

# SESSION 10 : S comme...

S'ENGAGER & S'OUVRIR (SOURIRE) A LA VIE

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

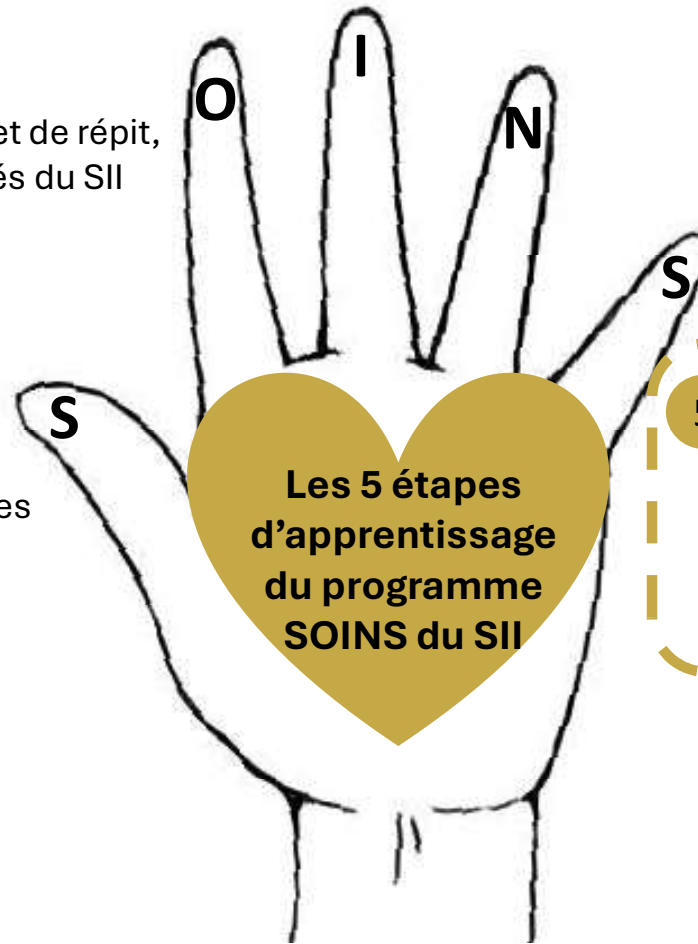
Contact : 06 13 42 48 15 | [julie.delorme007@gmail.com](mailto:julie.delorme007@gmail.com)



**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 !**

# Plan de notre 10ème et dernière session

SOINS **S**

→ **S'**engager et s'ouvrir (sourire) à la vie avec compassion malgré le SII

- Retours sur les pratiques à la maison
- **S'ouvrir et s'engager pleinement dans la vie malgré le SII**, pour une existence plus heureuse et épanouie.
- **Créer votre "ciel des ressources"** pour vous soutenir et avancer vers ce qui compte pour vous, malgré les défis.
- **Identifier ce que vous souhaitez retenir du programme** pour vous accompagner pour la suite de votre vie.
- Temps de clôture du programme avec des conseils et suggestions pour la suite.

Il y a une différence entre :  
« Accepter le SII »

