SESSION 8 :
N comme…

NOURRIR VOTRE CORPS, CŒUR, ESPRIT PAR FACE A UN ÉVÈNEMENT STRESSANT

& POUR GÉRER VOTRE SELF-CRITIQUE

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

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

Plan de notre 8ème session

SOI**N**S

➔**N**ourrir votre corps, cœur et esprit pour gérer un évènement futur stressant et votre partie critique avec votre partie compassionnée

- Retours sur les pratiques réalisées à la maison.
- Switcher de votre partie menacée à votre partie compassionnée pour gérer de manière plus utile une situation stressante.
- Comprendre votre partie critique et lui apporter de la compassion
- Invitation des pratiquer à faire à la maison.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

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 **O**BSERVER sans juger
pour savourer les moments positifs et de répit, et prendre du recul avec les difficultés du SII
=> Session 2

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

4 **N**OURRIR 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 ».

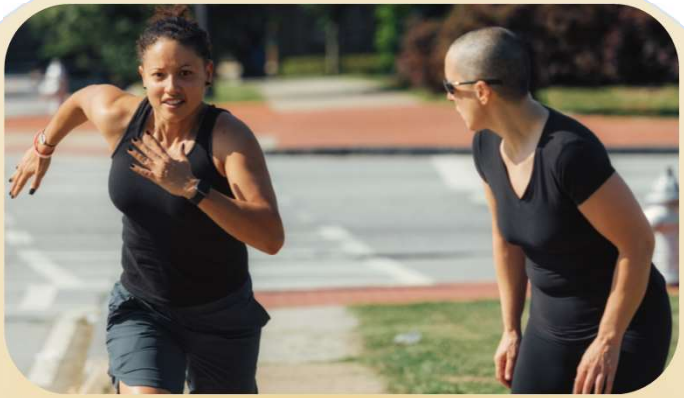
=> Sessions 5 à 9

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 !

©delormenutrition – Programme SOINS du SII



Être votre meilleure version de coach envers vous-même pour vous préparer et vous soutenir, comme un sportif face à une compétition :

- Les sportifs de haut niveau ont besoin de coachs pour les conseiller et les soutenir, tant physiquement que mentalement, à chaque étape de la compétition : **avant**, **pendant**, et **après**, qu'ils gagnent ou perdent.
- L'exercice **APA** fonctionne sur le même principe. Il est conçu pour vous aider et vous soutenir face à une situation qui génère de l'anxiété en lien avec le SII.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Switcher de la partie menacée à la partie compassionnée pour aborder une situation future stressante : exercice APA

La vie peut être difficile, et nous avons souvent des situations stressantes à affronter, particulièrement lorsque l'on souffre du SII (comme participer à une réunion, aller manger avec quelqu'un, aller au cinéma ou partir en week-end…).

Question : **Quelle partie de vous (colère, critique, peur, honte…) prend généralement le dessus dans les différentes phases de cette action ?**

- Avant : Lors de l'engagement et de la préparation à cette perspective.
- Pendant : Lorsque vous êtes en train de vivre cette situation difficile.
- Après : Quand vous repensez à l'événement.

Alternative : Qu'est-ce que cela changerait si vous abordiez ce même événement avec un esprit compatissant plutôt qu'avec votre partie menacée ?

Exemple proposé dans la session : Imaginez que vous ayez un **repas prévu dans deux semaines à l'extérieur avec d'autres personnes,** et que vous ayez peur d'avoir des symptômes en public. Si cela ne vous parle pas, pensez à un autre événement prévu d'ici la fin du mois qui vous génère de l'anxiété (niveau 3-4/10) en lien avec votre SII.

