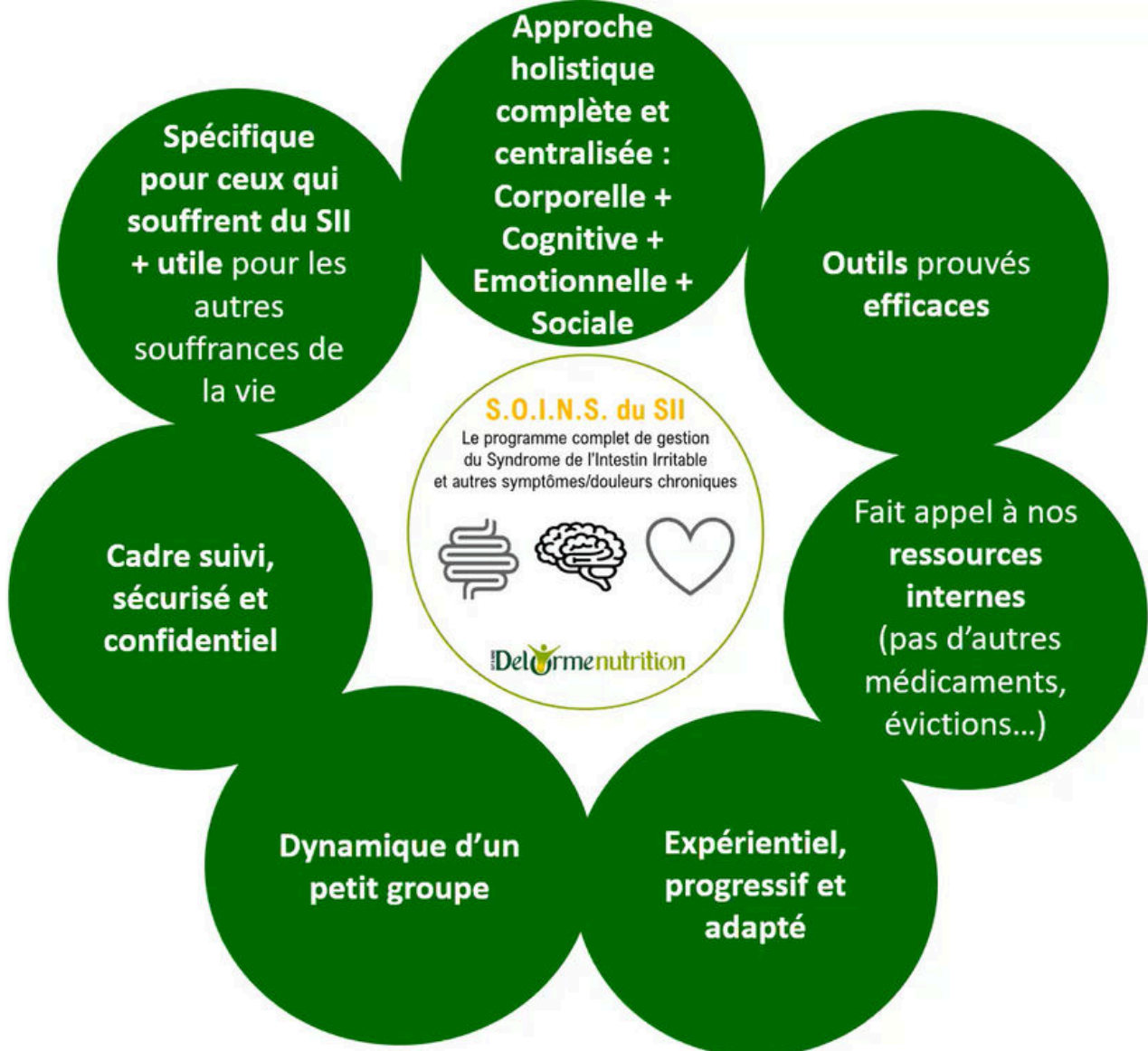
Vos **comportements** en réaction aux symptômes ? Ex: ruminer, éviter de sortir, passer des heures à chercher solution sur ordi...

Et pour chacun de ces comportements : même si certains peuvent vous aider sur le court terme, est-ce que ça fonctionne à long terme? Et est ce que ça vous aide à avoir la vie que vous souhaitez et à être la personne que vous voulez être ?

## Le programme S.O.I.N.S du SII

Certains comportements peuvent aider à contrôler ou éviter les symptômes. Mais souvent, en cas de symptômes persistants, ça peut tourner à l'obsession. C'est logique et louable mais cela peut être usant et peut, sur long terme, avoir des coûts importants sur son bien-être personnel, ses relations, sa santé, son travail et sa qualité de vie...

La méthode SOINS du SII est une approche innovante et différente qui apprend à trouver un équilibre pour prendre soin de soi tout en développant des compétences pour répondre différemment à ces sensations, émotions et pensées difficiles en lien avec le SII.



