

SESSION 2 :
O comme...
OBSERVER AVEC
CURIOSITÉ & BIENVEILLANCE

Julie Delorme

fondatrice & formatrice de ce programme

Contact : 06 13 42 48 15 | julie.delorme007@gmail.com



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

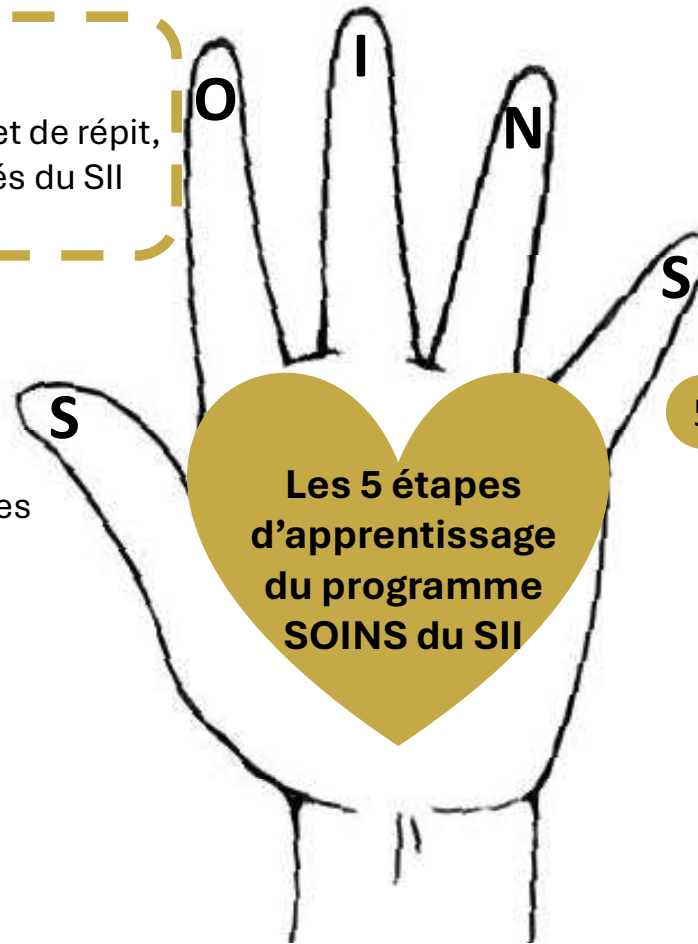
1 SE CONNAITRE pour découvrir le groupe et mieux vous comprendre intérieurement
& **S'AUTO-REGULER** le digestif et les émotions
=> Session 1

4 NOURRIR :

- **votre corps** par le mouvement, l'alimentation et sommeil
- **votre cœur** et gérer vos peurs de manger, sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- **votre 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'OUVRIR 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 !

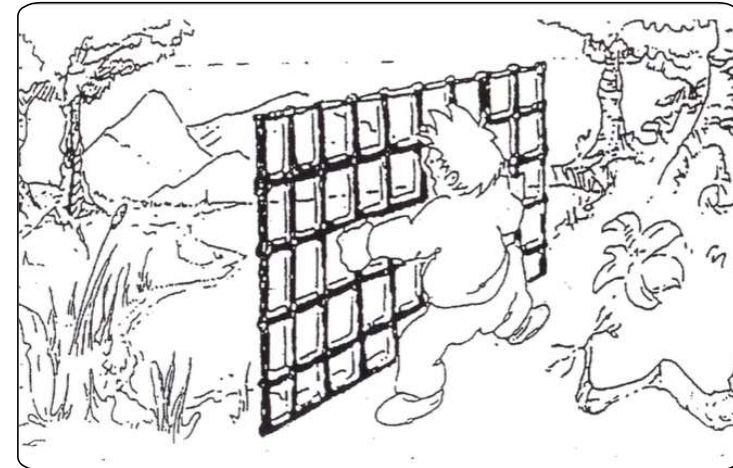
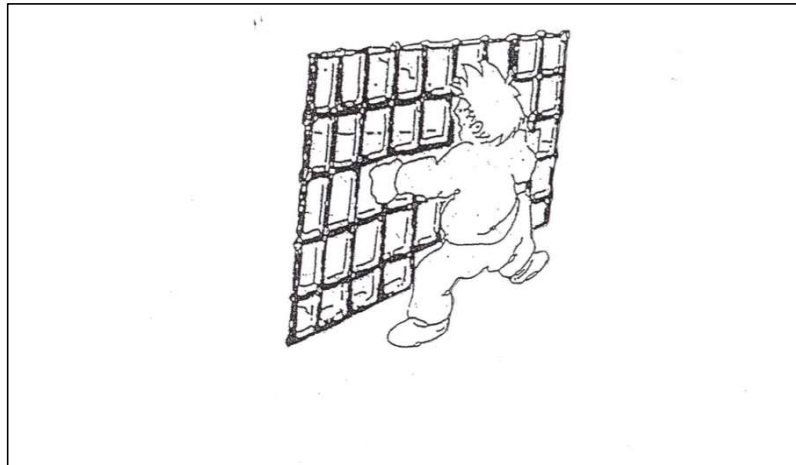
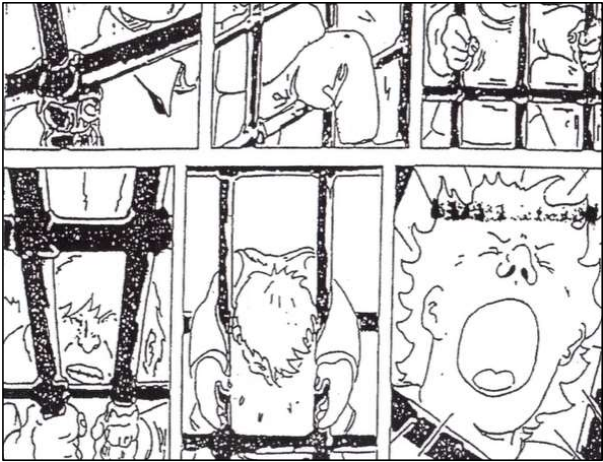
Plan de notre 2ème session