et

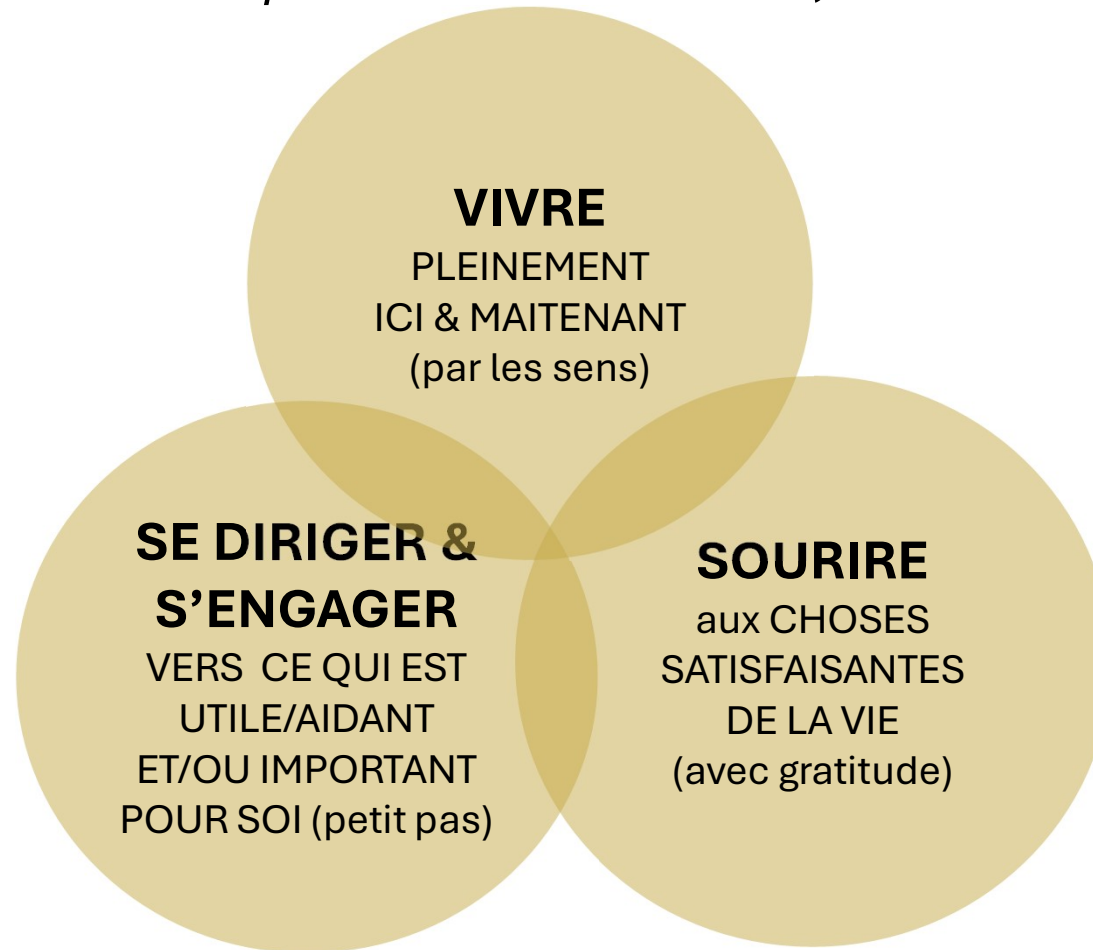
« Accepter le SII pour pouvoir mieux vivre &  
avancer vers ce qui est important pour vous »



S'ouvrir & S'engager dans la vie

# Les 3 facteurs contribuant au bonheur et cela malgré le SII :

« *Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin* »



# VIVRE PLEINEMENT ICI & MAINTENANT MALGRE LE SII

**La vie se déroule dans le présent : le passé n'existe plus et le futur pas encore.**

Or, comme nous l'avons vu, notre esprit vagabonde naturellement et se focalise, automatiquement par protection, plus facilement sur les problèmes, dont ceux liés au ventre. Cela peut amplifier les sensations et émotions désagréables, augmenter les ruminations ou anticipations, et nous faire moins profiter des moments de répit ou de joie.

Il est possible de **diluer les sensations ou émotions désagréables—sans chercher à les éviter—et de mieux profiter des moments neutres ou agréables** en vous engageant activement, avec conscience et avec vos sens, à chaque instant dans vos activités quotidiennes (marcher, manger, se laver les dents, discuter...).

Pour vous aider, vous pouvez continuer à vous entraîner régulièrement à **faire des va et vient de votre attention entre vos sensations, émotions ou pensées désagréables et d'autres sensations** (en portant votre attention sur une ancre ressource comme la respiration ou avec une attention plus ouverte sans objet précis). Plus vous vous exercez, plus cela deviendra facile et naturel.

Voici les pratiques du programme SOINS pour vous entraîner à faire cela :

- **Respiration apaisante**
- **Méditation SOS**
- **Activités de routine en pleine conscience**
- **La pause compassionnée en mouvement**
- **Manger en pleine conscience**

**Facultatif** : Si vous souhaitez approfondir, des programmes comme le MBSR, MBCT, ou spécifiques aux douleurs chroniques (MBCPM, MBPM) peuvent être utiles. Cf. les livres recommandés en fin de programme.