➔ ***Voir ci-après un tableau vierge à compléter par vous, aussi souvent que vous en avez besoin***
➔ ***Bien penser à vous remettre en condition et vous échauffer pendant 1 ou 2 min (voir si besoin, vous pouvez faire la pratique de la partie compassionnée avec l'audio de la session 4) avant de remplir la partie côté compassionné.***

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Aborder un évènement stressant du côté de votre partie menacée versus votre partie compassionnée

	AVANT (A)	PENDANT (P)	APRES (A): si bien passé ou non
EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE DU **CERCLE DES MENACES (difficultés)**			
Pensées de peur, colère, critique, honte : 1 à 3 biais de pensées, critique ou jugements			
Sur quoi porte votre Attention essentiellement / Comportements: 1 à 3 possiblement excessifs/évitants			
EN AGISSANT UNIQUEMENT DU COTE **COMPASSIONNE (qu'est ce qui aiderait ?)**			
Pensées compassionnées : 1 à 3 pensées réalistes nuancées, compréhensives ou soutenantes (que diriez – vous à un ami dans la même situation?)			
Attention / Comportements : 1 à 3 aidants (cf les outils appris lors du programme ou ailleurs - (que conseilleriez – vous à un ami dans la même situation?)			

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Bilan de l'exercice APA

Prendre le temps pour faire l'exercice APA peut sembler long, mais cela est aidant.

Rappelez, vous :

- Attendre d'être totalement confiant face à une situation stressante est rarement réaliste. **Le but de ces outils n'est pas d'arrêter d'avoir peur, mais de vous aider à faire tolérer votre peur pour vous permettre de faire des choses qui sont utiles ou importantes pour vous.**
- **Exposition graduelle** : Si une situation vous génère trop d'anxiété, avancez par étapes. Fractionnez-la en plusieurs étapes sur une échelle de difficulté croissante et exposez-vous progressivement.

Exemple : Peur de manger à l'extérieur avec des collègues de travail

Étape 1 : Inviter une personne de confiance à partager un repas chez vous.

Étape 2 : Boire un thé avec un ami à l'extérieur.

Étape 3 : Aller dans un restaurant calme avec un proche.

Étape 4 : Manger à l'extérieur avec vos collègues

Vous pouvez vous préparer sur chacune de ces étapes avec l'outil APA en autonomie et/ou demander de l'aide d'un thérapeute.

Voir en fichier joint un tableau récap pour vous aider à identifier
quelle(s) pratique(s) peut/peuvent vous aider avant, pendant ou après un évènement stressant

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

En nous, un **système de contrôle** permanent fonctionne comme une tour de contrôle ou un thermostat intérieur, évaluant constamment la situation pour vérifier qu'elle correspond à nos attentes. Or, la vie, nos corps et notre cerveau étant imparfaits, des **écarts apparaissent entre nos attentes et la réalité.**

Avec le SII, ces écarts peuvent se manifester à plusieurs niveaux :

- Entre un ventre que l'on souhaiterait "aussi régulier qu'une horloge suisse" et son fonctionnement réel.
- Entre nos attentes envers un thérapeute ou une méthode et leurs résultats effectifs.
- Entre nos objectifs idéaux (ex. : pratiquer quotidiennement) et nos actions réelles (ex. : pratiquer une fois par semaine).
- Quand nous nous comparons aux autres ou à notre vie sans le SII.

Ces "écarts" activent souvent une **partie critique** (ou perfectionniste). Cette partie, dictée par nos conditionnements, agit comme un mécanisme d'autocorrection, visant à réduire l'écart entre idéal et réalité. Elle juge selon des **critères rigides (en vision dichotomique de bien ou mal)** et a des **caractéristiques infantiles** d'exigences et de mécanismes comme résumé Dr Massin, de : **« Moi d'abord, je veux tout et tout de suite ».**

Notre critique intérieure émerge particulièrement lorsque nous souhaitons **dissimuler notre vulnérabilité ou réprimer une émotion,** souvent face à un sentiment d'échec ou de peur de l'échec. Elle présente l'avantage de nous signaler que quelque chose nous touche et évite une remise en cause complète. Cependant, elle agit fréquemment sous forme de biais de pensées négatifs, de pressions ou de jugements, au **détriment de notre bien-être**.

