

SESSION 6 : N comme...

NOURRIR VOTRE CORPS, CŒUR, ESPRIT
EN MANGEANT

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

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



Plan de notre 6ème session

SOINS

→ **N**ourrir le corps en mangeant avec compassion

Objectif général : Mieux comprendre et appréhender l'alimentation pour trouver un équilibre dans le déséquilibre engendré par le SII, et vous aider à développer un rapport apaisé avec la nourriture.

- **Retour sur les pratiques à domicile**
- **Quelques notions clés sur l'acte de manger et votre état des lieux** : pour redonner à l'alimentation sa juste place et identifier les directions dans lesquelles concentrer vos efforts compassionnés
- **Exploration des biais de pensée autour de l'alimentation** : Reconnaître vos biais cognitifs, comprendre leurs impacts sur les boucles gastro-intestinales et apprendre cultiver une réponse plus aidante
- **Pratique de savouring ensemble** : pour vous reconnecter à vos sens, savourer davantage les aspects satisfaisants d'un repas, limiter de suractiver le cercle rouge et optimiser votre digestion.
- **Rédiger cotre "carte postale" sur l'alimentation** : pour mettre en place un petit pas compassionné pour vous, pour optimiser vos apports nutritionnels, votre plaisir personnel ou vos partages autour des repas.
- **Invitation à poursuivre les pratiques à domicile** pour ancrer les apprentissages dans votre quotidien.

Réflexions sur le petit pas que vous vous êtes engagé à faire sur le corps en mouvement ou un autre soin à votre égard :

Si vous avez réussi ce pas : prenez un moment pour vous féliciter et ressentez dans votre corps ce que cela vous fait de vous être offert ce petit cadeau à vous-même 😊

Si vous n'avez pas encore pu le mettre en place, au lieu de vous critiquer (ce qui est facile et naturel, mais pas forcément constructif), vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- **En lien avec le "C" de CARE : Est-ce un problème de valeurs qui ne sont pas suffisamment stimulantes pour vous motiver ?** → Qu'est-ce qui est important pour vous et qui pourrait vous aider à trouver plus de motivation ? Par exemple : ajouter une touche ludique, le faire avec quelqu'un, etc.
- **En lien avec le "A" et le "R" de CARE : Vos attentes ont-elles été démesurées ?** → Fixez-vous un objectif plus réaliste en fonction de vos capacités et de votre contexte actuel, comme faire une recherche sur internet, prendre contact avec un kiné, ou réduire la fréquence ou la durée de l'activité.
- **En lien avec le "E" de CARE : Quels obstacles internes (ex. : symptômes, blessures, pensées inhibitrices au changement*) ou externes (ex. : mauvais temps) se sont présentés ? Que pourrait dire votre part compassionnée à cette partie de vous qui génère des PIC pour vous encourager, vous soutenir, vous reconforter ?** Autrement dit, que diriez-vous à un proche dans la même situation ? Que pouvez-vous mettre en place si ce même obstacle revient ? Par exemple : acheter des vêtements de pluie, prévoir une alternative plus douce et courte à faire chez vous, etc.

*Rappel sur les PIC (Pensées Inhibitrices au Changement) : ce sont des pensées que notre cerveau produit, telles que « C'est trop difficile », « Je n'y arriverai jamais », « Ça ne marchera jamais », « Ce n'est même pas la peine d'essayer », « Je vais oublier », « Le sport, ce n'est pas mon truc », « et si j'ai des symptômes », etc.

L'Echelle de compassion

Exemple
(chaque pratique peut être envisagée de manière formelle ou informelle)

L'apprentissage de la compassion est similaire à tout autre apprentissage : certaines choses sont plus faciles, d'autres plus difficiles.

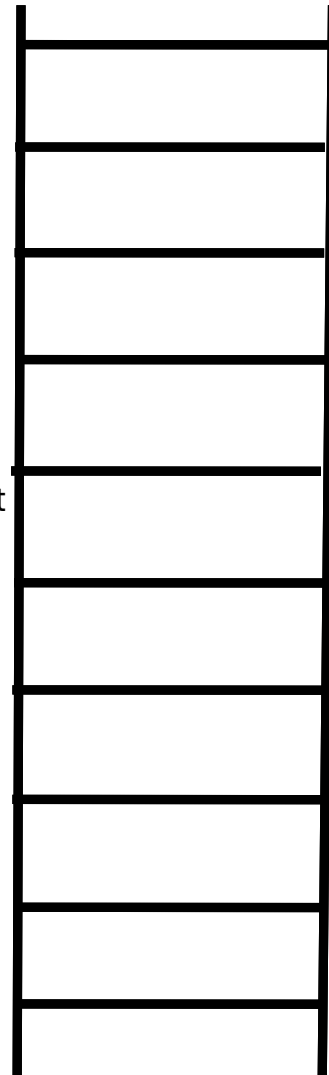
C'est comme au tennis : la difficulté est différente entre l'apprentissage du coup droit, du revers, du service, du jeu en fond de court ou au filet...

Il est donc normal que certaines pratiques de ce programme activent le cercle rouge (anxiété, irritabilité...). Et la **hiérarchie** du niveau de difficulté est **propre à chacun**.

Quoiqu'il en soit :

Vous êtes responsable de ce que vous mettez en place et plus vous vous entraînez, plus cela devient facile.

Et en cas de difficulté, **vous pouvez toujours descendre d'un cran et choisir une pratique plus accessible pour vous.**



- ← Partie compassionnée : lettre/carte postale
- ← Partie compassionnée : image
- ← Partie compassionnée : posture
- ← Image compassionnée idéale
- ← Lieu refuge
- ← Observation en pleine conscience/présence statique : SOS
- ← Observation en pleine présence en mouvement (activité, marche, pause compassionnée)
- ← Identification du cercle dans lequel vous êtes
- ← Porter votre attention sur une chose satisfaisante
- ← Respiration apaisante