*« La transe (c'est à dire les moments quand nous nous perdons dans nos pensées, nos soucis et nos histoires) est une réponse conditionnée à la douleur et à la peur. Elle nous éloigne de la vérité de notre expérience et nous empêche de vraiment vivre pleinement.*

*Sortir de la transe signifie se réveiller à la réalité, être présent et pleinement conscient de chaque instant de notre vie »*

Tara Brach

# SOURIRE aux choses satisfaisantes de la vie et en soi !

Porter votre attention sur les choses satisfaisantes de la vie permet de prolonger ces moments et de les enrichir. Cela aide également à équilibrer et mieux surmonter les périodes difficiles.

## Cf. exercices du repérage des choses satisfaisantes (session 1).

Souvent, nous négligeons ce qui « fonctionne bien », car notre cerveau humain, influencé par notre histoire, se focalise davantage sur ce qui ne va pas. C'est un peu comme une voiture ou nos mains : on les considère comme acquises... jusqu'à ce qu'un problème survienne.

Pourtant, à tout moment, il est possible de repérer des choses satisfaisantes, que ce soit à l'extérieur de soi ou en soi, et vous avez la possibilité d'**y ajouter une notion de gratitude, ce qui peut augmenter les bienfaits de cette pratique.**

Pour ajouter de la gratitude, vous pouvez penser à une chose satisfaisante et ce qui contribue d'une manière ou d'une autre à cela. Ainsi, **vous pourriez remercier en vous :**

- Vos **mains**, qui vous permettent de cuisiner, écrire ou faire un câlin à un proche ou à un animal.
- Vos **oreilles**, qui vous permettent d'écouter une musique qui vous fait vibrer.
- Vos **yeux**, qui vous permettent de voir un sourire d'enfant ou un coucher de soleil.
- Vos **jambes**, qui vous permettent de danser.
- Vos **papilles**, qui vous permettent de savourer un bon plat.

Aujourd'hui, pouvez-vous remercier une partie de votre corps qui vous a permis de faire quelque chose d'utile pour vous ou de vivre un moment satisfaisant ? → cf partage en chat ou en duo avec un justific

# SE DIRIGER & S'ENGAGER vers ce qui compte pour vous

**Le but de vos efforts va bien au-delà de réduire vos symptômes ou de gérer vos émotions désagréables.** Il est important de savoir **dans quelle direction où orienter vos efforts ?**

Dans la session 1, grâce à l'exercice de la "baguette magique" (si le SII disparaissait complètement), vous avez identifié ce qui compte pour vous.

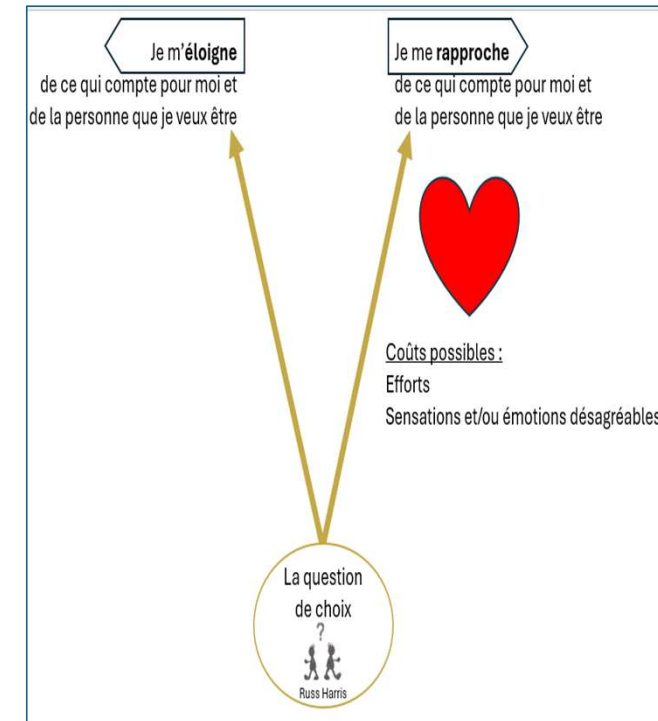
Voici quelques exemples que vous avez partagés : Faire plus de sorties, de voyages ou aller au restaurant en famille ou entre amis ; Pratiquer des activités physiques ou s'inscrire à un loisir ; Améliorer vos relations familiales ou de couple ; Changer de travail ou mettre en place un nouveau projet professionnel.

