

SESSION 5 : N comme...

NOURRIR LE CORPS PAR LE MOUVEMENT

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

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



Les 3 étapes naturelles de progression du programme

L'apprentissage passe par trois étapes (comme dans les relations amoureuses) :

- 1. L'Excitation initiale** : Au début, vous vous inscrivez avec l'espoir de réduire ou supprimer vos symptômes, vos peurs et vos colères, vos hontes. Cette phase d'enthousiasme active le **cercle bleu**, générant motivation et énergie pour fournir des efforts. Cependant, cet élan peut s'essouffler.
- 2. La Désillusion** : Avec le temps, vous pouvez ressentir une désillusion en réalisant que les pratiques de compassion ne changent pas *instantanément* votre réalité, ni votre personnalité, ni le fait d'avoir le SII. Ici, le risque est de se focaliser sur l'objectif de disparition des symptômes ou du stress, ce qui peut déclencher ou nourrir des **boucles rouges** de lutte et de résistance. Et à force, cela peut épuiser moralement et physiquement et générer plus de mal-être et de symptômes.

Cette phase de désillusion est saine : elle nous confronte à nos attentes irréalistes et à nos luttes contreproductives.

- 3. La Phase de Changement** : La compassion n'a pas pour but d'éliminer les problèmes c'est-à-dire symptômes et émotions désagréables (bien que ça puisse avoir parfois des effets bénéfiques dans ce sens), mais de nous **aider à traverser les adversités du SII** et de la vie, avec courage, bienveillance, et sagesse. Cela comporte une phase d'acceptation. Cela ne veut pas dire se résigner mais **reconnaitre la réalité (ce qui est là, est là)** : « *Oui, j'ai un syndrome de l'intestin irritable (ou d'autres problématiques chroniques) ; oui ça génère des émotions désagréables ; oui je ne peux pas tout contrôler, et oui ça nécessite des efforts et des adaptations si je souhaite mieux vivre malgré le SII* ». C'est une **étape essentielle de tout processus de reconstruction**, et qui implique de faire le deuil de la santé ou de la vie parfaite que nous imaginions pouvoir atteindre.

Et cette acceptation, vous permettra ensuite de trouver la **motivation pour agir et prendre soin de vous, parce que vous avez une maladie digestive chronique et que vous souffrez.**

Avec les pratiques de ce programme, vous apprenez à devenir votre meilleur ami/allié ou coach non pas pour *supprimer vos souffrances, mais pour mieux les accueillir et les transformer de manière à ne plus être gouverné par elles et à les rendre plus supportables*. Ex : **cas d'un enfant qui a la grippe et de la blessure**

Retours de vos pratiques à la maison

- Que retenez-vous d'utile pour vous aider à gérer le SII à partir de la pratique des qualités de la compassion et de la lettre ?
- Êtes-vous dans la phase d'excitation, de désillusion ou de changement actuellement vis-à-vis de ce programme ?
 - Si vous êtes dans la première phase d'excitation, voyez si c'est possible de faire un peu plus de place à vos difficultés.
 - Si vous êtes dans la deuxième phase de désillusion, voyez si vous pouvez vous apporter quelques mots de soutien, de réconfort et d'encouragement.
 - Si vous êtes dans la troisième phase de changement, voyez si vous pouvez savourer l'expérience, au moins un moment.

Plan de notre 5ème session



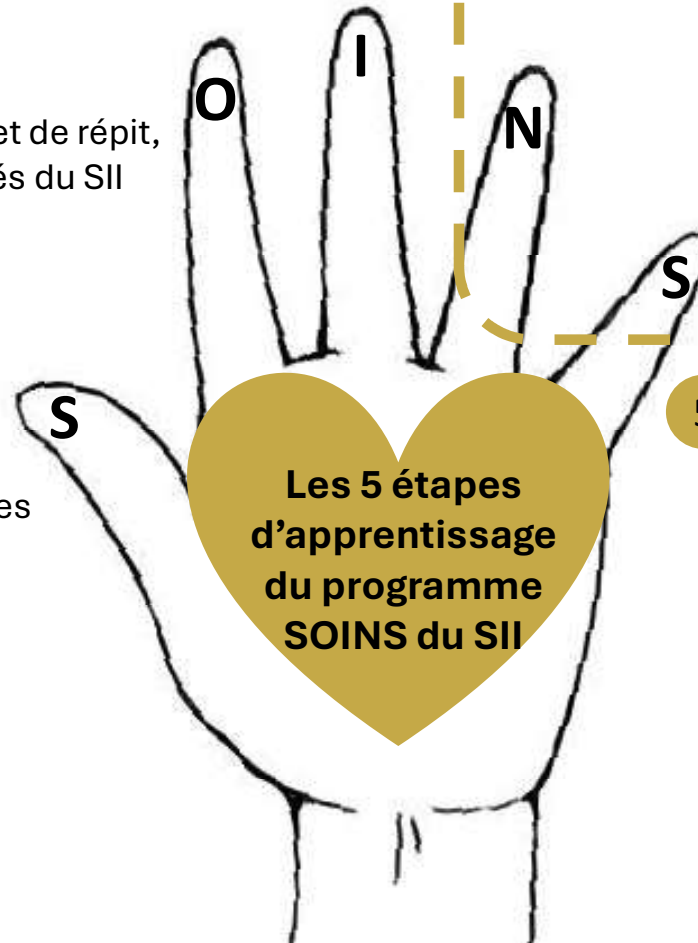
→ **N**ourrir le corps par le mouvement avec compassion

- **Retours** sur les pratiques à la maison et sur votre progression dans le programme
- **Notions clés sur le corps, l'hypersensibilité** viscérale typique du SII
- **Comment prendre soin de vous**
- **Bases essentielles sur les mouvements**
- **Réflexion pour s'engager à faire un pas pour vous**
- **Pratique d'une pause en mouvement** avec compassion
- Pratiques à réaliser à la maison

3 **IMPULSER DE LA COMPASSION** pour développer vos ressources internes 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 !

Pourquoi prendre soin de votre corps?