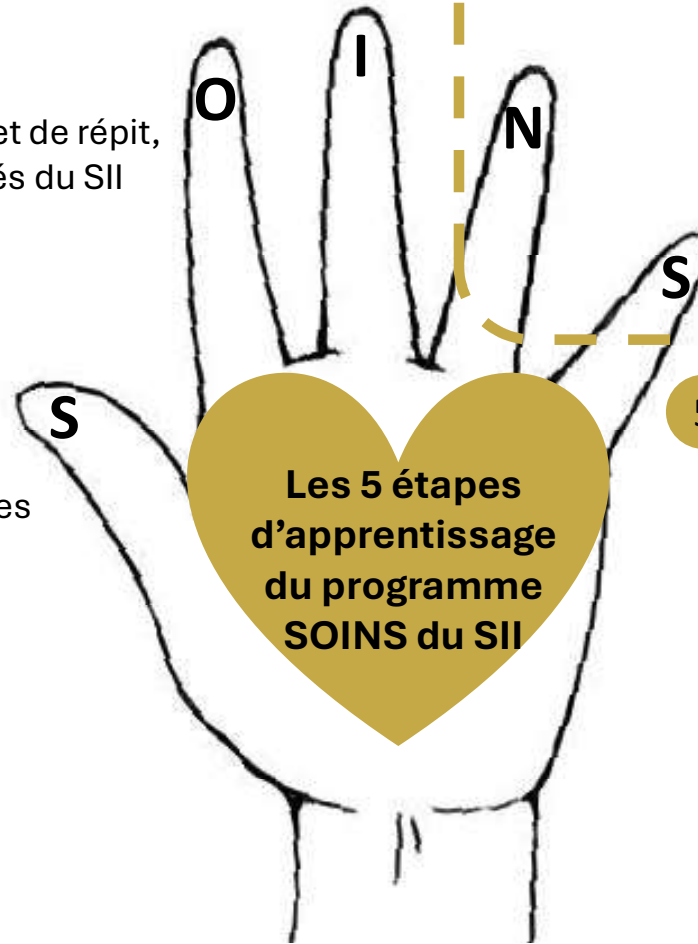
Exemple

...

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, votre cœur et votre esprit:**

- en bougeant, mangeant, vous reposant
- en apprenant à apprivoiser et gérer vos peurs de manger, de sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- en apprenant à gérer la partie de vous qui vous critique et qui trouve que vous n'êtes ou ne faites « jamais assez bien ».

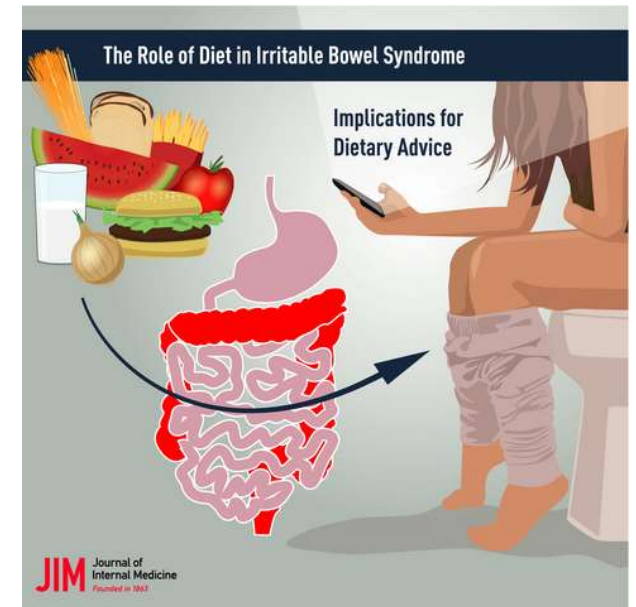
=> Sessions 5 à 9

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 !

Intolérances alimentaires & SII en chiffres, selon la science

- **84%** des personnes atteintes du SII se disent intolérantes au minimum à 1 aliment (Bohn et al. 2013)
- **70%** ont modifié leur alimentation (Halpert A, et al. 2007)
- **13.2 %** des personnes atteintes du SII signalent avoir une restriction alimentaire sévère, avec pour conséquences : une diminution de leur qualité de vie, la perte du plaisir de manger, l'évitement régulier de manger alors qu'elles ont faim. (Melchior et al. 2021)



Quelques notions clés
sur l'acte de manger
et votre état des lieux



POURQUOI mange-t-on?

Manger quand on a des maladies ou symptômes chroniques digestifs : peut être un moyen d'essayer de contrôler ou limiter ses symptômes.

Au delà, voici les 3 fonctions de base de manger chez les animaux-humains :

- NOUS **NOURRIR** : Apporter de l'énergie et des nutriments pour **VIVRE**
- NOUS **REJOUIR** : Apporter du **PLAISIR** – à soulager les désagréments de la faim + plaisir procurer à travers nos sens : vue, odorat, toucher et gout. Fonction de ce plaisir : aider à réguler nos apports et à nous motiver à manger.
- NOUS **REUNIR** : Avoir la fonction sociale et convivial de nous réunir et **PARTAGER** – ex: anniversaires, décès, mariages, rencontres amicales, professionnelles ou amoureuses, partage familial...

Réflexion : Dans quelle mesure adoptez-vous un fonctionnement compassionné sur ces trois axes ?

*« Comme si manger n'avait qu'une **fonction nourricière** : manger nous répare, nous reconforte, nous relie aux autres, nous réjouit.*

Manger nous relie aussi au monde. C'est pourquoi il est urgent de redonner au repas du sens, de nous réconcilier avec la nourriture et avec ce qu'elle traduit ; de retrouver la joie de manger et de partager en mangeant. Sans doute suffit-il de peu car la nature humaine ne s'étouffe pas facilement. Donnez-lui du plaisir et du sens : elle reprend le dessus. »

Dr Jean-Michel Lecerf

Précision sur l'axe 1

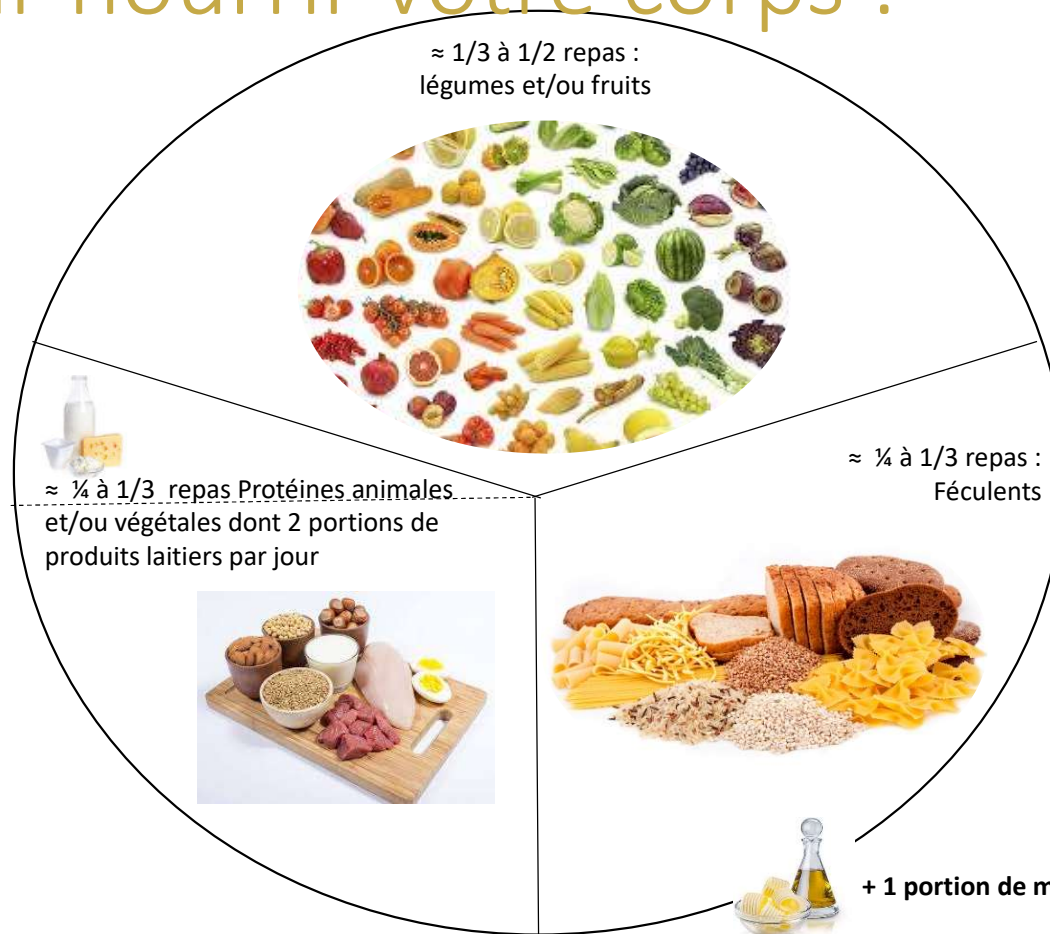
manger pour nourrir votre corps :