### **Les objectifs du programme sont de vous aider à :**

- Mieux vous comprendre et comprendre les mécanismes intestins-cerveau du SII,
- Développer des compétences pour mieux gérer vos symptômes digestifs et extra-digestifs et le stress en lien avec vos symptômes,
- Mieux prendre soin de vous et de votre santé, ce qui vous permettra aussi de mieux prendre soin des autres,
- Apprendre à accepter ce que vous ne pouvez pas changer,
- Vous aider à identifier et vous diriger vers ce qui est utile et important pour vous,
- Vous sentir moins seul(e) et vous aider à sortir de l'isolement,
- Ce programme peut aussi être un outil de développement personnel et vous aider à mieux vous connaître et vous aider à gérer d'autres difficultés.

## Les 3 principales techniques psycho-émotionnelles de ce programme:

### La Thérapie fondée sur la compassion (TFC) :

La compassion est bourrée d'a priori négatifs. En réalité, cela correspond, en psychologie, à la sensibilité à la souffrance tout en ayant la motivation à prévenir et soulager cette souffrance avec courage, compréhension et bienveillance. On peut aussi résumer la compassion comme de "l'empathie en action".

Ce n'est donc pas de la pitié, de l'indulgence, de la complaisance, de l'égoïsme ni uniquement de la gentillesse. Et on peut faire preuve de compassion sans forcément avoir des sentiments envers la personne, comme le fait une infirmière ou un pompier



Il est généralement assez facile de faire preuve de compassion envers les autres (ex: prendre soin d'un enfant, d'un ami, d'un animal de compagnie, d'un patient, d'un inconnu...).

Suivant notre histoire, notre éducation et les événements qu'on a traversés, il est souvent beaucoup plus difficile, en revanche, de faire preuve de compassion pour soi-même et/ou de recevoir de la compassion.

Néanmoins, les techniques de TFC aident à cultiver la compassion vis-à-vis des autres et de soi-même ce qui aide à gérer des difficultés, avec plus de courage, de compréhension et de bienveillance, surtout si elles sont chroniques et liées à des émotions difficiles de honte, peur ou colère ou des sensations d'isolement comme c'est le cas pour le SII.



*Pour vous, quelle(s) personne(s) proche(s) ou historique(s) incarne(nt) le mieux la compassion ? ex: Simone Veil, un grand parent, Ghandi, un professeur, un être spirituel...*

.....

.....



*« Même quand le ciel est très brumeux, nuageux ou orageux, le ciel bleu est toujours là, derrière les nuages. » Thich Nhat Hanh*

**La pleine conscience ou pleine présence** : pâtit aussi de nombreuses fausses idées reçues. Cela consiste en réalité à observer de manière intentionnelle, curieuse et non jugeante ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi ici et maintenant.

La pleine conscience permet de limiter la suractivation de notre système sympathique en aidant à prendre du recul, par rapport aux pensées de rumination ou d'anticipation au lieu d'être embarquées par elles. Cela permet d'avoir une vision plus claire, globale et juste tout en étant mieux ancré dans le présent. Cela ouvre la possibilité de faire des choix de comportements plus aidants pour soi.

La pleine conscience n'est pas de la relaxation, ne vise pas de ne penser à rien, et ce n'est pas toujours générateur d'émotions agréables. On peut la pratiquer de manière formelle lors d'une méditation ou de manière informelle comme vous pourriez lire ces lignes avec pleine conscience.

## La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) :

Cette approche peut vous aider notamment à identifier ce qui est important pour soi et vous aider à rester engagé en direction de ce qui est important pour vous et de vos valeurs, malgré le SII.



## Des études cliniques prouvent l'efficacité de ces approches

Les études cliniques ont prouvé l'efficacité des approches psycho-émotionnelles pour gérer le SII dont les principales utilisées dans ces programmes comme la thérapie fondée sur la compassion, la méditation de pleine conscience et ACT.

Le tableau ci-dessous résume les différents effets prouvés de ces techniques sur le SII, les douleurs chroniques et les insatisfactions corporelles : permettre une meilleure gestion du SII, une meilleure qualité de vie et des comportements d'auto-soin plus aidants et de mieux vivre malgré le SII.