Le corps est notre véhicule sacré le temps de cette vie



Personne n'a choisi son corps. Nous vivons grâce à lui, et tout passe par lui. Il nous **relie** aux autres et à notre environnement tout en nous en **séparant**. Il est à la fois la source de nos **douleurs** (comme les maux de ventre) et de nos **plaisirs** : nos yeux nous permettent de voir un beau coucher de soleil, nos bras de faire un câlin, nos oreilles d'écouter le chant des oiseaux... De plus, notre corps est intimement **lié à notre esprit** (ex : lien intestin-cerveau). Notre corps est une **machine complexe et fascinante**. Il est **imparfait, vulnérable, et a une durée de vie limitée** : il naît, grandit, vieillit, peut être blessé, tombe malade, et, au bout d'environ 30 000 jours, il meurt. Ainsi, **notre corps est bien plus qu'un simple objet à conformer à des standards**. Il est notre véhicule sacré pour la durée de notre vie. Il a des **besoins essentiels** : énergie, air, hydratation, élimination, mouvement, repos, amour (cf orphelins roumains), et reproduction.

Nous avons donc tout intérêt à le traiter et le respecter comme un allié plutôt qu'un ennemi, même s'il ne correspond pas toujours à nos attentes, qu'il dysfonctionne, qu'il est douloureux ou ne répond pas aux critères de beauté de notre société. En plus, notre corps a beaucoup à nous apprendre : souvent, **il sait mieux que notre tête ce dont il a besoin, il vit dans l'instant présent, et il peut être une porte vers la compassion**, par exemple par un regard bienveillant, un sourire ou une main posée sur l'épaule, votre posture, le ton de votre voix.

Lettre à mon corps – Jacques Salomé

« C'est à toi que je veux dire aujourd'hui combien je te remercie de m'avoir accompagné si longtemps sur les chemins de ma vie.

Je ne t'ai pas accordé l'intérêt, l'affection ou plus simplement le respect que tu mérites.

Souvent, je t'ai même maltraité, matraqué de reproches violents, ignoré par des regards indifférents,
rejeté avec des silences pleins de doutes.

Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi.

Et aujourd'hui, au mi-temps de ma vie, un peu ému, je te redécouvre avec tes cicatrices secrètes,
avec tes lassitudes, avec tes émerveillements et tes possibilités.

Je me surprends aujourd'hui à t'aimer, mon corps, avec des envies de te câliner, de te choyer ou te donner du bon.

J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs et des rivières sur ta peau, de t'offrir du Mozart,
de te donner les rires du soleil et de t'introduire aux rêves des étoiles.

Tout cela à la fois dans l'abondance et le plaisir.

Mon corps, je te suis fidèle.

Oh, non pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour.

Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, mon corps.

Que tu prenais soin de moi, que tu respectais ma présence.

Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître, pour me laisser être, pour me laisser grandir avec toi !

Combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie !

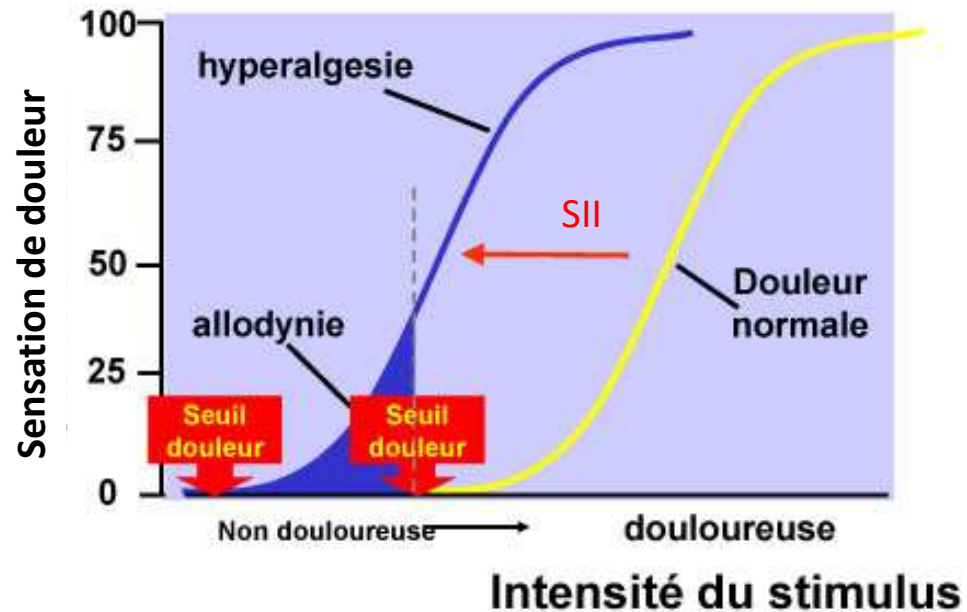
Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus.

Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune...et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble. »

Cas particulier du SII :
Notions sur
l'hypersensibilité viscérale
typique du SII



Hypersensibilité viscérale



Dans le SII, comme dans toutes les douleurs chroniques, l'hypersensibilité nerveuse se caractérise par :

- **Allodynie** : la douleur est provoquée par un stimulus qui n'est pas censé déclencher de douleur.
- **Hyperalgésie** : la douleur causée par un stimulus douloureux est anormalement amplifiée.