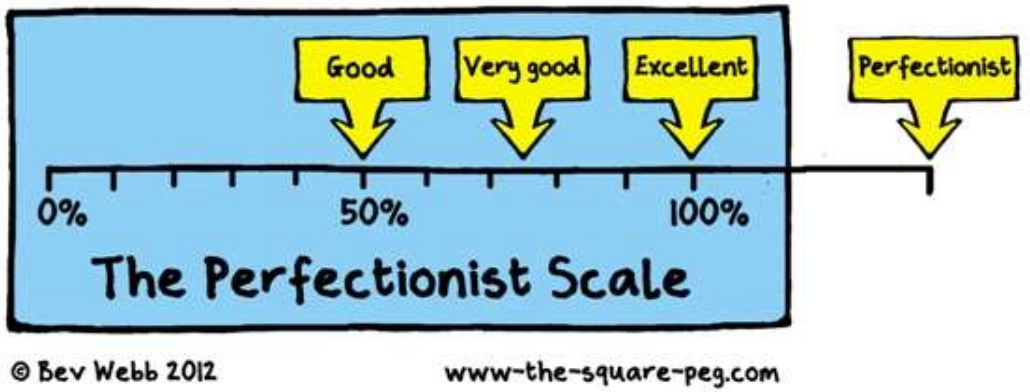
Dans cette session, nous explorons votre partie critique pour mieux comprendre son rôle et son impact sur vous et nous travaillons avec votre **partie compassionnée** pour vous aider à vous aborder votre partie critique et **vous corriger avec plus de courage, de compréhension et de bienveillance.**

COACH C (cf session 5)

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Le perfectionnisme est le masque politiquement correct du self-critique

**Tu as vraiment besoin de te détendre, ralph!*



L'échelle du « jamais assez » du perfectionniste

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Le perfectionnisme – selon Brené Brown

« **Le perfectionnisme est un système de croyances addictif et autodestructeur qui alimente principalement cette pensée : « si j'ai l'air parfait et que je fais tout parfaitement, je peux éviter ou atténuer les sentiments douloureux de la honte, du jugement ou de reproche.** »

« **Le perfectionnisme n'a rien à voir avec le fait de devenir meilleur**. L'essence du perfectionnisme est de **tenter d'obtenir l'approbation d'autrui.**

La plupart des perfectionnistes ont grandi en étant loués pour leurs comportements et leurs accomplissements (diplôme, manières, obéissance aux règles, apparence, performances sportives).

Quelque part en chemin, ils ont adopté ce **dangereux et débilitant système de croyances : « Je suis ce que j'accomplis et la manière dont je l'accomplis. Faire plaisir. Accomplir. Parfaire. »**

Les efforts « sains » sont centrés sur soi : Comment puis-je m'améliorer ? Alors que le perfectionniste est centré sur autrui : Que vont-ils penser ?

Le perfectionnisme est donc une arnaque. »

« Le perfectionnisme n'est pas la clé du succès. Au contraire, les recherches montrent que le perfectionnisme freine l'accomplissement. Le perfectionnisme est corrélé avec la dépression, l'anxiété, la toxicomanie, la paralysie affective et les occasions manquées. »

« **Le perfectionnisme est autodestructeur, tout simplement parce que la perfection n'existe pas**. C'est un but inaccessible. Le perfectionnisme a davantage à voir avec une perception qu'une motivation. »

« Le perfectionnisme est addictif, parce que quand on expérimente régulièrement la honte, le jugement, le reproche, on est persuadé que c'est par manque de perfection. Plutôt que de questionner la logique défaillante du perfectionnisme, on s'attache encore plus à la quête du comportement parfait et d'une apparence parfaite. »

« **Pour se libérer du perfectionnisme, il faut entamer un long parcours qui mène de « Que vont penser les gens ? » à « Je suffis ». Ce voyage débute avec la résilience, la compassion envers soi-même et l'appropriation de son histoire.** »

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Selon Dr Gabor Maté :

« ***Si nous sommes blessés par le fait de ne pas avoir été acceptés tels que nous sommes, si, enfant, on n'a pas eu l'attention dont vous avions besoin juste pour exister, nous serons consommés par le fait de vouloir attirer l'attention sur nous par nos apparences, nos réalisations, et même par nos mauvaises conduites.***

Si nous n'avons pas obtenu l'approbation dont nous avions besoin juste pour exister, nous serons consommés pour gagner l'approbation des autres.