→ **O**bserver avec curiosité et bienveillance ce qui est présent ici et maintenant

- **Exercices** pour comprendre pourquoi c'est important et préparer les pratiques
- **Pratique informelle** de pleine présence + **Pratique formelle SOS pour** vous aider à prendre du recul, tout en ayant une vision plus élargie de ce qui se passe dans l'instant présent
- Mieux comprendre les émotions et les **3 systèmes de fonctionnement des émotions des humains** pour moins culpabiliser sur nos réactions automatiques et pour nous laisser une chance de mieux orienter nos comportements afin qu'ils soient plus aidants face aux souffrances en lien avec le SII
- **Invitation** des pratiques à faire à la maison

1^{er} exercice :



→ Que retenez-vous d'utile de cet exercice en lien avec le SII?

S'inspirer de modèles de personne(s) auto-compassionnée(s) :

Charlène alias Kangourou girl (Rectocolite Hémorragique) :

- https://www.youtube.com/watch?v=6mPSD9_Tv9k (3min39)

Juliette alias Stomie Busy (maladie de Crohn) :

- <https://fb.watch/rpZAFhT2Zm/> (3m57)

Remarque importante : la façon dont nous réagissons à une difficulté dépend de notre génétique, de notre éducation, de notre enfance et de notre parcours de vie.

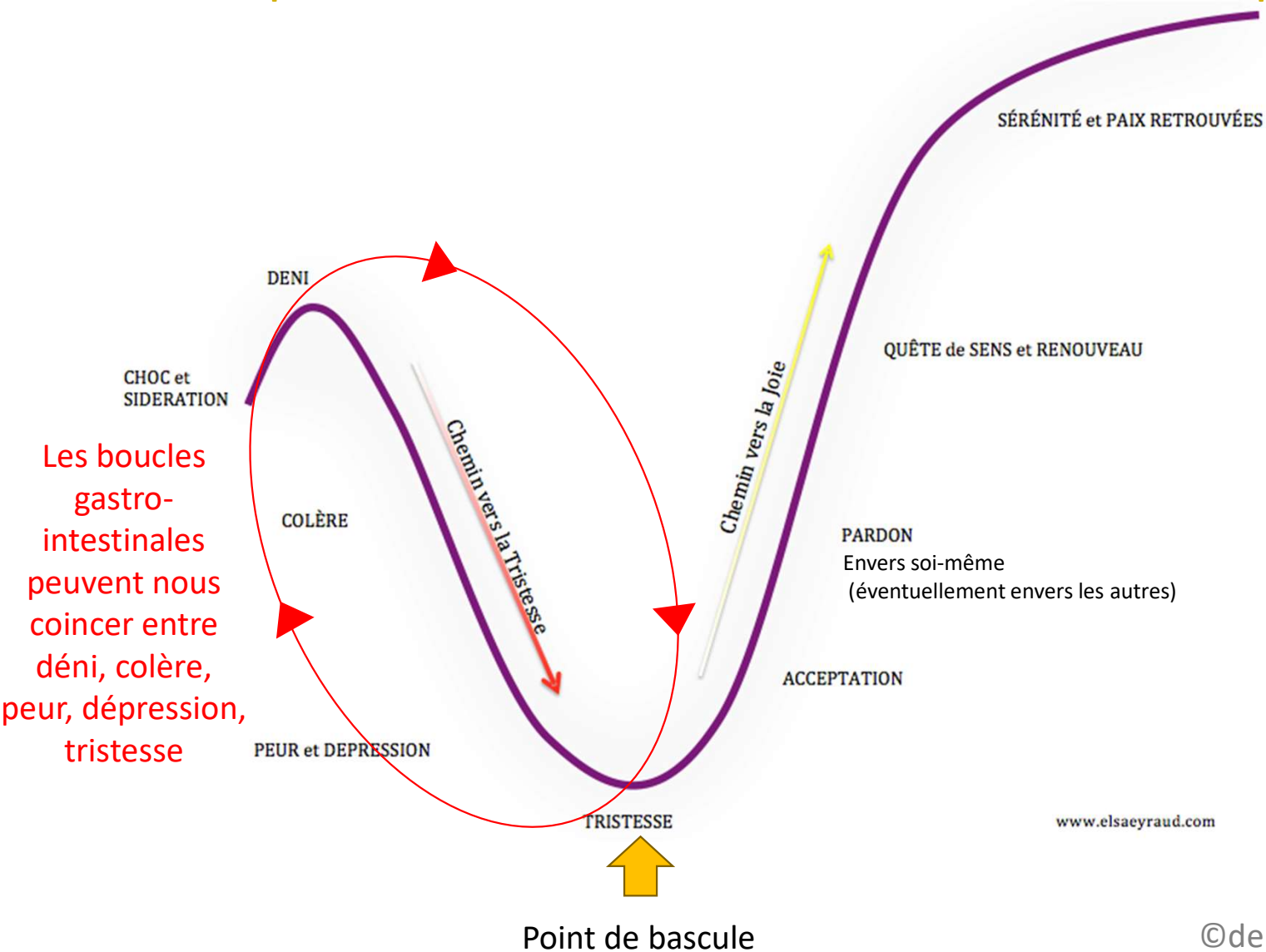
Il y a donc des **inégalités** mais on est ici pour travailler dessus 😊

➔ **Qui est votre modèle ? En quoi cette personne vous inspire ?**

Ex: Un grand-parent, Alexandre Jollien, Olivier Goy, Julie Bourges (alias douzefevrier)...