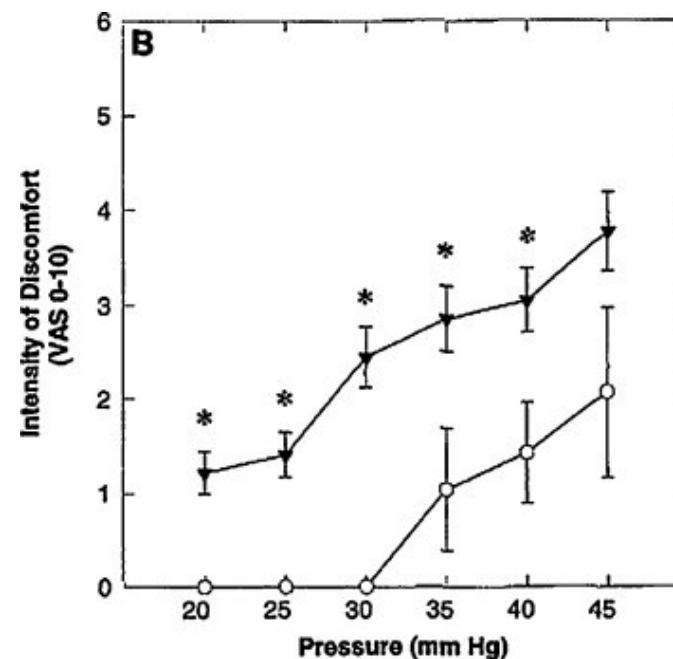
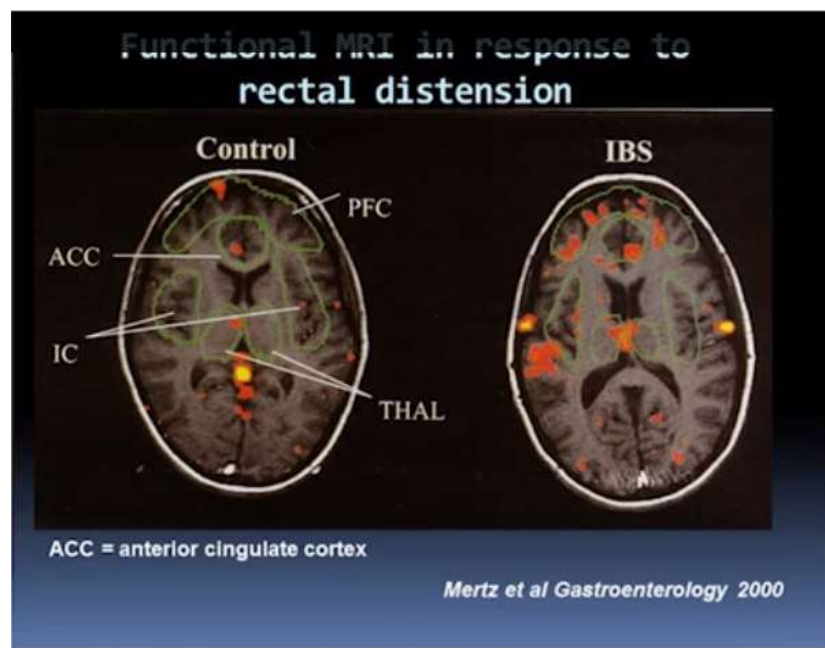
Simrén, M. et al. Gastroenterology, 2019.

Hypersensibilité viscérale

Cela concerne 50 à 66 % atteints du SII

Chez SII-D = 80 % hypersensibles viscérales VS Chez SII-C = 52 % d'hypersensibles + qq hyposensibles

Démonstration avec cette étude sur l'impact sur les sensations et le cerveau en présence d'un ballonnet faiblement gonflé dans le rectum.



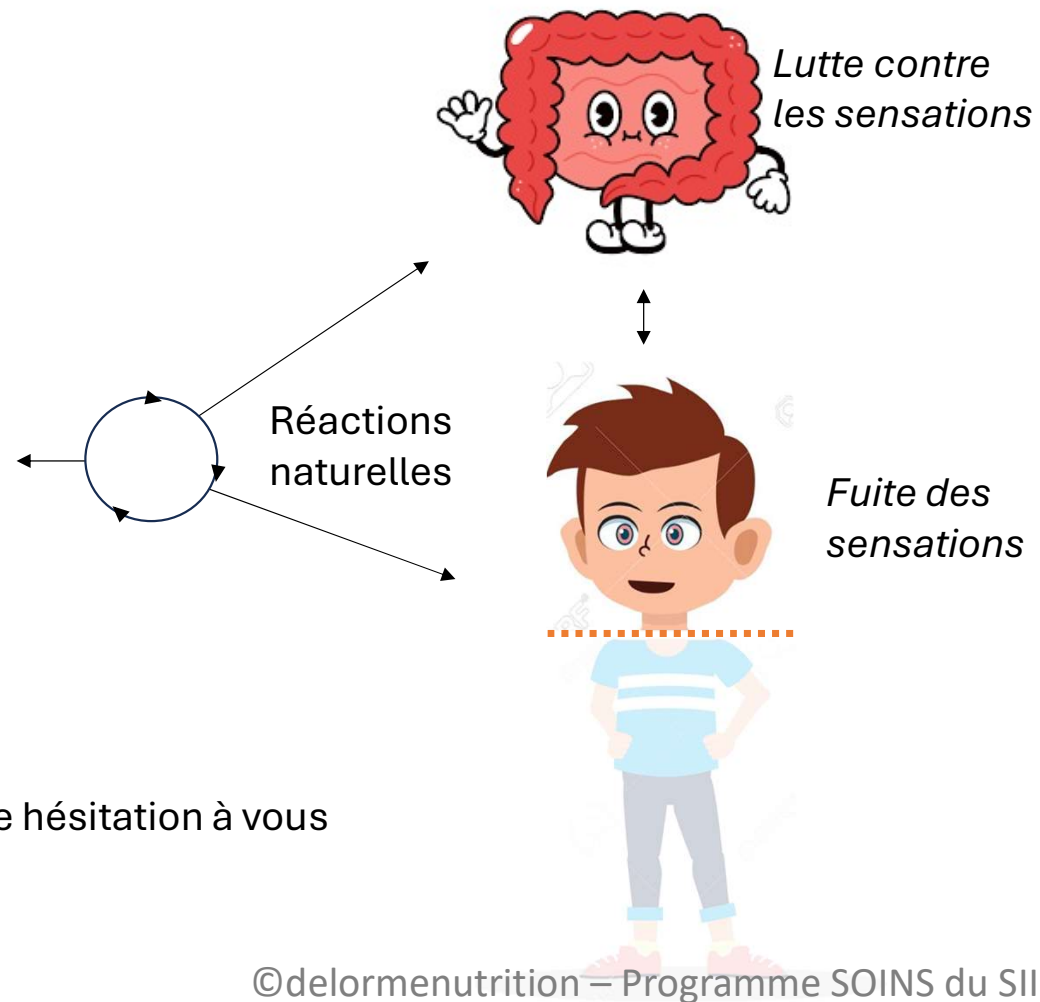
Cette étude montre, que ceux qui souffrent du SII, ont à la fois:

Anomalies de la nociception viscérale aux niveaux des intestins

+ Anomalies de l'intégration centrale de la perception douloureuse dans le cerveau

Conséquences de l'hypersensibilité viscérale

Cf :
métaphore
du détecteur
de fumée qui
déraille



Et vous, avez-vous remarqué des perturbations, au moins une hésitation à vous connecter avec votre corps ?