- **Manger en quantité adéquate et de manière suffisamment variée est essentiel pour fournir à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour bien fonctionner, que vous ayez ou non des intolérances alimentaires.** Un excès, un déficit d'énergie ou un déséquilibre alimentaire peut perturber votre microbiote et entraîner des symptômes digestifs.
- Comment savoir si vous mangez assez pour bien vous nourrir tout en respectant les besoins de votre corps, même si vous évitez certains aliments non tolérés ?
 - Votre **poids** est relativement **stable**
 - La plupart de vos repas suivent une **structure équilibrée** (voir la structure équilibrée ci-après).

Précision sur l'axe 1 manger pour nourrir votre corps :

Notre équilibre alimentaire en tant qu'omnivore consiste grossièrement à **manger des aliments issus des principales familles** et de **varier suffisamment sur 15 jours**. Cela peut inclure des aliments « doudou » avec modération.

La taille de l'assiette doit varier en fonction de votre faim et de votre satiété (cf signaux envoyés par votre corps).

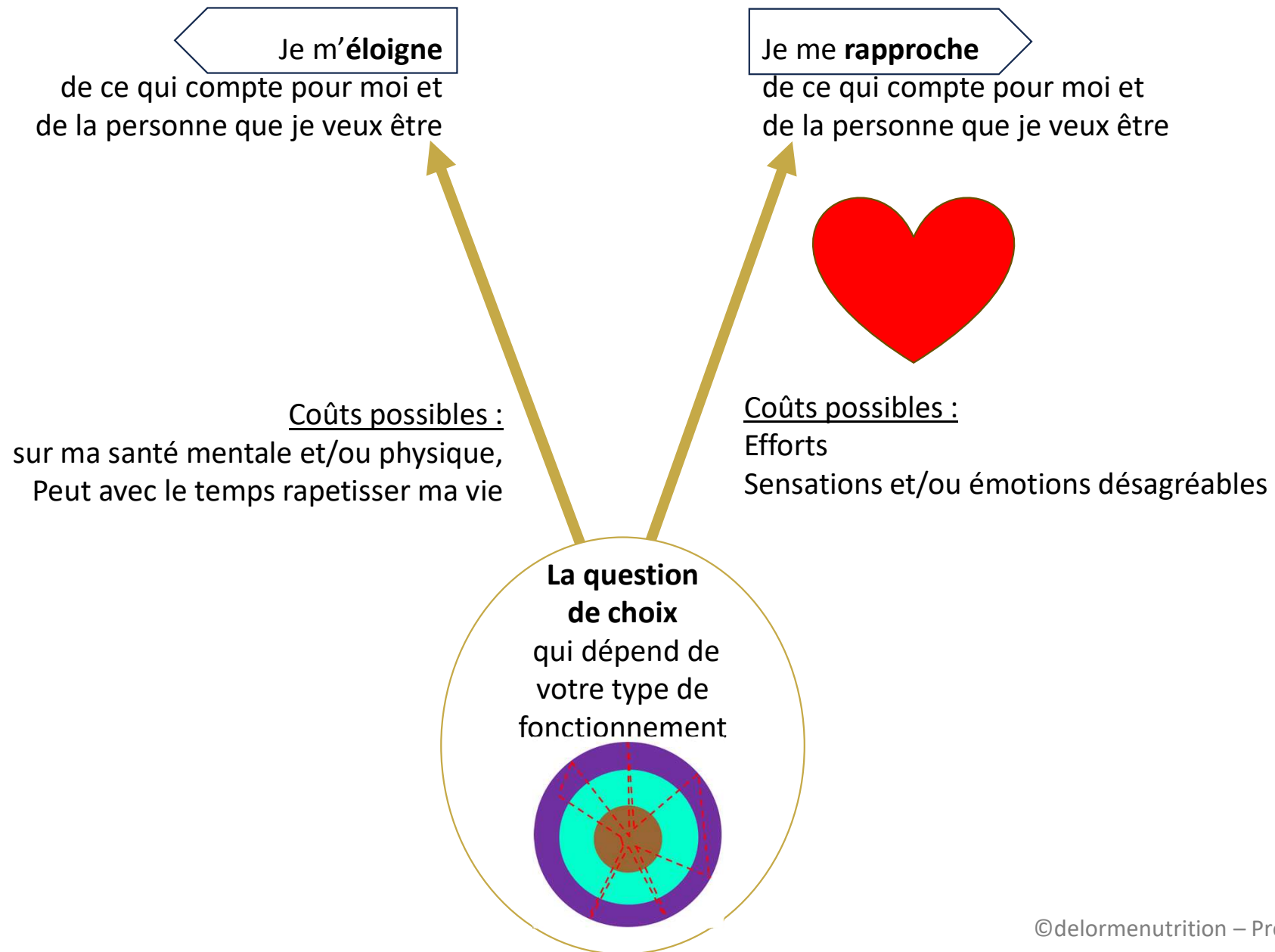


