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

S.I.N.S. du S.I.I.

Petit rappel :
Ces compréhensions et ces apprentissages n'ont pas pour objectif de supprimer les émotions désagréables. En revanche, ils peuvent vous aider à ce que la peur, la colère, la honte ne prennent plus le contrôle de votre vie (cf. le film Stuart). Il est également cohérent qu'à certains moments vous traversiez une phase de « désespoir », qui peut parfois devenir un espace de réorganisation intérieure et s'avérer « créatif ».

Enfin, gardez en tête que, grâce à la neuroplasticité, il est toujours possible de changer et d'évoluer
(cf. métaphore de la luge) ;)
Julie

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 ».

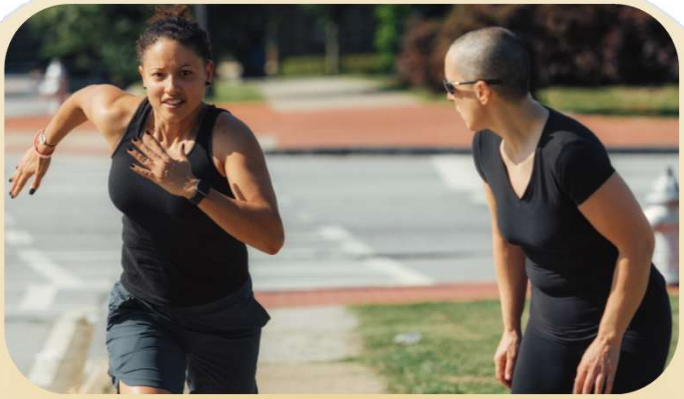
=> Sessions 5 à 9

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 vous engager vers ce qui est important ou utile pour vous tout en tolérant votre peur.**
- **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. Nous en reparlerons en session 10.

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**.

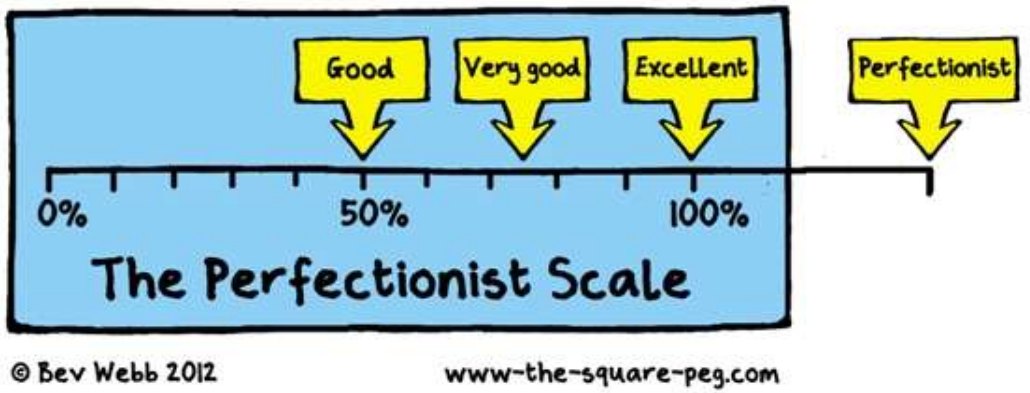
Dans cette session, nous explorons votre partie critique pour mieux comprendre son rôle et son impact sur vous et nous travaillons avec votre **partie compassionnée** pour vous aider à vous aborder votre partie critique et **vous corriger avec plus de courage, de compréhension et de bienveillance.**

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

➔ ***Un humain est imparfait,***
croire un humain parfait, c'est en retirer son humanité

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Le perfectionnisme : la partie critique… bien déguisée

Le perfectionnisme n'est pas un trait de caractère :
👉 c'est **la partie critique** qui tente de nous protéger de la honte, du rejet ou du jugement.

Selon Brené Brown :

- *« Le perfectionnisme est un système de croyances addictif et autodestructeur : si j'ai l'air parfait et que je fais tout parfaitement, je peux éviter les sentiments douloureux de honte ou de reproche. »*
- *« Il n'a rien à voir avec devenir meilleur : son essence est d'obtenir l'approbation d'autrui. »*
- *« La plupart des perfectionnistes ont grandi en étant valorisés pour leurs comportements et accomplissements […], adoptant ce système de croyances : "Je suis ce que j'accomplis, et comment je l'accomplis." »*
- *« Le perfectionnisme est une arnaque : il freine l'accomplissement et est corrélé à la dépression, l'anxiété, la paralysie affective et les occasions manquées. »*

Pourquoi ce fonctionnement fait sens…mais coûte cher

Le perfectionnisme prend racine dans des expériences relationnelles de l'enfance :
👉 quand l'enfant n'a pas reçu d'attention, d'approbation ou de reconnaissance **simplement pour exister**.