Bilan :

- **Nous avons besoin de prendre soin de notre corps pour optimiser notre santé physique et psychique, à la fois malgré le SII et parce que nous avons le SII.**
- Pour répondre aux besoins de notre corps, il est essentiel de le **comprendre, d'être connecté à lui pour percevoir ses besoins.**
- Même si vous êtes motivés à prendre soin de votre corps de manière efficace, **cela n'est pas toujours simple** en raison de la complexité et des imperfections/dysfonctionnements de nos cerveaux, de nos corps, et de nos histoires de vie et de notre société actuelle.

Comment prendre soin de vous
y compris de votre corps?

Quel “coach de vie” préféreriez- vous engager/devenir ?

Coach A



Un coach qui vous dit que faire des efforts est inutile et qui vous conseille d'adopter des approches pour éviter/ignorer le problème.

Coach B



Un coach qui vous fait miroiter les résultats que vous avez envie d'entendre et d'obtenir, mais qui peuvent être exagérés, en décalage avec ou simplifiés par rapport à la réalité (par ignorance et/ou par déni de la réalité).

Coach C



Un coach directif, qui vous donne plein d'injonctions (faut faire ci, pas faire ça), vous juge et vous critique quand vous n'y arrivez pas, et/ou qui vous fixe des objectifs perfectionnistes donc inatteignables.

Coach D



Un coach bienveillant, respectueux, compréhensif, flexible, encourageant, réconfortant et engagé à vous guider vers ce qui est bénéfique et utile pour vous - quitte à faire preuve d'autorité et à être clair sur ce que vous pouvez changer et ce que vous ne pouvez pas changer

Comment prendre soin de vous?

Prendre soin de son corps signifie **comprendre son fonctionnement**, être à l'écoute de ses **besoins**, le nourrir avec un **apport suffisant et varié en énergie**, maintenir une **hydratation adéquate**, et trouver un **équilibre entre le mouvement et le repos**. Cela implique également d'entretenir un **rapport compassionné avec lui** : compréhensif, bienveillant, respectueux, courageux et tolérant.

Prendre soin de soi demande donc d'avoir des **intentions réalistes et adaptées** en fonction des limitations, de disposer des **bonnes informations**, de **prendre suffisamment de temps** pour soi, et de **doser ses efforts sur le long terme avec justesse** – ce qui peut être **difficile** en raison du fonctionnement de notre cerveau et de la société dans laquelle nous vivons.

De plus, le corps ne répond pas toujours comme on le souhaiterait, que ce soit pour soi-même ou en lien avec les standards de la société. Cette difficulté est naturellement amplifiée lorsqu'on souffre de douleurs ou de troubles digestifs chroniques, rendant le défi de 'bien' prendre soin de soi encore plus complexe."

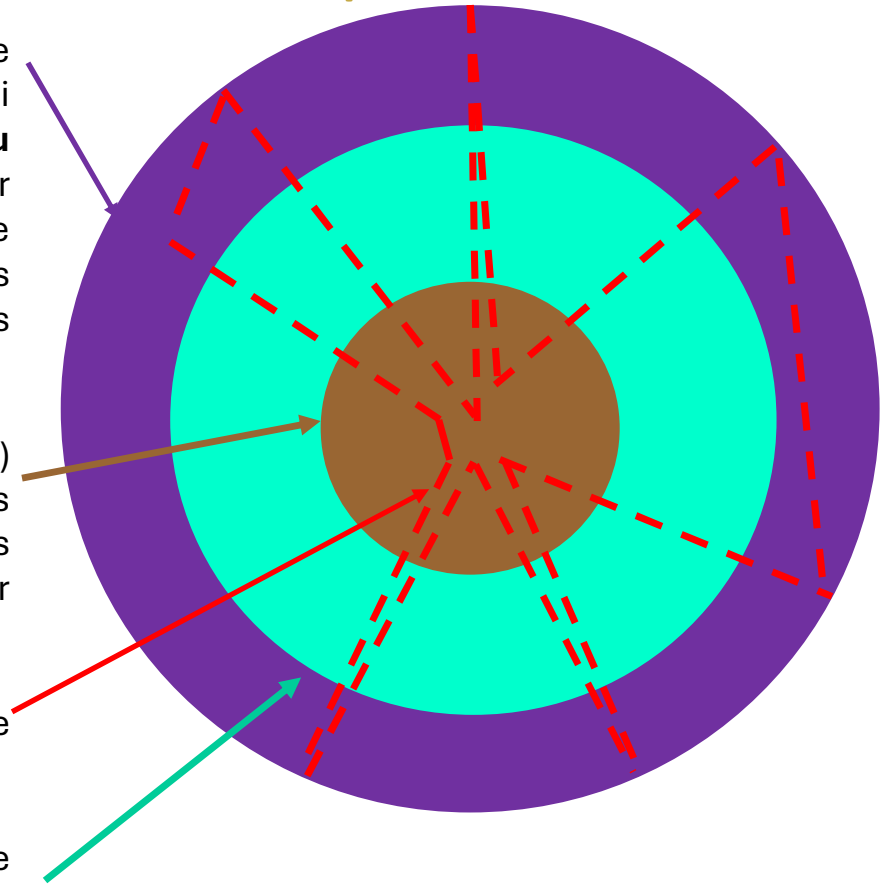
Les différentes tendances de fonctionnements possibles :

Fonctionnement avec trop d'efforts (violet = majorité de bleu et rouge) : vise un idéal avec des objectifs inatteignables (**perfectionnistes**) et rigides qui peuvent vous submerger. À force, cela peut aboutir à un **découragement et/ou un épuisement physique et/ou mental**. Ce type de fonctionnement peut avoir pour but de fuir ou de lutter contre ce dont vous avez peur. Ex: je peux suivre des règles trop strictes alimentaires, parce que je suis en lutte contre mes symptômes, ou je peux trop travailler pour éviter de sortir et de faire face à mes peurs.

Fonctionnement avec pas assez d'efforts (marron = majorité de rouge et vert) : ce type de fonctionnement peut servir de protection et sembler plus confortable au début. À l'excès, cependant, il peut devenir limitant et vous éloigner de ce qui compte et de ce qui est bon pour vous. Ex : à force de rester dans le confort de ma maison, je m'isole.

Fonctionnement en mode montagne russe ou tout ou rien : alternance entre trop d'efforts et pas assez d'efforts.

Fonctionnement compassionné (turquoise = majorité de bleu et vert) : oscille entre un effort juste et adapté, quitte à générer un inconfort gérable, et des temps de repos pour ressourcer corps et esprit. Cela vous permet d'avancer vers ce qui est important pour vous et en accord avec vos valeurs.