+ avec modération produits sucrés, salés et/ou gras

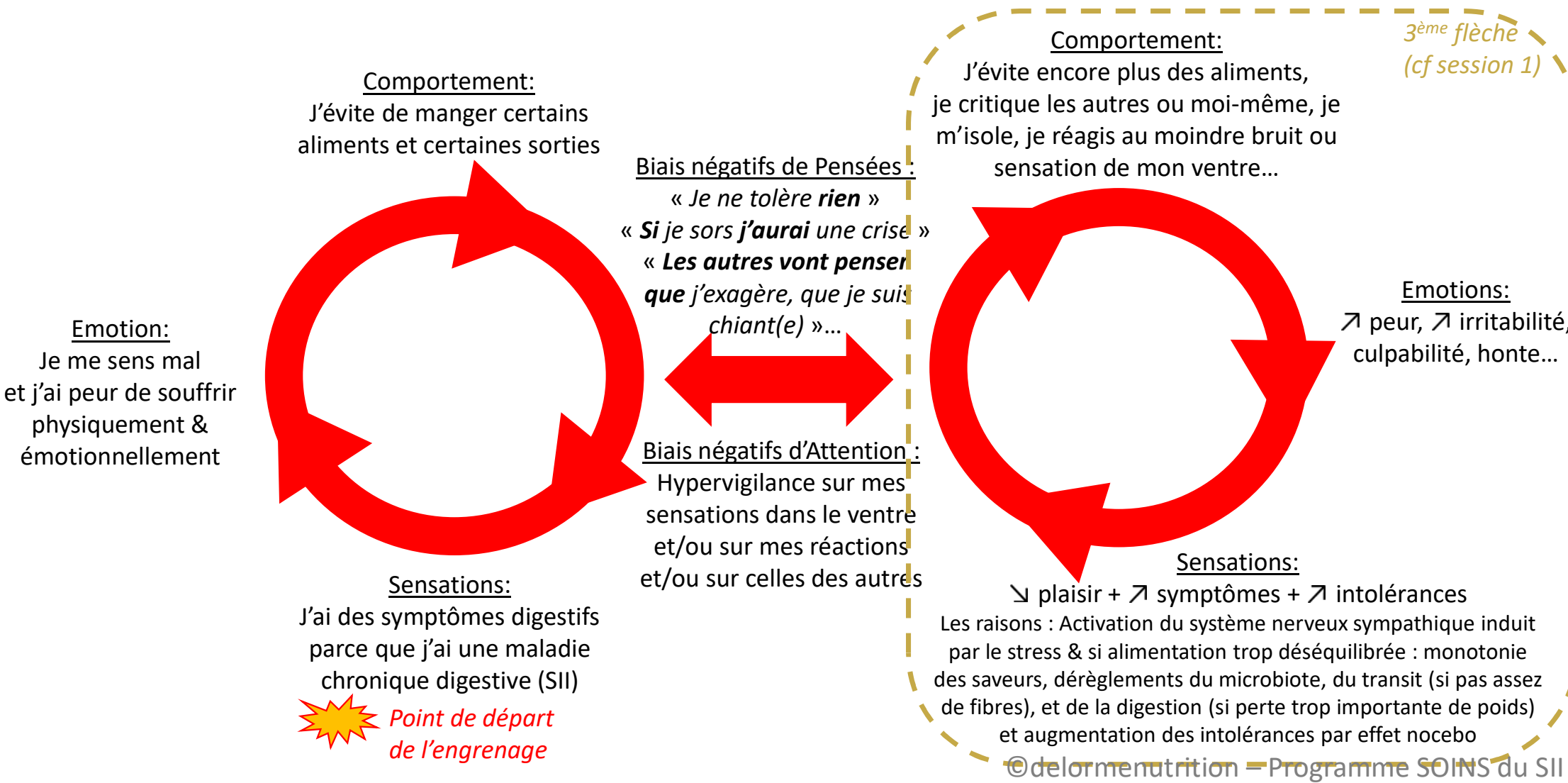
Dans chacun de vos comportements en lien avec l'alimentation, demandez-vous :
Est-ce que cela me rapproche ou m'éloigne de ce qui est utile ou important pour moi ?

Exemple : éviter de sortir manger au restaurant peut être utile pour prendre soin de vous si vous traversez une forte crise de symptômes. À l'inverse, faire l'effort de sortir peut aussi être bénéfique si vous ressentez uniquement une appréhension et que vous avez réellement envie de voir vos amis.

Cette question de choix s'applique également aux évictions alimentaires, aux efforts pour augmenter votre plaisir de manger... chaque situation peut, selon les circonstances, vous rapprocher ou vous éloigner de ce qui est important ou utile pour vous.

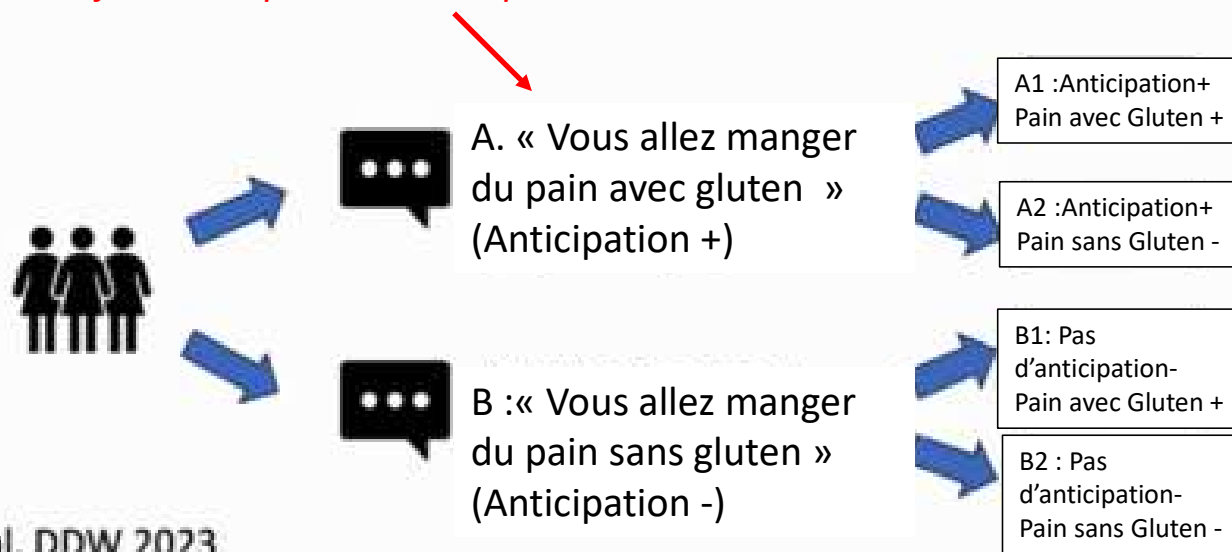


L'engrenage induit par nos biais négatifs



Etude clinique : L'effet nocebo de l'anticipation mentale chez des personnes sensibles au gluten/blé non cœliaque

*Biais de pensées probable des participants :
« je ne vais pas tolérer ce pain »*