Les 9 étapes du chemin naturel du deuil vers l'acceptation et la résilience :



Où vous en êtes à peu près?

www.elsaeyraud.com

Le **deuil** est un **chemin face à une perte**.

Or, une **maladie**, quelle qu'elle soit, y compris le SII, est une **perte de la santé**.

Il est naturel de traverser les différentes phases du deuil – et d'être dans une phase de lutte - avant de pouvoir accepter, s'adapter et rebondir. L'acceptation revient à faire de la place à ce qui est présent et aide à s'orienter davantage vers ce qui est important pour soi (cf question de choix de la session 1) plutôt que de consacrer du temps et de l'énergie à chercher et mettre en place des stratégies et comportements de lutte ou d'évitement (ce qui peut être efficace temporairement et à court terme mais si cela devient le seul motif d'action, la vie peut perdre son sens).

L'acceptation et la résilience sont des actes de bienveillance envers soi. Ce n'est pas de la résignation. Les recherches ont mis en évidence que **l'acceptation permet d'augmenter la tolérance à la douleur physique et réduire la détresse psychologique face à la douleur physique** Keogh et al. 2005 ; Maeso et al. 2007 ; Chawla et al.

2007 ; Costa et al. 2011 ; Fledderus et al. 2010 .

Ex: **expérience de la main plongée dans de l'eau glacée** (tentatives de suppression des pensées, émotions, sensations désagréables – versus – observation avec curiosité – versus – informations sur les mécanismes de la douleur).

Nous sommes **tous inégaux** face à cette capacité d'acceptation et de résilience. Cela **dépend de notre histoire de vie et notre entourage**. Et **le chemin n'est pas rectiligne**.

L'observation bienveillante en pleine conscience/présence permet de s'entraîner à accueillir ses expériences internes (pensées, sensations, émotions), **sans se laisser emporter par ses jugements, interprétations et réaction automatique**.

2^{ème} exercice : Quels sont les points en commun entre ?



1 bruit



1 émotion



1 Sensation
(dont 1 symptôme)



la Météo



- ➔ Le **CYCLE DU VIVANT** : TOUT BOUGE (les corps, les pensées, les émotions, les sensations, les réaction) tel que:
Apparition => Existence => Disparition
- ➔ Il y a des choses agréables et d'autres neutres et d'autres désagréables, ce qui peut varier en fonction du contexte
- ➔ Nous ne pouvons pas tout contrôler mais nous pouvons nous adapter.

3^{ème} exercice : A quoi vous pensez en voyant cette image?



Un verre de sirop de grenadine ? Un flacon de colorant ? Un colorant comestible ou toxique ? Un flacon d'urine ensanglanté ?

Une pensée n'est pas forcément la vérité.

Elle est souvent biaisée. Et ce biais peut engendrer des sensations physiques : Si vous pensez à un verre de grenadine, votre corps peut vous envoyer des signaux de soif, ou vous donner envie d'uriner. Si vous imaginez un produit toxique, votre corps peut réagir par du dégoût, un réflexe protecteur pour éviter une intoxication. Si vous croyez que c'est un flacon d'urine ensanglanté, cela peut provoquer peur et tensions physiques, vous poussant à agir pour votre survie.

Une description objective se rapproche davantage de la vérité : un flacon, probablement en verre, rempli à environ 90 % d'un liquide transparent rouge.

Utiliser la part de nous qui observe.

Lors de pratiques respiratoires ou dans des moments de la vie quotidienne (comme regarder un film ou conduire), nous réalisons plus ou moins souvent que notre esprit s'évade dans des pensées, nous déconnectant du moment présent. Un des objectifs de ces pratiques est de **prendre conscience de ce vagabondage et de revenir à l'instant présent.**

La partie de nous, appelée le **"soi observateur"**, peut remarquer ce phénomène et nous ramener à l'instant présent. Cette partie de nous, comparable au **ciel**, reste stable alors que nos pensées, émotions et sensations peuvent être représentées la météo, qui elle est changeante.

En se **connectant à ce « soi observateur »**, nous pouvons entrer en contact avec les expériences difficiles de la vie, sans chercher à les éviter, sans adhérer à nos pensées, et sans s'identifier entièrement à ce qu'on éprouve (en quelque sorte ça aider à limiter la 3^{ème} flèche – cf session 1).

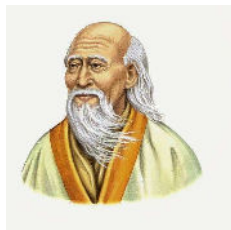
Cela permet de **faire un pas de côté**, et **permet d'agir au lieu de réagir**

Et le **soleil** peut être la partie de vous bienveillante, qui regarde avec le coeur, ce qui est présent en vous et autour de vous.