Les différentes tendances de fonctionnements possibles :

Fonctionnement en trop d'efforts :

« *il faut/ne faut pas/je dois/ne dois pas... »* »

Fonctionnement en « pas assez d'effort »

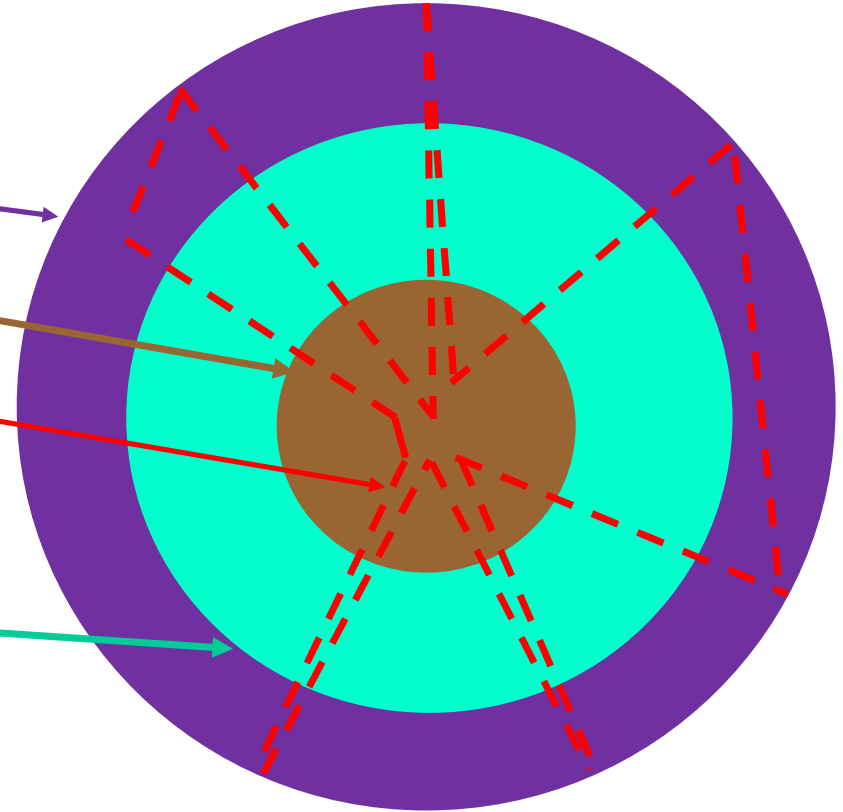
« *Laisse tomber/foutu pour foutu/ça ne sert à rien/je n'y arriverai jamais... »* »

Fonctionnement en « montagne russe » ou « tout ou rien » ou alternance de « contrôle/craquage » =

« *Aujourd'hui je me lâche mais demain j'arrête à nouveau »* »

Fonctionnement compassionné

« *je m'engage à répondre du mieux que je peux (en fonction de mon contexte et de mes capacités) et de manière adaptée à mes besoins - malgré les difficultés parce que je sais que c'est utile pour moi »* »

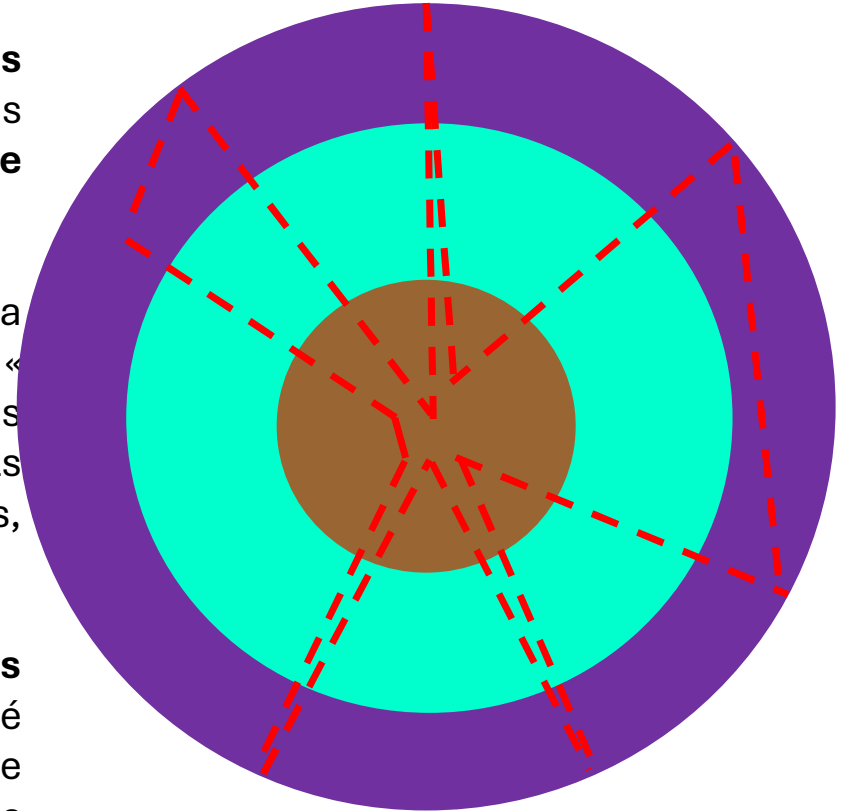


Les tendances vers les fonctionnements pas assez et/ou trop :

Il est naturel de glisser vers des fonctionnements de « trop », « pas assez » ou l'alternance des deux, en raison de nos cerveaux, de nos corps et de nos histoires de vie imparfaits et complexes. **Ce n'est pas de votre faute.**

Les points communs de ces fonctionnements non adaptés sont, en fait, la conséquence d'une **activation du cercle rouge** (quand on est dans le « trop » et/ou « pas assez », on est en **fuite** ou en **lutte** contre des sensations et/ou émotions désagréables ou contre la peur d'en ressentir), et ils révèlent un manque d'acceptation de nos limitations physiques, émotionnelles, contextuelles.