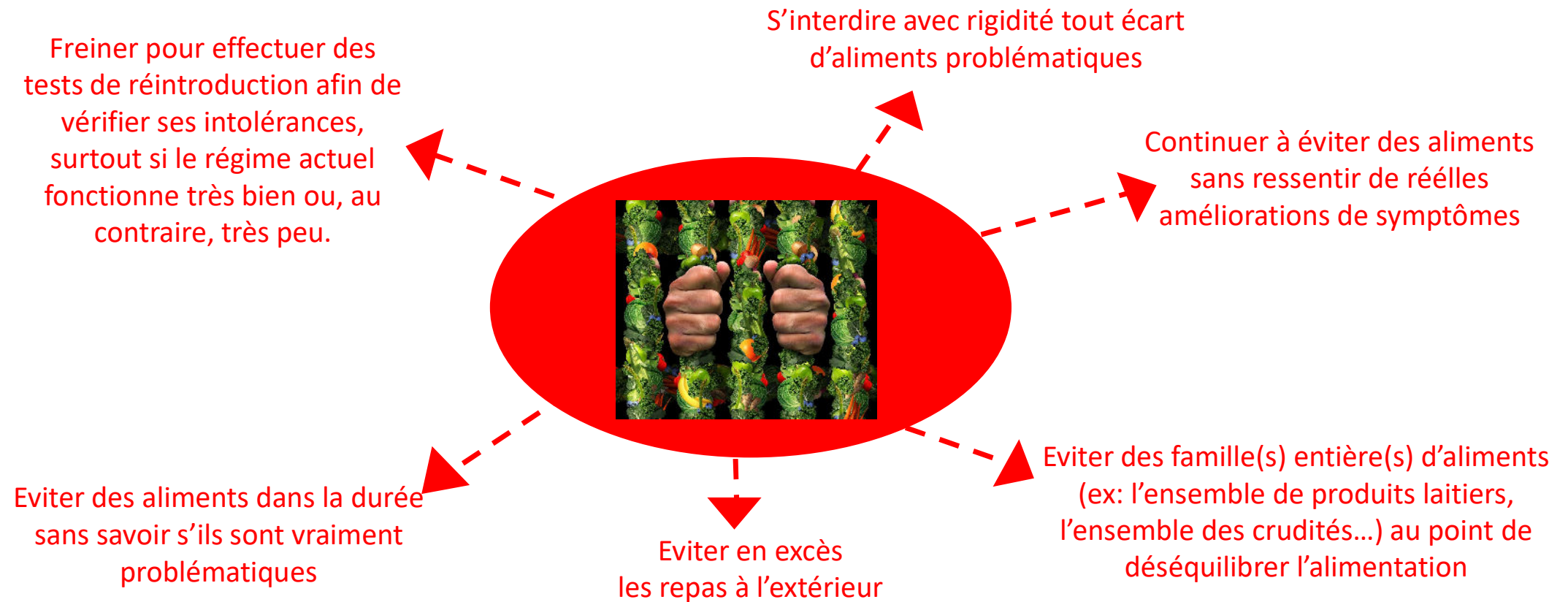
Marlijne et al, DDW 2023

RESULTATS DE L'ETUDE:

- Il existe des différences significatives de symptômes entre les personnes des groupes A et B.
- Il n'y a pas de différence significative entre les groupes A1 et A2, ni entre les groupes B1 et B2.
- **Les symptômes sont plus élevés** dans les groupes A, c'est-à-dire **lorsque les personnes anticipent la présence de gluten dans le pain.**

→ Même si le SII ne vient pas de la tête, l'effet nocebo peut jouer un rôle dans l'évolution des symptômes liés à l'alimentation

LES CONSEQUENCES & L'ENTRETIEN DE L'ENGRENAGE



Il est compréhensible et courant d'éviter certains aliments ou situations pour éviter des symptômes, ce qui apporte un soulagement à court terme (OUF!). Cependant, cela peut augmenter l'anxiété et même aggraver les symptômes à moyen et long terme. Les évitements sont influencés par des facteurs comme notre société, notre éducation, notre histoire personnelle et la sévérité des symptômes. **Ce n'est pas de votre faute, mais il est de votre responsabilité d'agir.**

Comme nous l'avons vu précédemment, il y a des choses que nous pouvons changer et d'autres non.

Nous pouvons intervenir pour limiter l'engrenage, en travaillant sur nos biais négatifs de pensée et d'attention, ce qui est l'objectif de cette session.

Agir sur les biais de pensée négatifs
autour de l'alimentation



Les biais de pensées : définition



- Les biais de pensée négatifs, aussi appelés distorsions cognitives ou erreurs de raisonnement, sont des **pensées rapides et automatiques influencées par notre vision du monde**. Ce sont comme des "lunettes rouges" à travers lesquelles on perçoit la réalité, souvent avec une tendance à **voir les situations comme menaçantes ou inquiétantes**.
- Ces biais se manifestent sous forme **d'opinions et d'interprétations exagérées de la réalité, des autres, du monde, ou de soi-même**. Ils fonctionnent sur le même principe que les **mécanismes infantiles** de "maman/papa est méchant(e) parce qu'il me gronde" ou "tous les garçons/filles sont nuls", et nous confortent dans une **vision qui ne correspond pas toujours à la vérité, laquelle est souvent plus nuancée et complexe**.
- **Tout le monde a des biais de pensée**, et on y croit souvent à 100 % ! Nos biais sont influencés par notre éducation, notre culture et notre entourage. Avoir des biais de pensée permet d'économiser de l'énergie et du temps à réfléchir mais cela peut **devenir problématiques s'ils sont nombreux, rigides et entraînent de la souffrance physique, émotionnelle ou sociale**.
- Nos "**coachs maladroits**" **intérieurs et extérieurs** (cf coachs A, B et C de la session précédente), c'est-à-dire les parties de nous qui se sentent vulnérables ou menacées et les influenceurs en ligne et vendeurs de produits, fonctionnent souvent avec des biais de pensée. Ces biais nous influencent, dans nos comportements ou dans la manière dont nous réagissons aux situations de notre vie.

Comment cultiver une approche aidante face à nos biais de pensées :

Quand on souffre de problématiques digestives chroniques, il est naturel de développer des biais de pensée sur l'alimentation.

Cependant, si cela perturbe trop votre rapport à la nourriture (alimentation insuffisante ou carencée, perte de plaisir, isolement), il peut être bénéfique de travailler sur ces biais.

Les 4 étapes pour travailler sur les biais de pensée ?