Ces souhaits révèlent **ce qui est important à vos yeux** : des directions vers lesquelles vous pouvez avancer, avec ou sans SII. Certes, avec le SII, ces objectifs peuvent ressembler à des montagnes plus difficiles à gravir ou des vagues plus hautes à surfer. Cela peut demander des adaptations, plus d'énergie, et entraîner des turbulences.

Avant d'envisager des objectifs concrets ou de petits pas dans ces directions, prenez un moment pour réfléchir : **Pourquoi voulez-vous atteindre ces objectifs ? Quelles sont vos raisons profondes ?** Est-ce pour les partages, votre santé, avoir plus de plaisirs, pour grandir intérieurement, pour une sécurité financière ... ?

**Essayez d'identifier 2 ou 3 adjectifs** qui décrivent ce qui est important pour vous dans ces choix. → Cf Notes dans fichier et dans chat

Remarque : il est important de faire la différence entre vos valeurs, c'est-à-dire ce qui fait vibrer votre cœur, avec ce dont vous avez besoin de faire par obligations (je dois/il faut).



# SE DIRIGER & S'ENGAGER vers ce qui compte pour vous

Vous venez d'identifier vos **valeurs**, qui peuvent être comparées à une direction sur  **votre boussole intérieure**, quelque chose qui vous fait vibrer. **Les valeurs se distinguent des objectifs :**

Exemples objectifs	Exemples de valeurs associées
Voyager en Italie, week-end en montagne	<i>M'enrichir intérieurement (découverte), le plaisir, les partages, santé (activité physique/repos), connexion nature</i>
<i>Aller au restaurant avec des amis, téléphoner amis, inviter des amis à la maison</i>	<i>Partager, Plaisirs personnels</i>
Faire une randonnée, promener dans un parc, baigner dans mer	Santé, partages, spiritualité (connexion avec nature)

**Les valeurs ont plusieurs avantages, elles :**

- **Maintiennent le désir de vivre**, même dans les périodes de tourmente.
- Sont **librement choisies** (pas imposées par la société ou l'éducation).
- **Evitent la pression** des objectifs.
- Permettent de **relativiser** face à l'échec d'un objectif.
- **Donnent du sens** à notre vie et à nos efforts quotidiens.
- **Motivent à s'engager** malgré les turbulences.
- **Ne sont pas toujours associées à des expériences agréables ou plaisantes.**
- **Favorisent le changement** de comportement pour une meilleure qualité de vie.
- **Offrent une grande liberté** : il existe de multiples chemins pour avancer vers une valeur, à votre rythme et selon vos capacités.



©delormenutrition – Programme SOINS du SII

# Pour vous aider à vous engager dans l'action par des petits pas dans ce qui compte pour vous :

**Choisissez une valeur ou une direction importante pour vous et, si besoin, planifiez :**

- 1. Identifier un ou plusieurs objectifs** à court et moyen terme en lien avec cette valeur, en les décomposant si nécessaire en différentes possibilités ou étapes de difficultés croissantes (cf. l'échelle dans le fichier de prises de notes).
- 2. Vous engager à faire un pas** en direction de cette valeur dans les prochains jours ou semaines, tout en prenant en compte vos capacités et votre contexte actuel.

**Exemples :**

- Si vous avez la valeur de la découverte, vous pourriez organiser la visite d'un lieu près de chez vous, seul(e) ou avec une personne avec qui vous vous sentez suffisamment en sécurité.
- Si votre valeur est le partage entre amis, vous pourriez, par exemple, organiser une rencontre de 30 minutes pour boire un thé ou appeler un ami d'enfance.