Ces fonctionnements peuvent entraîner une **négligence de vos besoins physiologiques de base** (repos, alimentation, sommeil, activité physique...), ce qui peut restreindre votre vie, avoir un impact sur votre bien-être émotionnel (baisse de moral, ruminations...) et parfois aussi des répercussions sur votre santé digestive. Et il peut être **difficile de garder la motivation et se sentir bien sur le long terme quand on est en fuite ou en lutte.**



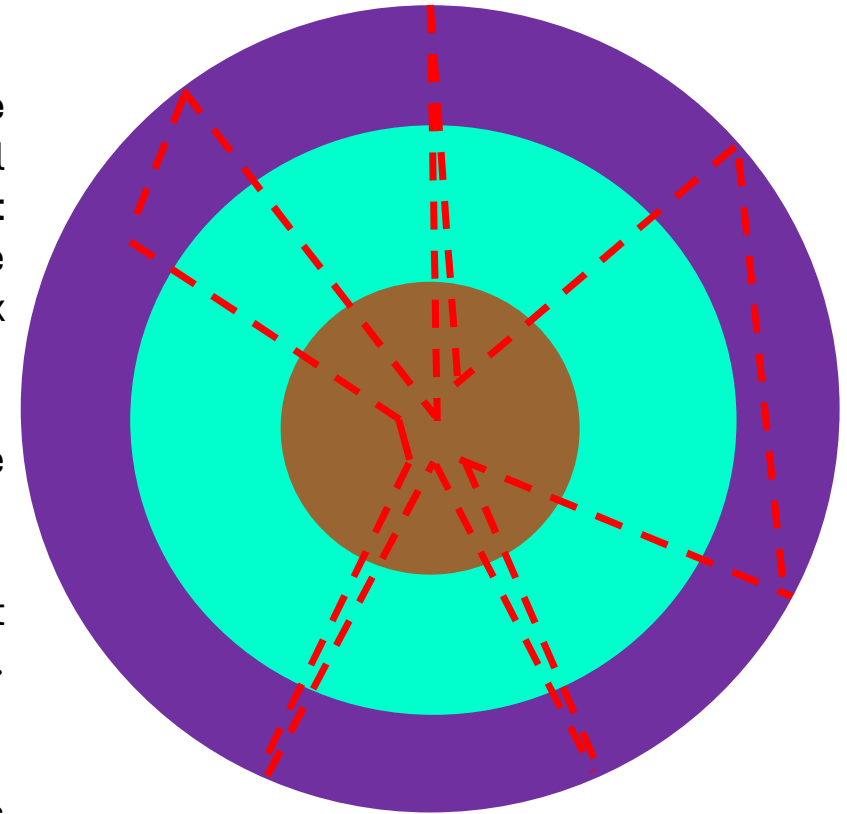
Le fonctionnement compassionné :

Il oscille avec **régularité** et **flexibilité** entre la **zone de confort** et la **zone du juste effort**, en fonction des contextes intérieurs et extérieurs. Il alterne entre des **temps de repos** et des **moments d'effort adaptés et progressifs**, selon vos capacités et la situation, avec pour objectif de **vous diriger vers ce qui est bon ou important pour vous** aux niveaux corporel, émotionnel, spirituel et relationnel.

Il peut d'ailleurs inclure de l'inconfort, et donc du "rouge," mais ce dernier ne prédomine pas.

Ce « juste équilibre dans le déséquilibre » se pratique par essais et erreurs, et vous êtes probablement en train de trouver le bon rythme. **Vous seul(e) pouvez le découvrir.**

Bien que des coachs sportifs, diététiciens, médecins ou autres thérapeutes puissent vous conseiller, **vous êtes la personne la mieux placée** pour savoir quand il est temps de commencer, de poursuivre ou d'arrêter une activité. **Vous êtes responsable de vos choix et de vos actions.**



*« Le juste milieu. Quelque part entre s'en foutre et en crever.
Entre s'enfermer à double tour et laisser entrer le monde entier.
Ne pas se durcir mais ne pas se laisser détruire non plus.
Très difficile. »*

Romain Gary, écrivain français du XXème siècle

Que faire pour vous diriger vers un fonctionnement plus compassionné?

Si vous remarquez que vous êtes dans un fonctionnement de « trop » ou « pas assez » d'effort, cela signifie que le cercle rouge est activé. Cela peut être intéressant de **le valider en vous rappelant que c'est logique et commun**, et de **vous poser, avec bienveillance et sans jugement, les questions suivantes** :

- Quels sont les **avantages** et les **inconvénients** de ce comportement ?
- **Qu'est-ce que vous évitez** ?
- **De quoi avez-vous « vraiment » peur** ? (par exemple : pourquoi avez-vous peur d'avoir des symptômes ? Peur de mourir, d'être dépendant des autres, d'être rejeté, de ne pas être aimé) → comprendre et travailler dessus (cf suite du programme +/- aide si besoin d'un psychothérapeute car ça peut faire écho à des blessures passées).

Pour vous aider à avancer vers un fonctionnement plus compassionné :

→ Acronyme **C.A.R.E.** (= SOIN en anglais) tel que (ex: pour ce programme) :

- **Cohérence** avec vos valeurs/ce qui est important pour vous/ ce qui résonne dans votre corps (cf réponses aux questions baguette magique et kiff de la session1)
- **Action** concrète et positive
- **Réalisable** en fonction de vos capacités et de votre contexte actuel
- **Encouragements** (ex: proches, thérapeutes, les soutiens entre les membres de ce groupe et ceux de votre image compassionnée idéale et/ou de votre partie compassionnée)

Bouger votre corps



Bouger, contraintes et idées reçues

Nous sommes des animaux bipèdes, chasseurs-cueilleurs, et donc la marche et le mouvement font partie intégrante de **nos besoins naturels**. **Nous sommes faits pour bouger**.

Cependant, plusieurs contraintes peuvent limiter notre activité physique :

- **Contraintes sociétales** : notre société favorise la sédentarité (voiture, trottinette/vélo électrique, ascenseur, escalator, courses en ligne, travail sur ordinateur, télétravail...).
- **Contraintes personnelles** : manque de temps, de moyens, idées reçues, pressions, limitations physiques, manque d'expérience, ou peur des symptômes (digestifs, fatigue, etc.).