Intégrer la pleine conscience dans sa vie de tous les jours

Ce genre de **pratique informelle** consiste à réaliser en pleine conscience/pleine présence/ pleine observation, des activités du quotidien comme marcher, boire, écouter une chanson... Cela conduit quelque part à **vivre cette activité comme si vous la faisiez pour la première ou la dernière fois de votre vie** en étant **attentif, avec bienveillance, à ce qui se passe à l'extérieur** de vous : et donc en observant avec tous vos sens (vue, ouïe, toucher, goût), **et, ce qui se passe à l'intérieur** de vous : et donc en observant les émotions et sensations internes que vous ressentez, et les pensées qui traversent votre esprit – **ici et maintenant**.

Cela aide entre autres, à prendre du recul sur les boucles automatiques, reposer son esprit, mieux profiter de la vie dans les moments plus paisibles, et avoir une vision plus élargie dans les moments difficiles.



*« Si tu es dépressif, tu vis dans le passé.
Si tu es anxieux, tu vis dans le futur.
Si tu es en paix, tu vis dans le présent »
Lao Tseu, philosophe confucéen*

A quelle(s) activité(s) de vie de tous les jours, vous pouvez intégrer cette pratique informelle (au moins dans la semaine qui suit) ?

Privilégiez une **activité routinière plutôt neutre ou agréable (savourer)**.

- Hygiène : Vous laver les dents, vous mettre de la crème, vous maquiller, prendre une douche/bain
- Taches à la maison : Laver la vaisselle, Plier le linge, Cuisiner
- Connexion : Caresser votre chien ou chat, Jouer avec vos enfants ou leur lire une histoire, Faire l'amour...
- Loisirs : lire, peindre, couture, dessiner, écouter un morceau de musique, jardiner...
- Boire un thé/café/tisane
- Déplacement, activité physique : Marcher, prendre un escalier ou ascenseur, conduire (prudemment!), étirements, yoga, courir...

...

Astuce : ralentir les mouvements peut aider à vivre une activité en pleine présence

Pour vous aider à y penser : Post-it, reminder par téléphone, le faire avec des proches. Quoi d'autres?



3 étapes pour aider à défusionner de ses pensées :

S'ANCRER dans une zone ressource : souffle ou autre.

OBSERVER ET NOMMER LE STEP (et si besoin, REFORMULER) ce qui est présent ici et maintenant :

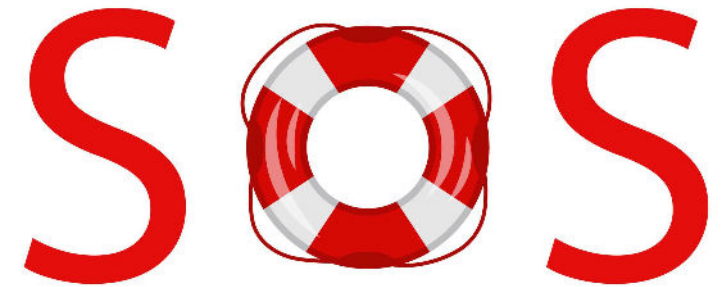
- Pour les émotions : « je ressens de la peur en cet instant » ou « voici de la peur » ou « bonjour, la peur » au lieu de « j'ai peur, je suis stressé ».
- Pour les pensées : « une partie de moi pense que je ne vais pas y arriver », « je remarque que j'ai la pensée que je ne vais pas y arriver », « mon cerveau me raconte que je ne vais pas y arriver » au lieu de « je ne vais pas y arriver ».
- Pour les sensations : au lieu de « j'ai mal », « j'ai des douleurs au ventre », possibilité de localiser, mettre une forme et utiliser les *4 éléments de la nature* pour décrire une sensation :
 - Molle ou solide (Terre/Eau)
 - Rugueuse ou lisse (Terre)
 - Immobile ou en mouvement (Air)
 - Température (Feu),
 - et vous pouvez rajouter une couleur.

S'ENGAGER dans la vie, avec le monde, dans ce qui est utile ou important. Remarquez où vous êtes, ce que vous faites, ce que vous pouvez voir, entendre, toucher, sentir, goûter. Il ne s'agit pas de détourner votre attention, mais de remarquer ce qu'il y a en plus de vos sensations/pensées/émotions désagréables (au-delà des barreaux).

Cette pratique peut être faite dans n'importe quel ordre, de manière informelle ou formelle = principe de la pratique SOS.

Pratique SOS (ou OSS)

- Cette pratique peut être **appliquée par tous les temps** : par beau temps, pour s'entraîner et possiblement en profiter davantage, par temps orageux pour aider à traverser les dérèglements émotionnels, les émotions envahissantes, les attaques de panique, les comportements impulsifs/compulsifs.
- **Il est préférable de vous préparer en pratiquant lors de situations agréables ou peu problématiques** (niveau de stress et/ou symptômes maximum 3-4/10), afin de vous aider à mieux faire face, ultérieurement, aux plus grosses tempêtes émotionnelles et/ou symptomatiques !
- Rappel important : le but n'est pas d'essayer de vous détourner, de vous échapper, d'éviter ou de vous distraire de ce qui se passe dans votre monde intérieur, mais de **vous aider à traverser la difficulté, afin de l'appivoiser et de vous adapter au mieux. Il n'y a donc pas de réussite ou d'échec, mais plus de pratique plus ou moins facile en fonction de votre météo !**



[Cf audio sur le site](#)

Comprendre les émotions humaines

Définition : Étymologiquement, « *-motion* » = mouvement + « *e-* » = indique la direction vers l'extérieur, donc une « émotion » est un *mouvement vers l'extérieur*.

Une émotion est une **source d'informations** (elle signale l'écart entre mes attentes et la réalité). Elle peut être suscitée par un souvenir, une pensée, une sensation ou un événement extérieur.