**Remarque importante :** Il est logique que ce pas représente un **défi** et puisse s'accompagner d'**efforts** de préparation ou d'organisation et de **désagréments** physiques ou émotionnels. Toutefois, il est essentiel de **viser un pas qui reste dans votre fenêtre de tolérance**. 😊

**3. Aidez-vous de votre ciel des ressources** pour vous soutenir dans ce chemin.

**4. Lancez-vous dans ce défi avec courage, compréhension, bienveillance et flexibilité :**  
– Cf. Vidéo OSER : <https://www.youtube.com/watch?v=LGMWXIY6ZEU>

**« Si vous attendez que la peur disparaisse [ou que vos symptômes disparaissent] avant d'agir,**

**vous passerez votre vie à attendre » Jack Kornfield**



Constitution de  
votre ciel des ressources  
pour vous connecter à vos ressources  
pour soutenir pour avancer  
vers ce qui compte pour vous  
malgré les difficultés liées au SII

Cf fichier de prises de notes

# MON CIEL DES RESSOURCES

Mes ressources  
relationnelles

Appeler mon frère

Penser à Kangouroo girl

Penser à mon fils

Créativité

Amour de l'apprentissage

Courage/bravoure

Mes forces

Livres spirituels/psychologie

Marcher ou courir dans nature  
avec mon chien

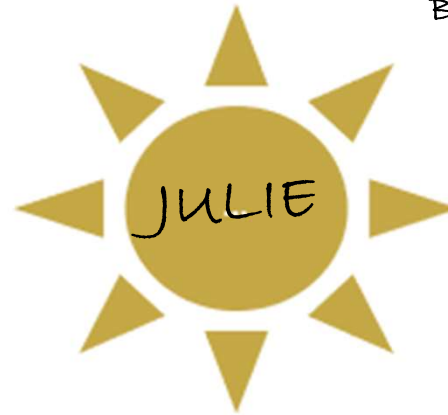
Bracelet de soutien

Image compassionnée idéale

Méditations SOINS

Méditation sommeil

Les pratiques  
du programme SOINS



## Prendre conscience de vos forces :

Victor Hugo disait : « **On voit les qualités de loin et les défauts de près.** » Nos cerveaux humains, en raison des biais de négativité dont nous avons déjà parlé, attirent naturellement notre attention sur nos défauts, lacunes et dysfonctionnements. Pourtant, nous avons tous des forces.

Prendre conscience de ses forces a été prouvé comme ayant un **impact positif sur l'estime de soi, le sentiment de compétence et d'accomplissement**. Cela peut également **diminuer l'anxiété et les symptômes dépressifs tout en augmentant nos capacités de résilience** face aux adversités de la vie (Lindsay et Harrington, 2006 ; Seligman, 2002 ; Frederickson et al., 2003).

Être conscient de vos forces et les cultiver peut :

- **Rendre ces ressources plus visibles et accessibles.**
- Vous aider à **vous engager plus facilement** dans ce qui compte pour vous, malgré les difficultés du SII et de la vie.
- **Améliorer votre bien-être**
- **Renforcer votre confiance** en votre capacité à surmonter les épreuves

Quelles qualités humaines ou forces principales avez-vous ? Et en quoi elles peuvent vous aider pour vous engager à faire quelque chose d'utile ou important pour vous ?

SAGESSE & SAVOIR		COURAGE		HUMANITE	
	<b>Créativité</b> Trouver de nouvelles manières de penser et de faire les choses. Avoir de l'imagination.		<b>Bravoure</b> (agir avec courage et selon vos valeurs)		<b>Amour &amp; attachement</b> (Capacité d'aimer et d'être aimé(e))
	<b>Curiosité</b> (intérêt pour le monde, recherche de la nouveauté, ouverture à l'expérience)		<b>Persévérance</b> (diligence, assiduité)		<b>Bonté</b> (générosité, gentillesse)
	<b>Discernement</b> (sens critique/remise en question)		<b>Honnêteté</b> (authenticité, intégrité, sincérité)		<b>Intelligence sociale</b> (intelligence émotionnelle et d'adaptations)
	<b>Amour d'apprendre</b>		<b>Enthousiasme</b> (vigueur, énergie – vivre la vie comme une aventure)		
	<b>Mise en perspective</b> (sagesse, clairvoyance, recul)				
JUSTICE		TEMPERANCE- MODERATION		TRANSCENDANCE	
	<b>Esprit d'équipe</b> (citoyenneté, sens du devoir, loyauté)		<b>Pardon</b> (clémence/indulgence)		<b>Appréciation de la beauté et de l'excellence</b> (émerveillement)
	<b>Équité, impartialité</b>		<b>Modestie &amp; humilité</b>		<b>Gratitude</b> (reconnaissance)
	<b>Leadership</b> (encourager le groupe à faire des choses et organiser des activités)		<b>Prudence</b> (réfléchir avant d'agir)		<b>Espoir &amp; optimisme</b>
			<b>Autorégulation/Maitrise de soi</b>		<b>Humour</b>
					<b>Spiritualité, recherche du sens de la vie</b> (en lien ou non avec religion)