Si nous n'avons pas été valorisé par ce que nous sommes, nous essaierons d'être à la hauteur des attentes des autres.

Si nous n'avons pas été aimés pour ce que nous sommes, nous allons faire en sorte d'être gentil avec tout le monde, tout le temps, dans le but d'être aimé.

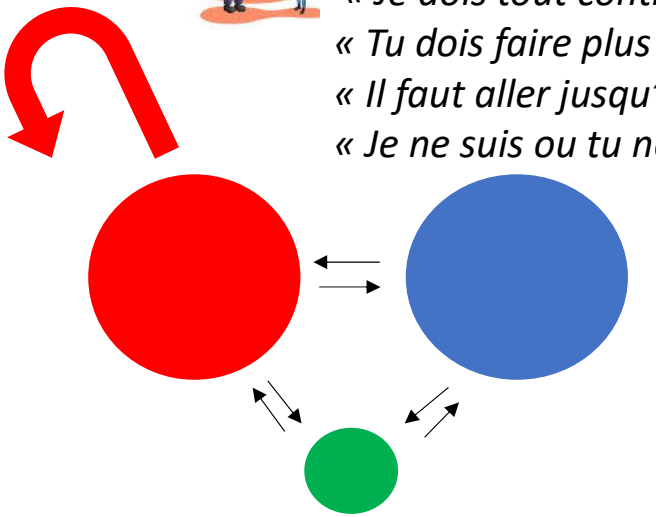
Or vivre selon les attentes des autres et être tout le temps gentil, sont des facteurs importants pouvant rentrer en jeu pour déclencher des maladies. »

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Impacts du Le self critique sur les 3 cercles et la 3ème flèche :

3ème flèche

« Je dois être parfait dans la gestion de mon travail, mon couple, les enfants, le SII..»,
« Je n'ai pas droit à l'erreur, d'être vulnérable »,
« Je dois tout contrôler »,
« Tu dois faire plus »,
« Il faut aller jusqu'au bout coûte que coûte»,
« Je ne suis ou tu ne fais jamais assez »



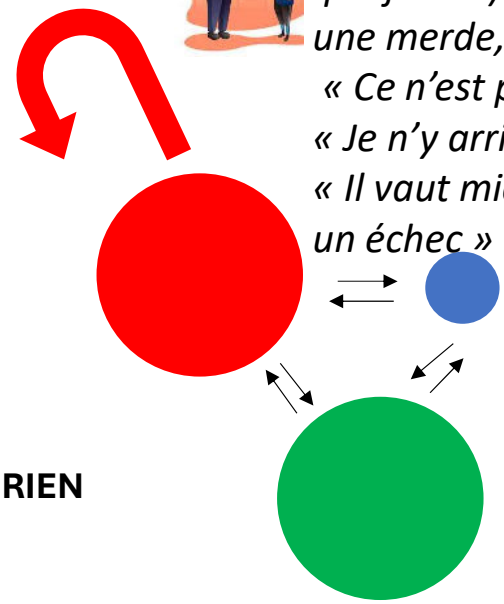
FONCTIONNEMENT EN TROP D'EFFORT

➔ *Pression à toujours en faire plus, ne jamais s'arrêter (en lutte ou par évitement)*

FONCTIONNEMENT
EN MONTAGNE RUSSE ou TOUT OU RIEN

3ème flèche

« Foutu pour foutu»,
« Je suis (ou les autres vont penser que je suis) nul(le), pas normal(e), une merde, sale, que j'exagère… »,
« Ce n'est pas la peine d'essayer »,
« Je n'y arriverai jamais »,
« Il vaut mieux éviter que de risquer un échec »



FONCTIONNEMENT EN PAS ASSEZ D'EFFORT

➔ *Éviter de faire (par évitement ou car épuisé d'avoir trop fait)*

CONSEQUENCES:
↘ qualité de vie
↘ bien-être
↗ symptômes

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Impacts du Le self critique sur la boucle :