C'est une **énergie** qui se manifeste par des **sensations** dans le corps, ce qui peut générer **automatiquement des pensées et des tentations de comportements**, d'où l'importance des boucles « automatiques ».

Les émotions de base sont : la joie, la peur, la colère, la tristesse, le dégoût, la honte.

Elles ne sont ni bonnes, ni positives, ni mauvaises, ni négatives - même si certaines sont plus agréables que d'autres.

*« Nos émotions ne sont pas là pour nous embêter (même si c'est parfois le cas), mais bien plutôt pour nous aider à **saisir les enjeux de la situation** et nous permettre de **nous y adapter**... Nos émotions ont pour fonction de **préserver et transmettre la vie**. Il n'y a pas d'autres raisons. **Notre organisme n'a malheureusement pas l'ambition de notre bonheur**. Si une émotion prend une place importante dans notre vie, c'est qu'elle a été utile à nos ancêtres avant d'être utile à notre adaptation. »* Dr Isabelle Leboeuf, Réparer les blessures relationnelles

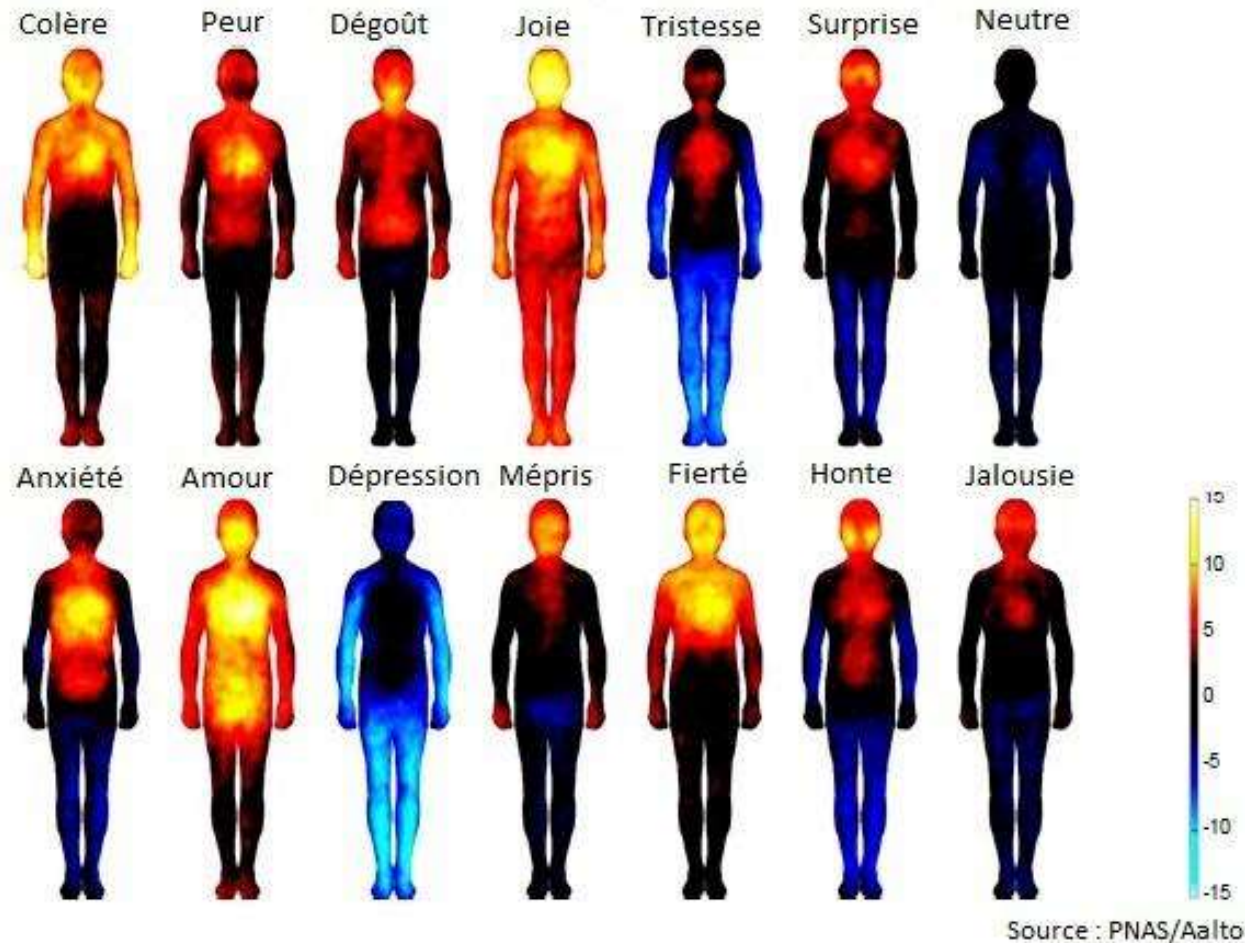
Les fonctions des émotions en VIDÉO : <https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA> (possibilité d'activer les sous-titres en cliquant sur l'icône "sous-titres" sous la vidéo).

