

**Travail sur les biais de pensée négatifs :**

Biais de pensée - facultatif : identifiez le type de biais de pensée – cf tableaux dans les slides	Impact sur ressentis (sensations & émotions)	Est-ce que ça me motive à me diriger vers ce qui est important ou utile pour moi ?	Réponse plus réaliste, nuancée et/ou compassionnée	Impact sur ressentis (émotions & sensations)
<p><i>Ex 1 : Si je mange des fruits, je vais être malade. (lire dans l'avenir)</i></p> <p><i>Ex 2 : J'ai le SII, ma vie est fichue (catastrophisation)</i></p>	<p><i>Appréhension++, crispation</i></p> <p><i>Déprime ++, perte d'énergie</i></p>	<p><i>Non</i></p> <p><i>Non</i></p>	<p><i>Il est possible que je digère mal certains fruits, tout comme il est possible que j'en tolère certains</i></p> <p><i>C'est dur d'avoir le SII, je te comprends, en même temps, regarde tu as passé un bon moment ce week-end avec ton fils.</i></p>	<p><i>Moins d'appréhension, un peu plus détendue</i></p> <p><i>Étincelle de joie et d'énergie</i></p>

**Travail sur rediriger votre attention** : lorsque vous mangez, portez une attention en pleine présence, à vos sens et/ou sur une chose satisfaisante du repas

	<i>exemple</i>	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
où, quand, quoi, avec qui ?	<i>Maison, gouter 17h, éclair au caramel, seule</i>							
Anxiété et plaisir => possibilité d'évaluer de 0 à 10 + préciser une chose satisfaisante pdt la prise alimentaire sur les aliments, l'environnement ou le partage  +/- un autre commentaire	<i>Anxiété : 4/10 Plaisir : 8/10  Chose satisfaisante : ce côté crémeux et sucré/salé du gâteau  Commentaires : J'ai fait la pratique de respiration avant de manger et ça m'a aidé</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>	<i>Anxiété : /10 Plaisir : /10  Chose satisfaisante :  Commentaires :</i>

Remarque : **si vous avez rencontré une difficulté, notez-la en commentaire et saisissez l'opportunité de vous entraîner à y répondre avec compassion** (comme vous le feriez pour un ami, un participant de notre groupe SOINS du SII, ou comme un proche ou un thérapeute bienveillant pourrait le faire envers vous). N'hésitez pas aussi à noter vos difficultés et à les partager lors des retours de la prochain session, car cela pourra être utile pour vous, comme pour les autres membres de notre groupe ;)