Peterson & Seligman, 2004

# Votre bilan du programme SOINS du SII



Cf le travail en session  
et vos retours  
dans le mini-questionnaire  
final

# Vous encourager, vous soutenir ou vous apaiser avec votre projet créatif



→ Quel message votre projet vous adresse-t-il?

# La notion de résilience et des humains kintsugi

La résilience est la capacité de faire face aux difficultés, aux changements et aux traumatismes de manière positive, en se rétablissant et en s'adaptant. C'est la capacité de rebondir après les épreuves, à trouver des solutions, à apprendre des expériences et à se développer personnellement. Elle a un rôle important dans le SII, car elle aide à faire face aux crises digestives et/ou émotionnelles, à maintenir une qualité de vie et à trouver des stratégies pour vivre de manière épanouissante malgré les défis liés à cette condition.

*« Des humains que la vie a cabossés mais qui ont réussi à s'en remettre, et qui n'en ont pas gardé amertume ou de ressentiment. Au contraire, qui ont progressé, qui se sont à la fois reconstruits et agrandis, améliorés, bonifiés.*

*Ils ont recollé les morceaux de leur vie brisée : ils ont pleuré, ils ont été consolés, ils ont travaillé à aimer à nouveau la vie et les humains ; et peu à peu, leurs cicatrices psychiques se sont recouvertes de l'or de la bienveillance et de la sagesse, d'une certaine sagesse, une sagesse consolée, celle qu'on rencontre souvent chez les personnes qui ont traversé un bout d'enfer et qui s'en sont sortis avec l'envie d'aimer la vie. Je les vois, tout autour de moi : tel un ami qui boite suite à un grave accident, telle autre qui a réchappé à une dépression sévère, tel patient guéri après de nombreuses hospitalisations.*

*Ils se seraient bien passés de se retrouver briser par l'adversité.*

*Mais aujourd'hui, chacun de leurs sourires vaut de l'or : ils sont devenus kintsugi. »*

*Les humains kintsugi de Dr Christophe André.*

*« La blessure est le lieu par où  
la lumière entre en nous »*

*Rumi*



# Vos changements, vos précieux avis et votre participation à l'étude clinique quantitative & qualitative du programme SOINS du SII



Dr Marine Pauscik,  
maitresse de conf. Univ. Grenoble  
et qui m'a formée & supervisée  
pour créer ce programme – et moi-même



Fanny Métral, étudiante en psychologie  
Université de Grenoble



- 1. Les 4 questionnaires scientifiques (googleform) pour analyser vos changements individuels et collectifs.**
- 2. Un mini-questionnaire sur la dernière session et le programme SOINS (googleform) utile pour :**
  - Vous aider à faire **vos** bilan personnel.
  - **Faire connaître et améliorer le programme SOINS.**
  - **Donner vos accords** éventuels pour le partage de votre projet créatif, votre participation à un mini-entretien avec Fanny pour l'étude clinique, le partager de votre avis sur le programme.
- 3. Un mini-entretien téléphonique avec Fanny**  
Si vous avez donné votre accord dans le questionnaire précédent, un mini-entretien téléphonique avec Fanny sera organisé pour approfondir l'étude clinique.

# Invitations & conseils post-programme SOINS du SII

**Tous les outils de ce programme peuvent vous aider à cultiver votre bien-être et à faire face aux défis de la vie. Les difficultés** liées au SII et à la vie en général **ne disparaîtront pas**, mais en nourrissant le "loup" que vous voulez voir grandir et en répétant les pratiques, vous pouvez, grâce à la plasticité du cerveau, amorcer une **transformation pour mieux vivre, y compris avec le SII.** 😊 - cf métaphore de la luge.