Carte corporelle des émotions :

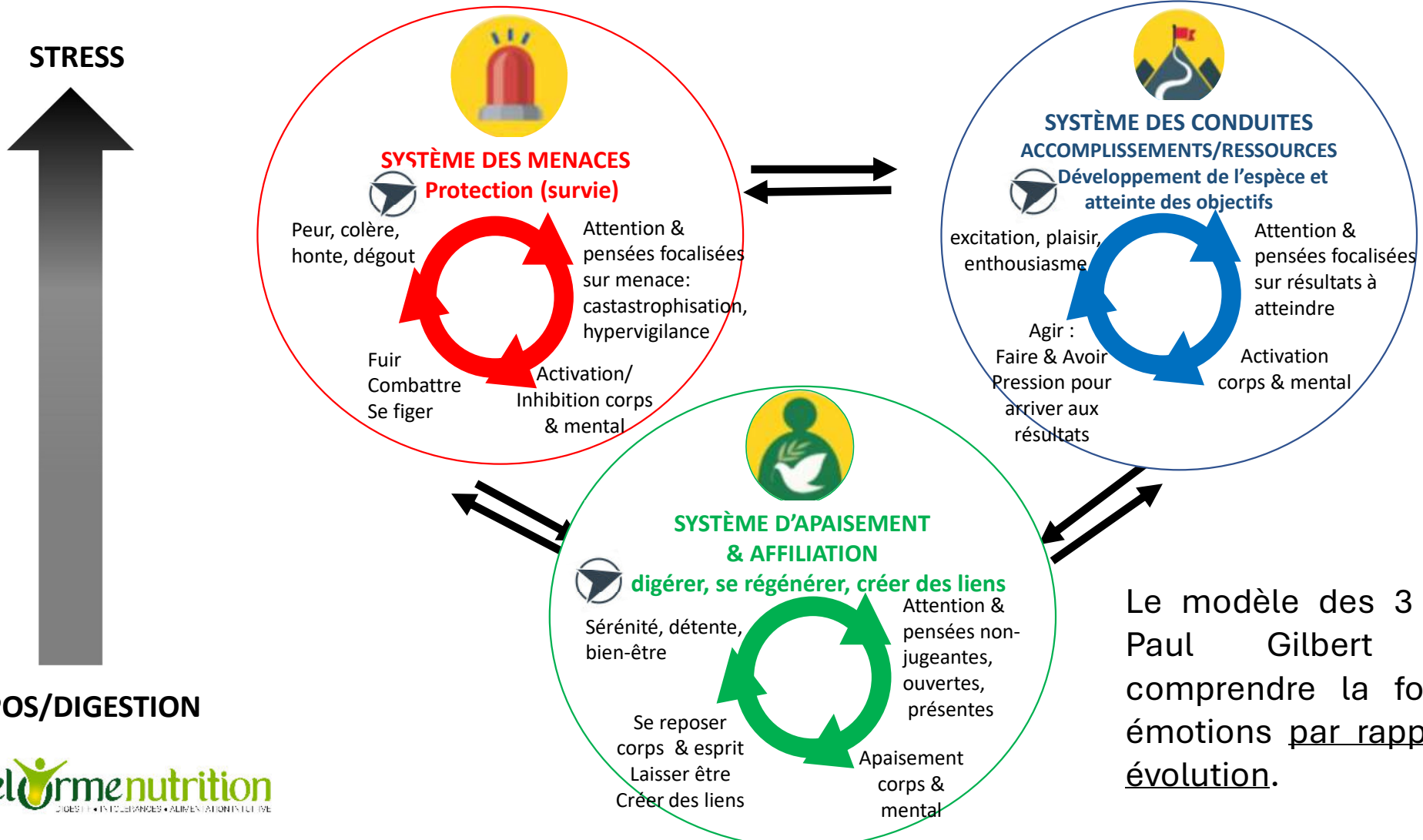
Etabli par des scientifiques. Les couleurs chaudes montrent les zones où les participants ressentent une stimulation accrue. Et les couleurs froides indiquent des sensations de vide ou d'inactivité.

Les ressentis peuvent varier d'une personne à l'autre, donc cette carte n'est pas une vérité universelle, mais plutôt une tendance générale observée.

Cette carte peut aider à mieux **comprendre comment les émotions affectent notre corps.**