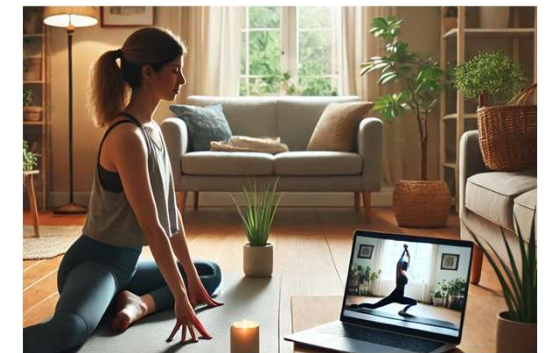
Les principales idées reçues sur le mouvement :

- **Croire que seul le sport compte** et qu'il faut un certain niveau, une durée, ou un type d'activité spécifique pour avoir des effets. **En réalité, tout mouvement compte !**
- **Penser que bouger rime avec souffrance ou obligation**, que ce n'est pas fait pour certaines personnes, et que ceux qui pratiquent régulièrement ne fournissent pas d'effort.
- **Croire qu'il faut que les conditions idéales soient réunies**, d'avoir un corps (un ventre) fonctionnant "parfaitement" ou une certaine silhouette pour se lancer.

Bien que nous sachions tous que bouger est bénéfique, et que beaucoup rêvent de s'y mettre ou d'être plus réguliers, la majorité d'entre nous freine des quatre fers !



Jusqu'où notre société peut nous sédentariser?
Extrait Film Wall-E



Les recommandations nationales – à titre informatif

Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), pour les adultes :

- **Recommandations d'activité physique** : environ 30 minutes par jour au moins 5 fois par semaine, ou, selon l'OMS, 150 minutes par semaine.
- **Recommandations anti-sédentarité** : réduire le temps passé assis ou allongé en bougeant quelques minutes toutes les 90 à 120 minutes.

Ces recommandations sont particulièrement importantes pour les personnes souffrant de douleurs ou de symptômes digestifs chroniques.

Mais l'essentiel est de garder à l'esprit que chaque mouvement compte et que chaque occasion de bouger est bénéfique.

NEAT : Non Exercise Activity Thermogenesis

Nous vivons dans une société largement sédentaire, que l'on pratique une activité physique régulière ou non. Le **NEAT** (thermogenèse liée aux activités non sportives) inclut tous les mouvements de la journée qui ne sont pas liés au sport mais qui **contribuent à notre santé physique et émotionnelle**.

Comment augmenter le NEAT ?

En joignant l'utile à l'agréable. Par exemple :

- **Prendre les escaliers** au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator.
- **Marcher** pour aller au travail, faire les courses, ou faire un tour du quartier avant de rentrer.
- **Utiliser un vélo ou une trottinette non électrique** (ou au moins un vélo électrique plutôt qu'une trottinette électrique).
- **Sortir le chien, jardiner, faire le ménage, jouer** avec vos enfants ou vos animaux.
- **Multiplier les occasions de monter des étages** si vous en avez chez vous.
- **Se lever régulièrement** pour faire quelques pas ou des mouvements (comme ceux de cette session).

Et si vous devez sortir les poubelles ou qu'un escalator en panne, plutôt que de râler, pensez au NEAT ! Voyez cela comme une opportunité de vous faire du bien. 😊



Quels sont les avantages de faire de bouger le corps ?

Se reconnecter à son corps :

- Permet de **mieux percevoir les sensations agréables ou neutres et d'identifier ses besoins**, facilitant ainsi une réponse adaptée.

Améliorations de la santé physique:

- *Santé digestive* : **meilleure digestion** (ex. : "marche digestive"), **équilibre du microbiote, transit amélioré, renforcement du système immunitaire, sécrétion d'opioïdes naturels antidouleur.**
- *Sommeil* : une bonne fatigue qui favorise un **sommeil réparateur.**
- *Énergie* : réduction de la "mauvaise fatigue" et **augmentation de l'énergie.**
- *Santé globale* : bénéfiques sur les systèmes osseux, musculaire, cardiovasculaire, respiratoire, et immunitaire (dont réduction du risque de cancers digestifs), ainsi qu'une **amélioration des douleurs chroniques** (maux de tête, migraines, fibromyalgie, etc.).

Améliorations de la santé émotionnelle :

- **Gestion des émotions** : aide à libérer les énergies liées au stress, à la colère ou à la tristesse (en lien avec les mécanismes de lutte ou de fuite) et peut aider à se défiger.
- *Endorphines* : sécrétion d'endorphines (effet "euphorie du coureur") qui **améliorent l'humeur, l'image corporelle et la confiance en soi.**

Améliorations de la santé sociale et relationnelle:

- Un corps et un esprit en meilleure santé **favorisent les relations sociales**, notamment par le biais d'activités physiques partagées.

Activité physique & SII – quelques chiffres

- Méta-analyse de 14 études de qualités → Résultats : amélioration des symptômes gastro-intestinaux, de la qualité de vie, de l'anxiété et des comorbidités avec de l'exercice régulier

Zhou. Neurogastroenterol Motil. 2019

- Dans une étude, le hatha yoga (2 séances/semaine pdt 3 mois) est aussi efficace que le régime FODMAPs

Schumann et al. Aliment Pharmacol Ther, 2018

- Analyse de 11 études sur l'activité physique → Résultats : amélioration des symptômes, le yoga n'est pas forcément plus efficace que la marche, et il y a peu d'effets secondaires

Nunan D, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2022

Remarques :

- Les efforts extrêmes comme le marathon peuvent entraîner des symptômes digestifs (diarrhée du coureur)
- Cas particulier de la maladie de Crohn : l'activité physique peut contribuer à réduire le risque de poussée inflammatoire chez les personnes en rémission et améliore la qualité de vie, la fatigue, le fonctionnement physique et la dépression.

Neal WN, et al. Crohns Colitis 360, 2022



Réflexions:
comment se
motiver
autrement et
s'engager
à faire le juste
effort
compassionné
utile pour vous ?

Préparer un plan d'action concret pour atteindre ce juste effort compassionné avec l'acronyme CARE (pour bouger ou autre chose: faire les pratiques de ce programmes...)