Sensations ?
Tensions musculaires, agitations, fatigue générale, sensation de vide, de lourdeur, d'immobilité… +/- symptômes digestifs

Attention ?
Sur ce qui ne va pas, les pensées ou images négatives

Pensées :
« Je dois être parfait(e) », « Je n'ai pas le droit d'échouer », « Je ne suis ou ne fait pas assez », « Foutu pour foutu», « Les autres vont penser que je suis) nul(le), pas normal(e), une merde, sale, que j'exagère… »…

Emotions ?
+ de stress, peur, colère envers soi ou les autres, désespoir, culpabilité et honte

Tendances de comportements?

Fonctionnement en trop, pas assez ou en montagne russe

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Un texte en lien – entre autres – avec nos parties critiques :

« Si tu peux rester assis en silence après avoir appris une mauvaise nouvelle [ou commis une erreur, un manquement] ;

Si tu peux rester calme face à la confusion, au chaos et à la mauvaise conduite [une critique] des autres ;

Si tu peux voir tes voisins voyager vers des endroits magnifiques [ou sans se prendre la tête] sans un soupçon d'envie ;

Si tu peux manger joyeusement tout ce qui est mis dans ton assiette ;

Si tu peux aimer sans condition sans te soucier de ce que les gens pensent de toi ;

....Alors, tu es probablement un chien. »

Jack Kornfield

L'ANTIDOTE POUR GERER VOTRE PARTIE AUTO-CRITIQUE

1. **Prendre conscience de votre partie ou voix auto-critique quand elle apparait**
2. **Comprendre ses fonctions et ses limites**
3. **Trouver une alternative en comprenant que l'objectif** n'est pas de le supprimer, ni de changer votre self-critique, mais de **développer votre partie ou coach compassionné(e) pour prendre les commandes dans la** gestion des situations difficiles et vous aider à mieux répondre à vos besoins.

Coach D

Analyse de votre partie autocritique à votre égard :

PARTIE 1:		
***Apparence* :**	***Mots, gestes, ton de voix à mon égard ?***	***Emotions et ressentis à mon égard :***
Comment je me sens face à ma partie critique ? Est-ce qu'elle contribue à mon bien-être ?		
PARTIE 2 :		
Comment je me sens sans elle ?		
Quel est son rôle ? De quoi votre partie critique chercher à vous protéger ?		

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Comprendre les fonctions du self-critique

Exemples de ce que l'on pense communément des avantages d'avoir un esprit critique :

- Éviter de se laisser aller et devenir paresseux.
- Empêcher de blesser les autres
- Prévenir que les autres nous blessent (en me critiquant en premier)
- Éviter ou corriger ses erreurs
- Nous pousser à nous améliorer, à suivre des règles.
- Nous aider à réussir.
- Nous empêcher d'échouer.
- Nous éviter de devenir une personne que je ne veux pas être.

Quelles sont les peurs profondes liées à l'auto-critique ?

- La peur d'être rejeté.
- La peur de montrer ses vulnérabilités (y compris celles liées à la santé digestive).
- La peur d'être perçu comme inférieur.
- La peur de la solitude

Comprendre les fonctions du self-critique

« **Cette tendance à l'autocritique est naturelle, louable et valide**. **Notre cerveau est programmé** pour détecter quelles sont nos faiblesses, les points sur lesquels nous devons nous améliorer, etc. Ces autocritiques peuvent **parfois** être **utiles** lorsqu'elles sont constructives et non systématiques ou envahissantes. Elles peuvent alors nous permettre de nous améliorer, de nous dépasser, d'apprendre. Pour autant, **la partie critique n'est pas la mieux adaptée pour nous aider à nous épanouir. Et lorsqu'elle est trop présente**, ce qui est fonction de notre histoire, **elle peut nous démotiver, voire carrément déclencher une rébellion inverse ou nous inhiber.** Effectivement, l'autocritique est généralement associée à la menace de ne pas être suffisamment bien et va activer des émotions aversives du système des menaces telles que la colère, la frustration ou encore la déception, le dégoût ou la honte. Ainsi, **les recherches** en psychologie **montrent** que nos pensées autocritiques, les jugements et visions négatifs sur nous-mêmes sont souvent source de **mal-être, d'anxiété, de dépression même, lorsque les ruminations deviennent trop envahissantes** (du Pont, Rhee, Corley, Hewitt, & Friedman, 2018; Mor & Winquist, 2016; Philippot, Bouvard, Baeyens, & Dethier, 2019). » Source: Programme fondé sur la compassion du Dr Marine Paucisk