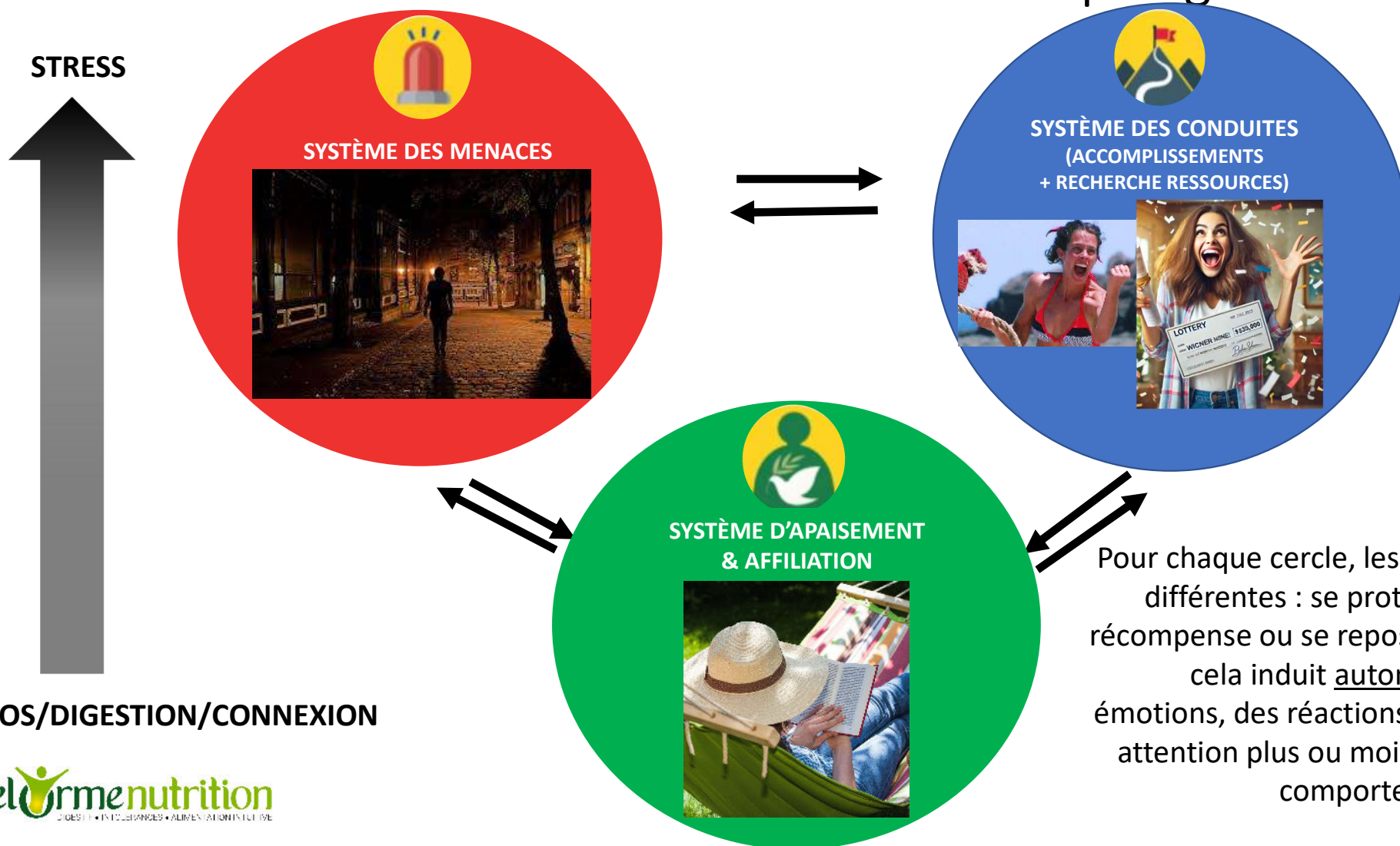


Système émotionnel des humains selon les 3 cercles de Paul Gilbert



Le modèle des 3 cercles de Paul Gilbert aide à comprendre la fonction des émotions par rapport à notre évolution.

Systèmes de motivations selon les 3 cercles de Paul Gilbert – exemples généraux



Le système centré sur les menaces:

FONCTION : C'est le **système de protection** qui permet de prendre des **décisions rapides pour échapper ou éliminer le danger** (ex: c'est ce qui me permet de m'écarter de la route si une voiture arrive en face). Ce système est **essentiel à la survie de l'individu et de l'espèce**. Il s'active pour une recherche de sécurité.

EMOTIONS = peur, colère, anxiété, dégoût, honte, culpabilité et isolement.

Ces émotions sont utiles mais perçues comme désagréables et comme potentiellement allant à l'encontre de notre bien-être, d'où notre recherche à les éviter ou éliminer.

Si ce système est hyperactivé : cela entraîne de **la rumination, l'hypervigilance, et des souffrances (cf 3^{ème} flèches) : avec des auto-critiques, des jugements, et des évitements répétitifs** qui peuvent aller à l'encontre de ce qui est important pour nous et renforcer nps peurs.

ex: si j'évite de manger à l'extérieur pour éviter d'avoir des symptômes (éviter le cercle rouge), ça peut me soulager au début (ouf!) mais, à force, je risque de me sentir de plus en plus isolé(e) et d'avoir de plus en plus peur de sortir.

Au niveau physiologique : ce système est **activant (fuite/combat) ou inhibant (figement) pour notre système nerveux, ce qui peut induire ou aggraver des symptômes digestifs**. Les hormones principalement liées au cercle des menaces sont l'**adrénaline** et le **cortisol**.

Exemples de situations pouvant activer le système des menaces en lien avec le SII :



2-3 activateurs (situations, pensées, émotions, sensations) du cercle rouge – en lien avec le SII ?

Utilité du cercle rouge dans le SII ?

2-3 inconvénients ou coûts de l'hyper-activation du cercle rouge par rapport au SII ?

Un système centré les conduites vers l'accomplissement et les instincts (Plaisir) :

FONCTIONS = Le **développement de l'espèce** (nourriture, reproduction, expansion géographique, plaisir, excitation) **et l'atteinte d'un objectif fixé** (ex: faire une compétition pour avoir une médaille, éviter des aliments pour supprimer des symptômes). Il est essentiel à notre croissance et développement (physique, financier, émotionnel, relationnel).

EMOTIONS = excitation, fierté, enthousiasme, inspiration, intérêt

Il a l'avantage de nous donner de la **persévérance** et des **émotions agréables** et peut nous rendre **créatif** et planifier.

Si ce système est hyperactivé :

- il peut être lié aux **addictions** car nous pouvons devenir accro pour fuir des menaces et/ou par accoutumance hédonique (= s'habituer au plaisir).
- Il peut entraîner de **l'autocritique**, et **la réactivation du cercle rouge par le blâme ou la fatigue** (perfectionnisme) **en cas de non-atteinte d'un objectif** que nous nous sommes fixés.

Ce système est notamment **très stimulé par les publicités**, les influenceurs etc... en nous faisant croire que l'accomplissement de nos désirs va nous permettre d'atteindre le bonheur (ce qui est loin d'être automatique).

