

Séance 8 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :
<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Manger en pleine conscience

Plan de la séance 8 :

- 1 Retour sur les exercices
- 2 Pourquoi manger en pleine conscience ?
- 3 Les principes du manger en pleine conscience.
- 4 L'expérience de manger en pleine conscience en écoutant l'enregistrement : **Manger en pleine conscience** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel).
- 5 Exercices à réaliser.

-1. Retour sur les exercices.

-Je pratique deux fois la méditation en marchant (avec et sans l'enregistrement, je continue le calendrier des moments difficiles (noter 1 moment difficile et pratiquer l'exercice ReCAE sur ce dernier) et je réalise l'exercice de la boussole de vie (Qu'est-ce que cela m'a appris sur moi ? Quelles actions concrètes et précises je pourrais mettre en œuvre ?).

Avertissements pour la séance 8 :

Dans l'ancienne version de ce programme, cette séance était la première. Il nous semblait facile d'apprendre ce qu'est la pleine conscience en se centrant sur les sens sollicités lorsqu'on mange. Mais deux difficultés se sont présentées :

- Certaines personnes confondaient le programme de thérapie avec un programme minceur. En effet, la pleine conscience peut aussi être utilisée comme technique de « régime ». Alors, pour éviter toute confusion, nous allons éviter d'évoquer l'aspect « poids » pour mettre en avant les bénéfices qu'apportent le fait de manger en pleine conscience sur la santé psychique.

- Ensuite et surtout, nous avons constaté que les personnes qui souffraient de troubles du comportement alimentaire étaient fortement mises en difficulté par cet exercice. En effet, en mangeant en pleine conscience, les personnes souffrant de cette problématique sont exposés « sans défenses » à leurs pensées envahissantes (du type : « c'est gras... je vais grossir... ») auxquelles elles fusionnent totalement. Cela induit des angoisses et des réactions de contrôle (restriction ou triage par exemple). Alors, si vous souffrez d'anorexie ou de boulimie : vous pouvez lire ces pages, mais ne réalisez l'expérience de manger en pleine conscience que si vous vous sentez prêt. N'hésitez pas à

« zapper » l'exercice et à y revenir en fin de programme ou quand vous aurez davantage de pratique de la méditation. A cette condition, la pleine conscience pourra vous éloigner de vos problèmes.

-2. Pourquoi manger en pleine conscience ?

Ce passage est inspiré du livre « Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions » du Dr Jan Chozen Bays, éditions des Arènes.

Combien de fois par semaine je mange sans même y prêter attention ? Est-ce que je mange parfois en travaillant ou devant la télé ? En mangeant de cette façon, c'est à dire rapidement et machinalement, est-ce bon pour moi ?

En effet, il existe des inconvénients à manger comme cela :

-Le seuil de satiété est retardé (je mange de trop avant de ne plus avoir faim).

-Je mâche peu, donc la digestion est plus laborieuse.

-Je ne ressens pas le plaisir que devrais m'apporter le fait de manger. Je me prive donc d'un moment de bien-être facilement accessible.

-Et puisque je ne « regarde » pas trop ce que je mange, j'avale des aliments avec peu de saveurs et de variétés.

Vraie et fausse faim ?

Je le sais, à chaque fois que je ressens une envie de manger, ce n'est pas parce que j'en ai un réel besoin. Plusieurs raisons peuvent induire cette envie : La tentation des sens (l'odeur de la viennoiserie), l'anxiété, la solitude, la fatigue...

Qu'est-ce que je ressens quand j'ai réellement besoin de manger ? Quels signaux mon estomac m'envoie-t-il pour me dire qu'il a faim ? Je ressens un vide, un poids ? Un resserrement ? Une sensation qui tenaille ? Mon estomac se contracte et mon ventre gargouille ? Quand mes réserves de sucre diminuent, je ressens un manque d'énergie et l'envie de « recharger mes batteries » ? Je peux faire l'expérience de retarder l'heure du déjeuner au midi et observer, prendre conscience des sensations liées à la « vraie » faim.

Mais attention, l'anxiété et les émotions négatives peuvent me tromper et provoquer de fausses sensations de faim. Le pire, c'est qu'en mangeant certains aliments gras, sucré ou salé, comme mon corps veut me récompenser, il m'envoie des hormones de plaisir. Alors, cette « fausse » sensation de faim disparaît. On rentre dans un cercle vicieux et dans la dépendance, l'addiction à la nourriture.

Les aliments gras, sucré ou salé ont un effet puissant sur l'esprit car ils étaient rares et essentiels pour la survie de nos ancêtres :

-Le sucre rassure, il rappelle le goût du lait maternel et le cerveau en a vitalement besoin pour assurer son bon fonctionnement.

-Le gras nous permettait de rester en vie pendant les longs hivers. Nous avons gardé cet instinct de survie qui pousse à vouloir en emmagasiner.

-Le sel est essentiel à la régulation des liquides dans l'organisme : il retient l'eau.