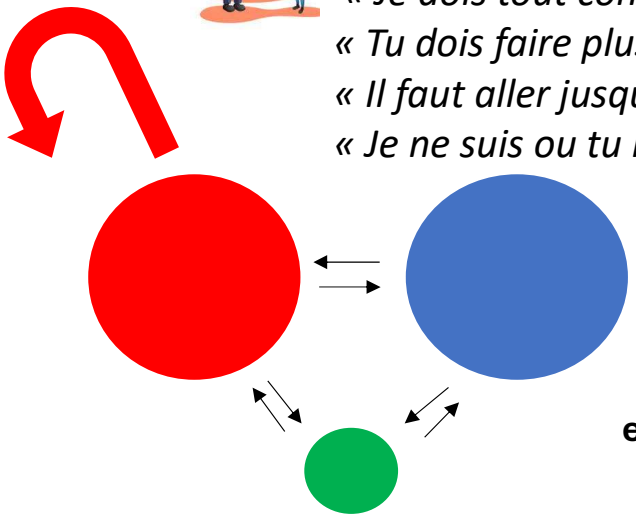
Selon Gabor Maté :

- *« Si nous n'avons pas été acceptés tels que nous sommes, nous serons consumés par le besoin d'attirer l'attention par nos apparences ou nos accomplissements. »*
- *« Si nous n'avons pas obtenu l'approbation dont nous avions besoin juste pour exister, nous chercherons à la gagner toute notre vie. »*
- *« Si nous n'avons pas été valorisés pour ce que nous sommes, nous tenterons d'être à la hauteur des attentes des autres. »*
- *« Si nous n'avons pas été aimés pour ce que nous sommes, nous serons gentils avec tout le monde, tout le temps, pour être aimés. »*
- *« **Or vivre selon les attentes des autres et être tout le temps gentil sont des facteurs pouvant contribuer au déclenchement de maladies**. »*

Impacts du Le self critique (dont le self perfectionniste) sur nos fonctionnements:

3ème flèche

« Je dois être parfait(e) 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 »



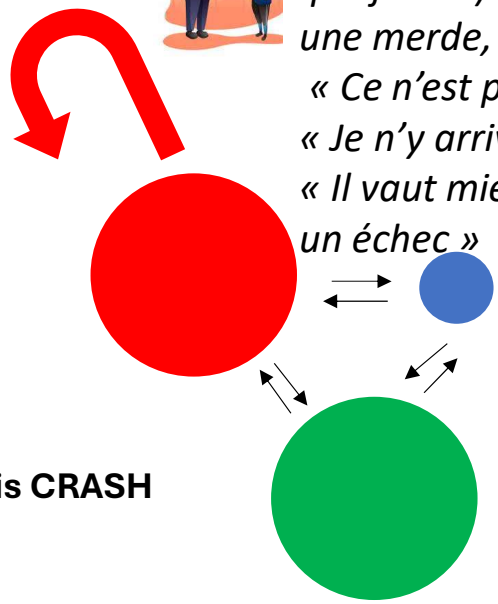
HYPERACTIVATION

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

FONCTIONNEMENT
en Boom & Bust / HYPERACTIVATION puis CRASH

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 »



HYPOACTIVATION

➔ *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 gastro-intestinale :

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 comportement ?

Fonctionnement en hyperactivation, hypoactivation ou alternance des 2

©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 ;

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

Si tu peux voir tes voisins voyager vers des endroits magnifiques 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 => cf animé sur Stuart

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 ? Ce que cette partir veut protéger :

- 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 :
Une chose utile que vous retirez 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 commencé en session ou le refaire en l'appliquant à **une autre situation future concrète que vous appréhendez**, mais qui a du sens pour vous (ex. : un repas, 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 **défusionner** de cette critique.
👉 Référez-vous au tableau correspondant dans le fichier de prises de notes de la session pour approfondir ce travail.

- **Passer de votre partie critique à votre partie compassionnée**

Quand votre partie critique apparait au sujet du SII ou d'autres domaines de la vie : rappelez vous son intention de vous protéger et entraînez-vous à **switcher vers votre partie compassionnée, soit de manière** formelle avec la pratique audio du canapé, ou de manière plus informelle
👉 Utilisez le tableau du fichier de suivi pour vous guider.

Pour aller plus loin :

- **Suggestions des pratiques du programme SOINS** pouvant vous aider : Avant, Pendant, Après ==> cf fichier sur votre espace
- **Vidéo sur la partie critique et la partie compassionnée**
  (Pour conserver le ton des voix, gardez la version audio originale et activez la traduction française dans les paramètres.)
  https://youtu.be/VP7R_WIm6-M?si=KiAYF7NgYnY-jMFh
- **Vidéo sur la partie anxieuse – Tout le monde s'en fout**
  https://www.youtube.com/watch?v=hjwDS-_CW3Y

©delormenutrition – Programme SOINS du SII