**Pour tenir un journal "simple et constructif" :**

- **Pour fructifier les lueurs de la vie :** Notez chaque jour 1 à 3 choses satisfaisantes (dont vos succès), avec gratitude.
- **Pour mieux traverser les difficultés :** Identifiez quel "self touché" a pris les commandes face à une difficulté (émotions, sensations, croyances, tentations d'action, besoins profonds) et posez-vous les questions : Votre self compassionné peut-il comprendre ce self touché ? Quel mot ou petit pas pourriez-vous poser, avec compassion, pour valider ou tolérer l'inconfort, et/ou vous diriger vers ce qui est utile ou important pour vous (autrement dit : qu'est ce que vous auriez dit/fait envers un ami de coeur dans la même situation) ?

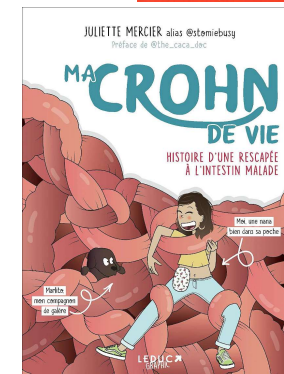
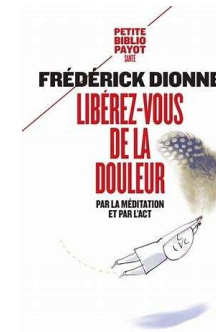
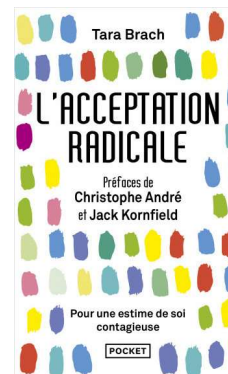
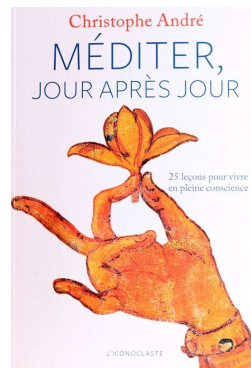
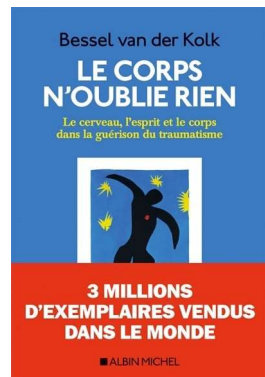
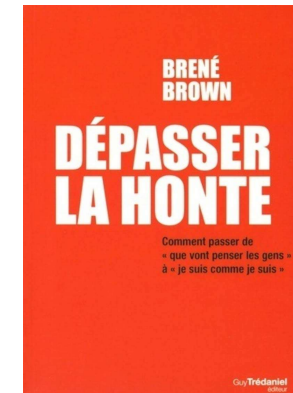
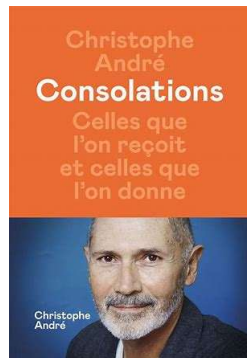
**Comment choisir vos pratiques après le programme ?** Continuez la ou les pratiques qui vous ont le plus aidé(e). Lorsque vous ressentirez le besoin de progresser ou d'évoluer, revisitez d'autres pratiques qui vous semblent plus éloignées, moins faciles ou confortables, mais qui peuvent développer de nouvelles compétences et perspectives. Sachez qu'il est normal, à certains moments, de pratiquer moins, et c'est OK. Dès que vous vous en rendez compte, revenez doucement à la pratique qui vous parle le plus ou qui répond à vos besoins du moment.

**Pour la suite :** Le groupe Telegram reste à votre disposition pour échanger et partager. Je proposerai des sessions complémentaires, et peut-être aurons-nous l'occasion de nous retrouver physiquement. **Quoi qu'il arrive, nous pourrons toujours garder dans un coin de notre esprit et de notre cœur les liens créés tout au long de ce chemin parcouru ensemble.**

**Un GRAND sincère et chaleureux  
MERCİ 😊 à chacun d'entre vous,  
pour tout ce que vous avez apporté au cours des sessions.**

Je vous envoie  
les audios dès que  
possible

# Quelques suggestions de livres



*Je suis aussi preneuse de vos références ;)*