Pour éviter ce cercle vicieux, il est possible de réaliser cette expérience : lorsque je ressens une faim, j'attends un peu avant de manger en réalisant l'exercice du Body Scan (séance n°3). Quelles sont les sensations dans mon corps ? Est-ce une véritable faim ? Où bien, ai-je envie de manger parce que je me sens seul(e), je m'ennuie, je suis contrarié(e), frustré(e), tendu(e), en colère...? J'apprends à écouter mon corps. Je peux apprendre à « lire » mes émotions en décodant mes sensations physiques et je peux aussi apprendre à reconnaître mes « vraies » sensations de faim.

C'est une façon de « court-circuiter » l'addiction qui se nourrit du conditionnement :

Tensions émotionnelles → comportement alimentaire → détente immédiate (récompense du comportement). C'est la prise de conscience de ce phénomène qui met un frein sur l'addiction Cette compréhension m'ouvre la voix à une gestion de l'émotion autre que celle de remplir mon estomac de gras, de sucré ou de salé.

-3. Les principes du manger en pleine conscience.

En m'entraînant à manger le plus possible de cette façon, ma relation avec la nourriture se modifiera progressivement mais radicalement.

Manger lentement.

Quand je prends le temps de bien mastiquer, je mange moins de nourriture, j'ai davantage de plaisir et je digère mieux. La mastication décuple la saveur des aliments.

Pour manger et boire plus lentement :

- Je mâche au moins 10-15 fois chaque bouchée. Pour cela, je dépose mes couverts entre deux bouchées.
- Je réalise régulièrement des pauses (4-5 pauses de 1 minute pour un plat par exemple)
- Je bois régulièrement, lentement et par petites gorgées tout le long du repas.
 - Je peux aussi manger de ma main non dominante ou avec des baguettes

Se concentrer sur mes sens.

La vue : les publicitaires utilisent beaucoup la tentation des yeux. Ils ont compris que le visuel, les couleurs et les formes jouent beaucoup sur moi. Alors je n'hésite pas à prendre le temps de regarder ce que je mange.

L'odorat : le nez est précieux. Je m'en rends compte quand je suis enrhumé. Je prends quelques instants pour sentir l'odeur des aliments comme un grand connaisseur qui goûte un vin.

Le goût, le toucher... : la bouche a l'envie d'éprouver des sensations agréables : du fondant, du croquant... Je salive rien qu'à l'idée de mon plat préféré. La mastication permet d'évaluer la texture de l'aliment et permet une explosion de goûts.

L'estomac aime être rempli aux 2/3. Alors je fais une pause au cours du repas pour « écouter mon estomac » et reconnaître ce moment où il est « agréablement » rempli.

« Observer » mes pensées.

Bien sûr, quand je mange, des pensées me viennent : « J'aime cela... c'est froid... c'est gras... Je ne devrais pas en manger... »

C'est important d'identifier mes pensées et de prendre un peu de distance avec elles. Notre esprit nous trompe souvent. C'est plutôt en écoutant notre corps que nous allons manger suivant nos réels besoins.

Exprimer ma gratitude.

Je peux prendre conscience à chaque repas de toutes ces choses qui me permettent de me nourrir. Je peux me connecter avec tous les animaux, les plantes, les gens dont l'énergie s'est transmise aux aliments qui sont présents devant moi.

-4. L'expérience de manger en pleine conscience :

Consignes : Je me procure quelques raisins secs ou quelques pétales de céréale.

Lorsque je suis bien installé, j'écoute l'enregistrement : **Manger en pleine conscience** (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

Quelles différences ai-je ressenties entre manger machinalement et manger en étant à l'écoute de mes sens durant l'expérience ?

-5. Exercices à réaliser (à noter dans mon carnet de bord)

-Je relis cette leçon au calme.

-Je prends un en-cas en pleine conscience en écoutant l'enregistrement (je peux prendre un fruit ou un sandwich par exemple)

-J'essaie de prendre un repas en pleine conscience sans écouter l'enregistrement (si c'est difficile, j'essaie de manger avec des baguettes ou de la main non dominante). Si je préfère, je peux même réaliser cet exercice en me bandant les yeux. J'écris quelques lignes sur mon ressenti de l'expérience.

-Exercice facultatif : Je pratique une autre activité de mon choix en pleine conscience.

Consignes : Je choisis une activité de routine et je fais un effort délibéré pour introduire une conscience de chaque instant dans cette activité. Je focalise mon attention sur mes perceptions et sensations du moment présent.

Par exemple, cette activité peut être se lever le matin, se brosser les dents, se doucher, s'essuyer, s'habiller, courir, conduire les enfants à l'école, cuisiner etc... Je me concentre simplement sur le fait d'avoir conscience de ce que je suis en train de faire.

J'écris quelques lignes sur mon ressenti : En quoi le fait de viser la pleine conscience change la façon de vivre ces moments ? Est-ce que je me sens moins tendu, plus vivant, plus présent ?

Le truc en plus : Lorsque j'attends dans une file, une salle d'attente, j'utilise ce temps pour prêter attention au moment présent. Comment est ma position ? Comment je respire ? Je prête attention au contact de mes pieds sur le sol et aux différentes sensations et perceptions de mon corps. Je porte mon attention sur mon ventre qui gonfle et se dégonfle. Je porte une attention curieuse à la vie qui se déroule autour de moi, aux bruits. Est-ce que mon ressenti se modifie ?