Au niveau physiologique : ce système est **activant pour notre système nerveux, ce qui peut parfois induire ou aggraver des symptômes digestifs** (ex: la fameuse nausée +/- diarrhée d'un artiste avant de faire un spectacle). L'hormone principalement liée au cercle des conduites est la **dopamine**.

Exemples de situations pouvant activer le système des conduites en lien avec le SII :



Ex: mettre en application des choses pour pour se sentir mieux de manière +/- rigide, perfectionniste et +/- équilibrée

Ex: se plonger dans le travail, l'alcool, les achats, les cigarettes, le sport, les écrans pour oublier

Ex: être influencé par des discours et promesses tentantes qu'ils soient +/- réalistes

Fausse pub modifiée par mes soins avec IA

MAGIC SII

Une seule gélule par jour pour :

- un TRANSIT PARFAIT
- STOPPER les GAZ
- un VENTRE PLAT
- Zéro DOULEUR

EFFET GARANTI IMMEDIAT

Finissez-en avec vos maux de ventre!

MAGIC SII

36



2-3 activateurs (situations, pensées, émotions, sensations) du cercle bleu – en lien avec le SII ?

Utilité du cercle bleu dans le SII ?

2-3 inconvénients ou coûts de l'hyper-activation du cercle bleu par rapport au SII ?

Un système centré sur l'apaisement et l'affiliation (Bien-être) :

FONCTION : C'est le **système de ressource, de résilience face au stress et à l'effort et de connexion**, dans lequel le **corps et l'esprit peuvent se reposer et se régénérer (relaxation musculaire, cœur et respiration en cohérence, et DIGESTION)**, et pendant lequel il y a une possibilité de **créer et développer des liens affectifs**.

C'est un système qui va nous permettre de nous apaiser et d'être bien ensemble sans avoir besoin d'en faire trop.

Ce système fonctionne lorsque l'on est en sécurité et suffisamment sécurisé.

Il est cependant possible de suractiver ce système par la forte prise d'anxiolytique ou en dormant trop par ex.

EMOTIONS : sérénité, paix, détente, relaxation.

Au niveau physiologique : Le système centré sur l'apaisement est **APAISANT** pour notre système nerveux. Les hormones principalement liées au cercle de l'apaisement et l'affiliation sont l'**ocytocine (hormone du bien être) et des opioïdes endogènes (anti-douleurs naturels)**.

Exemples de situations de temps pour soi, de connexion, de soin de soi pouvant activer le système d'apaisement en lien avec le SII



2-3 activateurs (situations, pensées, émotions, sensations) du cercle vert – en lien avec le SII ?

Utilité du cercle vert dans le SII ?

2-3 inconvénients ou coûts de l'hyper-activation du cercle vert par rapport au SII ?



Pour résumer :

Le cercle rouge est dirigé par les peurs

Le cercle bleu est dirigé par les envies et désirs

Le cercle vert s'active quand il n'y a ni peurs, ni envies ou désirs particuliers (on est dans l'ETRE versus le FAIRE ou AVOIR des Cercles bleu et rouge).

Tant que vous
n'aurez pas rendu
l'inconscient conscient,
il dirigera votre vie
et vous appellerez cela
le destin.

– Carl Jung

Tous les cercles répondant à nos besoins et ils sont liés à notre évolution.

Pour le bien-être physique (dont digestif) et émotionnel : le but est de trouver un **équilibre entre tous ces cercles.**

Le programme SOINS du SII consiste, en partie, à prendre conscience des activations automatiques de cercles et de développer vos ressources pour vous aider à trouver un équilibre dans ce déséquilibre pour trouver le juste dosage entre effort et non effort, sans avoir besoin de fuir dans l'hyperactivité ou se sentir trop menacé par son monde interne ou externe.

Réflexion : en lien avec les 3 cercles:



Quelle est le cercle le moins représenté chez vous?

Comment pourriez-vous le nourrir (PPPP) pour équilibrer ?

1 ou 2 choses que vous avez apprises dans cet exercice et qui seraient utiles pour vous dans votre vie de personne atteinte du SII ?

Invitations à faire à la maison cette semaine

- Trouver un **modèle d'auto-compassion** qui vous inspire des forces d'acceptation et de résilience (vous pouvez mettre une photo, un texte ou une image de cette personne dans votre kitbag, la suivre sur les réseaux, lire un de ses livres, ou voir un film ou documentaire à son sujet).
- Faire régulièrement la **pratique SOS**.
- Faire une **activité de routine banale**, « neutre ou agréable », en pleine conscience/présence.
- **Les 3 cercles** :
 - Posez-vous régulièrement la question, **dans quel cercle êtes-vous ?**
 - Continuez à compléter votre schéma avec les 3 cercles : quels sont vos **activateurs** (contexte, sensation, émotion, image, pensée), quelle est l'**utilité** de ce cercle pour vous dans le cadre du SII, et quels sont les **coûts ou inconvénients pour vous** d'une suractivation d'un cercle ? Plus vous affinez les connaissances sur vous et plus vous pourrez agir.
 - Pour équilibrer vos 3 cercles (en fonction du cercle le moins représenté chez vous), choisissez et appliquez **le plus petit pas possible de soin de vous-même cette semaine en prenant du temps pour vous** : Faites quelque chose qui active le cercle vert (ex : marcher dans la nature, pratiquer une activité du programme SOINS du SII, écouter de la musique, prendre un bain...) ou le cercle bleu malgré vos appréhensions liées au SII (ex : pratiquer un sport ou un loisir que vous aimez, sortir davantage...).