- 1. Observer et nommer – voire noter – vos pensées** (critique, opinion, interprétation, inquiétude...) : **en comprenant que nos pensées sont automatiques ; elles n'arrivent pas par notre faute ;** elles sont conditionnées par le fonctionnement de notre cerveau, votre histoire, et votre contexte ; **elles ne sont pas forcément la vérité ;** et elles sont **passagères**
- 2. Trier et Repérer** avec bienveillance **les biais de pensées** dans lesquels votre esprit vous a entraîné
- 3. Évaluer ce biais de pensée** : Quel est l'impact de cette pensée sur vos ressentis (émotions/sensations) ? Est-ce que cette pensée vous motive à agir en direction de ce qui est utile ou important pour vous ou non (cf la question de choix) ? Si votre réponse est non => cf étape 4.
- 4. Cultiver une perspective plus aidante, réaliste (et donc plus nuancée) et compassionnée** : Répondez à cette pensée avec une alternative plus bienveillante, compréhensive (sage), courageuse, comme vous le feriez pour un ami (ou un autre participant de ce groupe) dans la même situation, ou imaginez ce qu'un ami de cœur vous dirait. Aidez vous en notant votre réponse plus utile et adaptée +/- en adoptant un ton et une posture compatissants.

Etape 1 : Pour vous aider à observer vos pensées avec curiosité et bienveillance

→ cf travail de la Session 2

Etape 2 : Pour vous aider à trier et reconnaître que votre esprit vous a embarqué dans un biais de pensées

Exemples des principaux types de biais de pensées (1):

Type de biais de pensées	Exemples
Dichotomie = vision non nuancée, en tout ou rien, en tout blanc tout noir.	« foutu pour foutu » – « Je ne peux rien manger sans être malade » - dire qu'un aliment est mauvais/nocif pour le SII
Surgénéralisation = généraliser à partir de cas isolés et tirer une conclusion qui s'applique à tout.	Si j'ai été malade après un repas où j'ai mangé de la salade, j'en déduis que je ne tolère pas les crudités. Si j'ai une crise le 1^{er} jour de mes vacances, j'en déduis que mes vacances sont foutues.
Lecture dans l'avenir = je prends pour vérité ce que j'imagine dans l'avenir.	« Si j'essaie de manger un nouvel aliment, je vais faire une crise. Ce n'est même pas la peine d'essayer. »
Lecture dans les pensées = je prends pour vérité, les pensées que j'imagine que les autres ont.	« Si je leur demande un plat sans blé/oignon..., les autres vont penser que je suis une emmerdeuse » « Si je leur dis que je ne peux pas faire telle activité car je souffre, les autres vont penser que j'exagère »
Catastrophisation = exagérer la gravité ou les conséquences négatives d'une situation	« Comme j'ai des intolérances alimentaires, je ne pourrai plus avoir plaisir de manger et donc ma vie est foutue »
Etiquetage = catégoriser les gens ou choses en fonction d'étiquettes préconçues sans tenir compte de leur individualité ou de leurs caractéristiques propres	« Comme j'ai le SII, je ne tolère pas le gluten » (parce que je l'ai lu ou entendu et sans vérifier si c'est vraiment le cas pour moi)

Exemples des principaux types de biais de pensées (2):

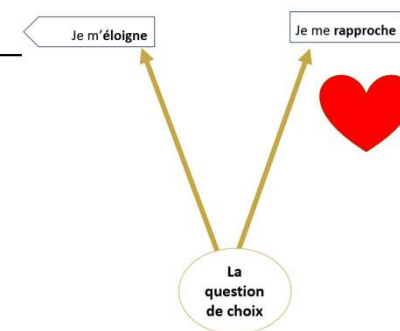
Type de biais de pensées	Exemples
Personnalisation = s'attribuer de manière excessive la responsabilité de certains évènements à soi-même même si ce n'est pas justifié	« Si j'ai le SII, c'est parce que j'ai mal mangé plus jeune ou c'est parce que je suis une personne anxieuse » (alors que c'est bien plus complexe que cela!) « Je vais gâcher le WE de tout le monde, à cause de mes maux de ventre »
Les fausses obligations = croire qu'il existe des règles universelles strictes auxquelles il faut se conformer	« Parce que j'ai le SII, je dois éviter de manger les aliments gras ; il faut que je fasse un jeûne intermittent, ou j'ai une liste à suivre des aliments interdits/autorisés »...
Raisonnement émotionnel = prendre des décisions basées principalement sur nos émotions plutôt que des preuves objectives	« Parce que j'ai peur de manger d'un aliment, je l'évite » (alors que je ne sais pas vraiment si je le tolère ou non et donc je ne sais pas vraiment si c'est utile que je l'évite)
Maximalisation (des échecs) ou minimisation (des réussites) – souvent présents chez les perfectionnistes	« Le régime FODMAP ne fonctionne pas du tout chez moi car j'ai encore des symptômes (même si j'en ai moins souvent et qu'ils sont moins forts) »
Illusion du contrôle = surestimer notre capacité à contrôler les évènements ou résultats.	« Si je contrôle ce que je mange, ça va régler tous mes problèmes »

Astuce pour reconnaître un biais de pensée : toujours/jamais, je dois/il faut, si ou comme....alors...

Etape 3 : Exemples pour vous aider à évaluer l'impact de biais de pensée :

Exemples de biais de pensées	Exemples d'impacts sur les émotions & sensations
« <i>Si je mange tel aliment, je vais avoir des symptômes</i> »	Augmente la peur d'en manger + crispations dans le corps dont le ventre
« <i>Si je dis que je ne tolère pas tel aliment, les autres vont dire que je suis chiant(e)</i> »	Me culpabilise, et donne encore plus peur d'en parler et encore plus de colère contre les autres + épaules vers l'intérieur
« <i>Je ne peux rien manger sans être malade</i> »	Déprime + bouche triste
« <i>Comme j'ai des intolérances alimentaires, je ne pourrai plus avoir plaisir de manger et ma vie est foutue</i> »	Désespoir + sensation de mollesse et perte d'énergie dans tout le corps

Vous pouvez également vous demander si cette pensée vous motive à agir en direction de ce qui est utile ou important pour vous ou non (cf la question de choix) ?



Cultiver une perspective plus aidante, réaliste et compassionnée

- Quelques **informations clés** à connaître, démontrant que **la réalité est plus complexe et nuancée que nos biais de pensée.**

- Application concrète : **vous entraîner à répondre de manière plus nuancée et/ou avec compassion** à vos biais de pensée autour de l'alimentation.

« Les rumeurs se nourrissent des peurs alimentaires.

Elles sont d'autant plus puissantes qu'elles sont souvent entourées d'un discours pseudo-scientifique ; elles se propagent sans qu'on puisse les arrêter par des propos ou des faits rassurants. Elles sont entretenues par une défiance vis-à-vis des experts.

[...] De nombreux facteurs contribue à cette explosion des peurs alimentaires et provoquent de nouveaux interdits alimentaires que s'imposent nos contemporains. Parmi ceux là, il faut citer à la fois l'excès d'information, notamment via des canaux médiatiques non contrôlés, et les discours contradictoires qui contribuent à une perte de repères pour le commun des mortels.