Finalement, notre partie compassionnée est également motivée pour nous protéger, comme la partie critique. La différence, est que contrairement à la partie critique, la partie compassionnée a la motivation de le faire de manière courageuse, compréhensive et bienveillante.

Exemple de la différence pour le coach C et le coach D

Le but n'est pas de faire ami ni de traiter en ennemi notre partie critique mais ça peut être de reconnaitre que la partie critique peut nous indiquer quand quelque chose nous touche, d'identifier notre besoin et de voir pour gérer cette souffrance avec notre partie compassionnée pour prendre soin de ce besoin.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Pratique : Aborder notre self critique et abordée une difficulté avec notre partie compassionnée

Pratique audio de 13 minutes *(inspirée et adaptée d'une pratique du Dr Isabelle Leboeuf)*

Cette pratique a pour objectif de mieux comprendre notre partie critique et de nous aider à aborder les difficultés en passant progressivement de la partie critique à notre partie compassionnée.

Comme toujours, si cette pratique devient inconfortable, vous pouvez :

Faire une pause et recentrer votre attention sur votre respiration.

Ouvrir les yeux et poursuivre dans un état non méditatif.

Arrêter complètement la pratique si nécessaire.

Il est recommandé de commencer avec des situations ou "dossiers" de faible à modérée intensité.
Avec de l'entraînement, cette pratique deviendra de plus en plus facile et naturelle.

Réflexion :
Quelles sont une ou deux choses utiles que vous avez tirées de cette pratique ?

La véritable guérison commence lorsque nous osons regarder nos parties sombres avec amour et compassion, car c'est dans cette lumière que les ténèbres se dissipent

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

L’histoire des 2 loups, légende d’origine amérindienne

"Un vieux sage dit à son petit-fils : ‘C’est comme s’il y a deux loups à l’intérieur de toi. Il y en a un blanc et un noir.

Le loup blanc, est bon, sage et souhaite grandir, s’améliorer.

Le loup noir veut dominer, et est plein d’agressivité et de haine.

Il est parfois si difficile de vivre avec ces 2 loups à l’intérieur de nous.

Lequel va gagner ?’

Le petit garçon ne sait pas et le sage lui répond : 'Celui que tu nourris’. »

Invitations à faire à la maison cette semaine

- **Compléter ou refaire l'exercice APA** : Vous pouvez compléter l'exercice de la session ou le refaire en l'appliquant à une autre situation future concrète que vous appréhendez mais qui a du sens pour vous (par exemple, une sortie, un voyage, un test alimentaire...).
- **Continuer à matérialiser votre self-critique** : Vous avez la possibilité de représenter visuellement votre critique intérieure à l'aide d'un dessin, d'une photo ou d'un objet. Cette démarche peut vous aider à prendre du recul et à vous distancer de cette critique (défusionner). Référez-vous au tableau correspondant pour approfondir ce travail.
- **Passer de votre partie critique à votre partie compassionnée** : Exercez-vous à "switcher" formellement après la pratique audio du canapé, ou de façon plus informelle, dans des situations concrètes de cette semaine. Ces situations peuvent être en lien avec le SII ou d'autres aspects de votre vie. Pour cela, utilisez le tableau disponible dans le fichier de suivi pour vous aider.

Pour aller plus loin : une vidéo de la partie critique et de la partie compassionnée (désolée il n'y a pas de traduction ou sous titre en français): https://youtu.be/VP7R_WIm6-M?si=KiAYF7NgYnY-jMFh

©delormenutrition – Programme SOINS du SII