<p>Cohérence avec vos valeurs et ce qui est important pour vous</p>	<p>A quel niveau agir dans ce domaine pour être en cohérence avec ce qui est important pour vous (de 0 à 10)? Si <7 : Pour vous motiver : Qu'est ce qui compte pour vous ? Quelle(s) valeur(s) importante(s) pourrai(en)t être activée(s) pour vous stimuler à faire cette activité ?</p>	<p><i>Ex : Améliorer ma santé, Partager un moment avec un être cher (mon chien / mes enfants/un ami), M'amuser, Me dépasser, Me connecter à la nature...</i> Astuce pour trouver un sport : réfléchir à ce que vous aimiez faire plus jeune ou à ce que des personnes de votre entourage font et qui vous donne envie.</p>
<p>Action concrète et positive</p>	<p>Posez un acte concret et positif (Plus Petit Pas Possible). Bloquez-le dans votre agenda. Quoi ? Quand ? Où ? Focalisez davantage votre attention sur une nouvelle habitude que vous souhaitez mettre en place, plutôt que de limiter ou d'arrêter quelque chose.</p>	<p><i>Ex: Au lieu de viser à être « moins sédentaire » ou à « bouger davantage », préférez « faire une marche ou session de yoga, de mini 15min le samedi et le dimanche ».</i></p>
<p>Réalisable</p>	<p>Fixez-vous un objectif réalisable en fonction de vos capacités et de votre contexte actuel et ajustez si besoin. Trouvez des alternatives aux barrières potentielles : pluie, symptômes, PIC (pensées inhibitrices au changement).</p>	<p><i>Ex : Si pas envie : ne pas réfléchir ; s'il pleut : prévoir un équipement de pluie ou faire une session de yoga à la maison ; si symptômes : marcher ou faire la pause compassionnée en mouvements plutôt que courir ou faire du yoga...</i></p>
<p>Encouragements</p>	<p>Prendre soin de soi n'est pas facile (en temps, en énergie, en motivation) : qu'est-ce qui peut vous encourager au changement ? Un coach, un proche, votre chien...? Une compétition ? Ajouter une touche ludique ? Un mot écrit de la part de votre être compassionné ? Une image dans votre téléphone ? Faire un suivi ? Vous offrir une récompense ?</p>	<p><i>Ex : Mot à votre égard sur post it, tél, post card = « Ça va te faire du bien », « N'attends pas d'avoir envie pour faire... », petite danse de victoire ou partagez vos succès entre vous ou avec vos proches, marcher avec un ami ou un chien, préparez votre tenue la veille, prendre des notes dans un carnet de suivi ou regarder le nombre de pas effectués sur votre téléphone...</i></p>

CARTE POSTALE POUR VOUS DE LA PART DE VOTRE IMAGE OU PARTIE COMPASSIONNEE

Le petit pas concret, positif et réalisable que
vous vous engagez à faire pour vous est :

1 ou 2 valeur(s) importante(s) à vos yeux
activée(s) pour faire ce pas ?

1 message +/- 1 autre soutien pour vous
encourager face aux difficultés:

*"Le voyage
de mille lieues
commence
par un seul
pas"*
- Lao Tseu

Pour :

Thème :

Date :

Programme SOINS-du-SII©



Pause en
mouvements
en pleine
conscience & avec
compassion
(cf audio et autre
fichier)

Les objectifs de la pause compassionnée en mouvements sont d'aider à :

Les mouvements proposés, issus du yoga, du Qi Gong et d'autres techniques, ont spécialement été choisis pour leur douceur et leur adaptabilité, en tenant compte des douleurs chroniques éventuelles.

Ils visent à :

- **Redonner du mouvement**, même en cas de vie sédentaire.
- Réaliser des **pauses actives pour relâcher** les tensions physiques et émotionnelles.
- **Réénergiser** le corps face à la fatigue mentale ou émotionnelle.
- **Aider à l'endormissement** en relâchant les tensions.
- **Réguler le nerf vague** pour un meilleur équilibre nerveux.
- **Se reconnecter au corps** pour détecter et répondre à ses besoins.
- Apprendre à focaliser son esprit sur le corps, facilitant le **lâcher-prise** par rapport aux pensées.
- **Respecter ses limites** avec bienveillance et **ralentir le rythme** en cas de besoin.

Ces mouvements peuvent être effectués **yeux fermés ou ouverts** (les yeux fermés amplifiant les sensations mais diminuant l'équilibre) et en **chaussures, chaussettes ou pieds nus**.

Si certains mouvements posent des difficultés, **écoutez vos limites** avec bienveillance : **adaptez, faites des pauses, ou imaginez les mouvements si nécessaire**.

Invitations à faire à la maison cette semaine

- Continuer à explorer et pratiquer avec curiosité et bienveillance **les pratiques de l'image compassionnée et/ou celles des qualités de la compassion.**
- **Bouger avec pleine conscience et compassion** dans des activités NAET et/ou de l'activité physique – en y incluant possiblement la pause en mouvements de cette session.
- ➔ Vous pouvez vous **compléter, modifier ou faire une nouvelle carte postale compassionnée** pour vous aider à faire des pas pour prendre soin de vous.
- ➔ **Préparer la session sur l'alimentation** (cf slide suivante)

Pour aller plus loin :

- Métaphore de la plante (à appliquer au SII) : https://youtu.be/OtW6k_fs9y8
- Le coach maladroit (à appliquer au SII): https://youtu.be/aAO_CRsdQHI?si=hznR65IFphu6uetF
- Votre bonus : la séance de yoga avec Fredka ➔ <https://youtu.be/xzz5NjJDhIE>

Choisir un aliment avec l'intention de vous faire plaisir, que vous pourrez manger lors d'une pratique de dégustation ensemble à la prochaine session

Choisissez, selon votre ressenti et vos envies, un aliment bien toléré ou modérément problématique (cela peut être bien de viser la zone magique de juste effort tout en évitant de choisir un aliment qui vous mettez hors de votre fenêtre de tolérance) qui vous fera **plaisir de manger en pleine conscience, ensemble, lors de la prochaine session.**

Exemples : un plat ou un dessert de votre enfance, un aliment brut ou cuisiné, maison ou du commerce, une recette originale ou adaptée en fonction de vos éventuelles intolérances, un aliment étiqueté « sain » ou un « aliment doudou », un aliment que vous consommez souvent ou quelque chose de plus rare, ou pourquoi pas un aliment ou plat que vous n'avez jamais mangé...

Observez en pleine conscience vos pensées, émotions et sensations – agréables, neutres ou désagréables – ainsi que vos comportements dans la façon de le choisir, de l'acheter, et de le préparer si nécessaire.

Il n'y a pas de bon ou de mauvais choix, seulement votre choix et votre intention de vous faire plaisir en le dégustant à la session prochaine ensemble.

Remarque : vous avez la possibilité de changer d'avis à tout moment sur l'aliment, la quantité et pour décider si vous le mangez ou non.