Les sources pirates sont multiples : des francs-tireurs en mal de reconnaissance, des lanceurs d'alerte soucieux d'alimenter leur notoriété ou leurs recettes, beaucoup d'ignorants plus ou moins prompts aux raccourcis, des gourous sectaires... »

Dr Jean-Michel Lecerf

Les mécanismes principaux pouvant rentrer en jeu pour déclencher des symptômes dans le SII

EFFETS NATURELS DES ALIMENTS (chez tout être humain):

- Osmotiques (= mouvements d'eau)
- Chimiques
- Mécaniques
- Probiotiques / Prébiotiques

+

DEREGLEMENTS TYPIQUES DU SII

qui sont propres à chacun

et qui ont été causés par un ensemble de facteurs bio-psychosociaux:

- Hypersensibilité viscérale
- Déséquilibre du microbiote (dont possiblement SIBO mais pas que)
- Troubles de la perméabilité intestinale
- Micro-inflammations
- Troubles de l'interaction intestin-cerveau
- Facteurs psychologiques (stress, anxiété, dépression, effets nocebo)

=

SYMPTÔMES TYPIQUES DU SII

(BALLONNEMENTS, DISTENSION, GAZ, DIARRHÉE ET/OU CONSTIPATION, DOULEURS, NAUSEES...)

Spencer et al. 2014

Les aliments ne sont pas la cause des dérèglements du SII, et consommer des aliments non tolérés n'aggrave pas les déséquilibres initiaux. Limiter certains aliments peut améliorer le confort, mais il est souvent vain de vouloir contrôler tous les symptômes par l'alimentation, car les mécanismes sont plus complexes. En revanche, une alimentation trop restreinte ou déséquilibrée peut aggraver ces dérèglements.

Conseil : Consultez un diététicien spécialisé si besoin.

Il n'existe pas que des approches alimentaires pour réduire les symptômes – exemple avec le régime FODMAP comparé à d'autres approches :

Dans une étude, le **Hatha Yoga** (2 séances/semaine pendant 3 mois) est **aussi efficace que le régime FODMAPs**.

Schumann et al., Aliment Pharmacol Ther, 2018

Dans une autre étude, **l'hypnose est aussi efficace que le régime FODMAP** pour réduire les symptômes et a plus d'effets bénéfiques sur les souffrances psycho-émotionnelles.

Peters et al., Aliment Pharmacol Ther, 2016

Dans une étude comparative entre une **alimentation équilibrée, le régime pauvre en FODMAPs et le régime sans gluten, les trois aident à réduire les symptômes**.

Danilo Paduano et al., Nutrients, 2016

➔ **Morale de l'histoire: Faites comme vous le sentez, et vous pouvez, testez et observez comment votre corps réagit.**

5 informations clés sur les hypersensibilités ou intolérances alimentaires dans le SII

- De **nombreuses fausses informations et biais de pensée** circulent sur l'alimentation, générant souvent de l'anxiété. Bien que certains aliments soient plus fréquemment problématiques (ex. le blé par rapport au riz, le lait par rapport au fromage), il est **possible d'être intolérant à presque n'importe quel aliment, et cela varie selon les individus**. Il n'existe donc **pas de régime d'éviction universel**.
 - À ce jour, **aucun test fiable** ne permet de détecter les intolérances ou hypersensibilités alimentaires, hormis pour la maladie cœliaque et certaines allergies. L'identification des intolérances repose sur des évictions et réintroductions méthodiques. Dans les troubles gastro-intestinaux fonctionnels, **chercher des intolérances n'est pas toujours nécessaire et n'est pas un traitement curatif**. Cela peut être fait pour le confort, mais avec précaution, surtout pour les personnes souffrant de TCA (anorexie, boulimie, hyperphagie). Des **alternatives efficaces** existent, comme les médicaments, les compléments, la méditation ou l'hypnose...
 - Une approche scientifiquement prouvée, comme le régime FODMAP, a démontré son efficacité pour réduire les symptômes chez un certain nombre de personnes, mais **elle les élimine rarement totalement**.
 - Si un aliment semble en cause, **évitez les conclusions hâtives**, car les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 48-72 heures après ingestion et la tolérance peut être différente d'un aliment à un autre, y compris au sein d'une même catégories d'aliments (ex: au sein des choux, il peut y en avoir certains que vous tolérez et d'autres non).
 - **L'apparition de symptômes digestifs n'est pas toujours liée aux aliments** : le stress, les hormones, le sommeil, l'activité physique ou la pollution sont prouvés pour jouer un rôle.
- ➔ Si vous avez besoin d'aide, consultez un diététicien-nutritionniste spécialisé en troubles digestifs.

Application concrète : entraînement pour cultiver des pensées plus aidantes

Apportez une **réponse plus réaliste et donc nuancée et/ou compassionnée à votre biais de pensée** — **comme si vous vous adressiez à un ami ou à un autre participant de ce groupe.**

Rappel : l'objectif n'est pas de donner un conseil ou une injonction comme « tu devrais faire ceci » ou « ne fais pas cela », ni de prendre le contrepied en disant « la vie est belle, c'est rien » ou « mais non, tu vas tolérer cet aliment ». Il s'agit plutôt de **nuancer une pensée rigide et extrême, d'apporter de l'empathie et de valider la souffrance ressentie**, et éventuellement d'**aider à porter l'attention sur un aspect satisfaisant** pour contrebalancer le négatif.

Exemples de phrases :

- « *C'est naturel/normal que tu souffres car... » ou « que tu penses ainsi, étant donné le fonctionnement de notre cerveau et ton histoire. »*
- « *La vie est difficile quand on a le SII. »*
- « *Peut-être que cet aliment va passer ou que cette sortie va bien se passer. »*
- « *Je comprends ton inquiétude mais rappelle toi (anecdote précise), ça c'est plutôt bien passer »*
- « *Tu souffres et, en même temps... »...*

Cela peut vous paraître superficiel ou étrange. Je vous invite toutefois à tenter l'expérience et à observer et noter les effets sur vos ressentis !