Résumé du sujet des études	Détails	Référence	Synthèse des résultats des études
SII & <a href="#">Mindful based stress reduction (MBSR)</a>	RCT 65 personnes	Gaylord et al. Am J gastroenterol, 2011	<p><b>Diminution</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Symptômes</li> <li>Catastrophisation des symptômes</li> <li>Anxiété des symptômes</li> <li>Dépression</li> <li>Stress</li> <li>Détresse psychologique</li> <li>Honte (de la maladie, du corps)</li> <li>Insatisfactions corporelles</li> </ul> <p><b>Augmentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qualité de vie</li> <li>Vie plus valorisée</li> <li>Auto-compassion</li> <li>Comportements d'auto-soins</li> <li>Ressources psychologiques</li> <li>Appréciation corporelle</li> <li>Conscience non jugeante</li> <li>Tolérance des symptômes</li> <li>Régulation des émotions</li> </ul> <p><i>@delormenutrition</i></p>
SII & <a href="#">Mindful based cognitive therapy (MBCT)</a>	RCT 62 personnes	Henrich JF et al. J Consult Clin Psychol, 2020	
SII & ACT sur la dépression et les ressources psychologiques	RCT 30 personnes	Mirsharifa SM et al. Open Access Maced J Med Sci 2019	
SII : comparaison entre une formation autonome et la TFC	RCT 45 personnes	Afshar-Zanjani H. et al. Intern Journal of Body, Mind and Culture 2021	
SII& TFC (thérapie fondée sur la compassion)	RCT 40 personnes	Chupradit S et al. Intern Journal of Body, Mind and Culture 2022	
SII & efficacité TFC	RCT 30 personnes	Kamyar Kaveh et al. Preventive Care in Nursing and Midwifery Journal. 2022	
SII & TFC + traitement médicamenteux de routine VERSUS traitement médicamenteux seul	RCT 40 personnes	Maedeh Mazzi et al. JIMS, 2022	
SII : comparaison des effets sur la sévérité des symptômes entre TFC & <a href="#">Mindfulness</a>	RCT 45 personnes	Pourkazem, Tahereh et al. Middle East Journal of Digestive Diseases, 2024	
SII : comparaison des effets sur la régulation des émotions entre TFC & <a href="#">Mindfulness</a>	RCT 45 personnes	Pourkazem, Tahereh et al. Middle East Journal of Digestive Diseases, 2023	
Maladies chroniques et comparaison entre approches ACT et TFC	RCT 49 personnes	Sergio A. et al. Clinical psychology and psychotherapy 2021.	
Douleurs chroniques : comparaison entre TCC versus <a href="#">Mindful Self Compassion</a>	RCT 123 personnes	Marta Torrijos-Zarcelo et al. European Journal of Pain, 2021.	
<a href="#">Auto-compassion</a> et <a href="#">insatisfaction</a> corporelle	RCT 228 femmes	Neff K. et al. Mindfulness, 2015	

De plus, **une étude a été faite sur le programme SOINS du SII** avec l'Université de psychologie de Grenoble (*J. Delorme et al. 2024*) et a démontré :

- Une **réduction significative des symptômes digestifs, du stress, des signes de dépression**
- Une **augmentation significative des comportements d'auto-compassion**

## Rappel des thèmes des sessions et de la progression du programme :

**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

**4** **NOURRIR :**

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

**2** **OBSERVER sans juger**

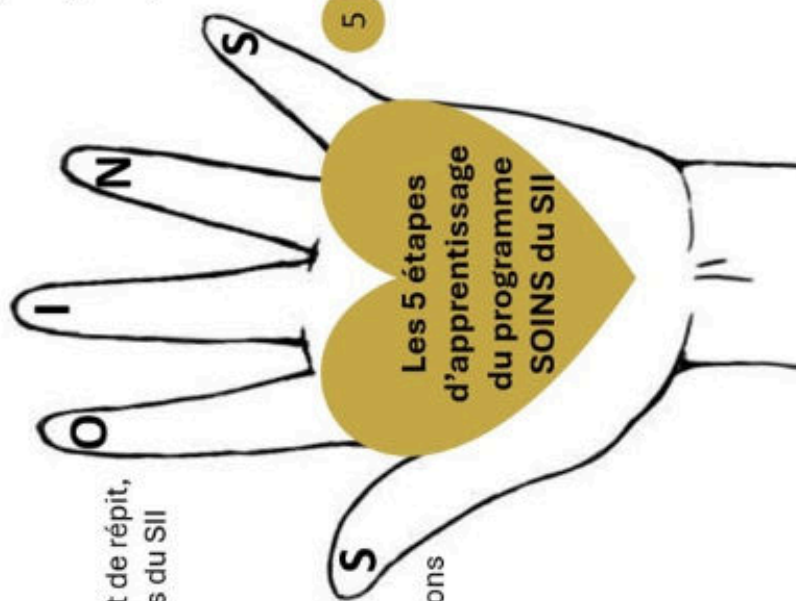
pour savourer les moments positifs et de répit,  
et prendre du recul avec les difficultés du SII  
=> Session 2

**1** **SE CONNAITRE** pour découvrir le  
groupe et mieux vous comprendre  
intérieurement

& **S'APAISER** le digestif et les émotions  
=> Session 1

**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 !**