Agir sur les biais
d'attention négatif
par une dégustation avec
tous les sens, en pleine
conscience/présence et
avec compassion



« Manger est une chance de nourrir notre propre corps avec les merveilles du cosmos. »

Plum Village

« Nous ne sommes pas seulement nés de notre mère, la terre aussi est notre mère qui pénètre en nous jour après jour après chaque bouchée que nous mangeons »

Paracelse

« Si tu manges le fruit d'un grand arbre, n'oublie pas de remercier le vent »

Proverbe africain

Les objectifs de manger avec pleine conscience et bienveillance sont d'aider à :

- **Rediriger votre attention vers vos 5 sens et vers un élément satisfaisant**, au lieu de vous focaliser sur votre ventre, les réactions des autres ou vos pensées – et donc ça aide à **réguler les émotions en limitant de surenchérir l'engrenage.**
- **Faire une pause** dans votre journée
- Apprendre à **mieux écouter et respecter les besoins de votre corps**
- Permet de **profiter davantage des choses satisfaisantes autour des repas**
- Favoriser une **meilleure digestion** en stimulant le cercle vert et le mode "Repos et Digestion » et en vous aidant à manger plus lentement

Cette pratique peut se faire :

- Les yeux fermés ou ouverts
- Lors de n'importe quelle prise alimentaire, et même en buvant un thé, un café ou un verre de vin, que l'on soit seul(e) ou accompagné(e)
- Vous pouvez le faire sur tout un plat, tout un repas ou uniquement sur la première bouchée d'un aliment ou d'un plat

Extrait du livre *Libre et heureux ici et maintenant* de J. Kornfield

Sur une leçon de vie qu'il a apprise d'un vieil homme dans une taverne athénienne:

« Soir après soir, il était assis tout seul à la même table, à boire du vin en reproduisant précisément le même rituel étrange. Je finis par lui demander pourquoi il agissait de la sorte. Il me répondit : « Jeune homme, d'abord, je regarde mon verre pour faire plaisir à mes yeux, puis je le prends en main pour faire plaisir à ma main. Ensuite, je le porte à mon nez, pour faire plaisir à mes narines, et je suis sur le point de le porter à mes lèvres quand j'entends une petite voix, dans mes oreilles, qui me dit « Pourquoi pas nous? » Alors je tape le verre sur la table avant de l'avaler. De cette manière, je satisfais mes cinq sens. Parce que quand je fais quelque chose, je le fais de tout mon être. »

Lorsqu'une attention bienveillante s'accroît, vous pouvez vous occuper de vous-même et du monde avec plus de soin. Vous promouvez la joie et le bien être. »

Avant de manger :

S'ANCRER & S'APAISER pour activer le mode repos et digestion : grâce à quelques respirations apaisantes (ou une autre ancre ressource).

OBSERVER avec bienveillance et curiosité pour vous aider à prendre du recul et à mieux répondre à vos besoins : **observer les signaux émis par votre corps à cet instant et en fonction évaluez, quel est votre niveau de faim de 0 à 10 ici et maintenant ? Puis évaluez votre envie de manger (de 0 à 10) à cet instant ?** Et nommez 1 ou 2 émotions principales que vous ressentez maintenant : excitation, appréhension, joie, irritabilité, sérénité ou autre chose ?

IMPULSER LA COMPASSION, en vous aidant de votre IMAGE et/ou PARTIE COMPASSIONNÉE qui est fermement engagée à prendre soin de vous avec bienveillance, sagesse et courage

Repensez à l'intention de NOURRIR votre CORPS ET VOTRE CŒUR d'être humain grâce à l'aliment, ce bout d'univers que vous vous apprêtez à consommer, réalisant que tous les éléments de la nature ainsi qu'un certain nombre d'interventions humaines ont rendu sa présence possible.

S'ENGAGER et S'OUVRIRE à la vie en vous connectant du mieux que vous pouvez à vos sens (yeux, mains, oreilles, nez, bouche) pour déguster cet aliment comme si c'est la première ou la dernière fois de votre vie que vous le mangez. Et s'il y a quelque chose de satisfaisant dans cette expérience, que ce soit dans le plaisir de manger cet aliment ou dans le partage ou encore dans votre environnement, vous pouvez vous engager à porter votre attention dessus tout en vous rappelant que cela pourra vous permettre de contrebalancer les éventuels inconforts ou tout simplement pour profiter davantage de cet instant.

Autres alternatives possibles :

Avant de manger, vous pouvez faire la pratique de votre choix (de ce programme ou non) pour S'apaiser et S'ancrer : respiration abdominale, rythme respiratoire apaisant, cohérence cardiaque, pause compassionnée en mouvement, marche ou mouvements en pleine conscience, lieu refuge, image compassionnée idéale, incarner les qualités de la compassion, ou SOS...

Vous nourrir avec compassion:



1. Quelle forme, couleurs, jeux de lumière, texture ?



5.

Saveurs : sucré, salé, acide, amer, umami?

Arômes : floral, fruité, épicé....?

Aspect dans la bouche : lisse, collant, rugueux...?

Avant, pendant mastication et après avoir avalé



2.

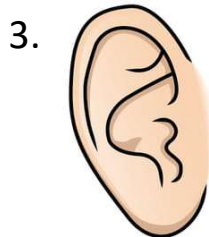
Poids, température, aspect au toucher?



4.

Odeurs?

Souvenir/image que cette odeur vous évoque?



3.

Son?

(faire rouler l'aliment ou le casser le avec les mains ou plus tard à la mastication)

Pendant la prise alimentaire : mangez avec curiosité, bienveillance et compassion, **comme si c'était la première ou la dernière fois que vous mangiez cet aliment. Portez votre attention sur vos sens et ce qui vous satisfait dans l'aliment, l'environnement, le partage** – et revenez-y chaque fois que votre esprit s'évade. Entre chaque bouchée, demandez-vous si vous souhaitez continuer ou arrêter de nourrir votre corps et votre cœur avec cet aliment, et pourquoi. Amusez-vous à comparer les sensations gustatives et les effets sur la faim et l'envie de manger entre chaque bouchée. Mangez autant que vous le souhaitez.

Si le cercle rouge s'active : reconnaissez-le en nommant et éventuellement en notant la nature des émotions ou sensations inconfortables, puis recentrez avec bienveillance votre esprit sur vos sens. Si l'intensité est plus forte mais reste gérable, utilisez votre respiration, votre lieu refuge, ou faites appel à votre image ou partie compassionnée pour vous apaiser.

Possibilité de fermer les yeux

*Aidez-vous de
l'outil CARE
(cf. session
précédente)
pour vous
engager à faire
un petit pas de
soin de votre
corps, de votre
coeur et de
votre esprit à
travers
l'alimentation:
dans les
prochains jours*

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©

Invitations à faire à la maison cette semaine

- Continuer à explorer et à pratiquer avec curiosité et bienveillance les exercices de l'image de l'être compassionné et/ou les qualités de la compassion.
- **Faire vos courses, préparer à manger et/ou manger avec pleine conscience et compassion** à un ou plusieurs repas dans la semaine et noter les différences.
- **Identifier vos biais de pensée** (et éventuellement ceux des autres) et vous exercer à **y répondre avec nuance et/ou compassion**.
- Compléter, modifier ou créer une **carte postale compassionnée** pour vous encourager à faire un pas pour mieux prendre soin de vous avec l'alimentation.
Astuce : ajoutez-la à votre kit bag !