

Programme de la formation Alimentation et pleine conscience

4 modules avec un module d'introduction théorique et pratique par Yasmine Lienard puis 3 modules d'approfondissement pratiques animés par Geraldine Desindes

Samedi 15 Septembre 2018 :

Introduction aux pratiques Alimentation et Pleine conscience

Animé par Yasmine Liénard

Programme :

- **10H-11H30: pratique d'exercices de pleine conscience** issus du protocole MBCT
- **11h30-12H30** : observation de son propre comportement alimentaire, détection des symptômes clés qui se répètent. détection des croyances autour de la nourriture, du poids...
- **Définir les pathologies du comportement alimentaire et leurs symptômes ainsi que les comorbidités.**
- **Instructions pour le repas** : détection de la faim, satiété, envies, et exercices à pratiquer au cours du repas pour que le repas soit un support de connaissance de soi. Ici tout est accueilli et accepté, il n'y a aucun but à atteindre, simplement développer un regard, une observation minutieuse de ce qui est, en étant guidé.
- **Degustation, mindful eating**
- **13h30-14H30** : débriefing du repas : pensées, émotions associées, sensations corporelles. Méditation.
- **14H30-15H30 : travail sur les émotions difficiles** et déceler l'évitement expérientiel. Méditations centrées sur les émotions et les sensations corporelles douloureuses. **Aborder les traumas** souvent en lien avec le trouble de l'image corporelle ou la difficulté à avoir une conscience interoceptive.
- **16h-18H00** : partage d'expériences quotidiennes. **Déceler la restriction cognitive.** Déceler les raisons qui font manger au delà de la satiété. Déceler également les peurs de grossir et leurs causes. Comprendre et admettre la réalité sur la faim, le poids, les régimes et leur inefficacité. Un autre rapport au corps.
- **17h00-18h00** : évaluation des acquis

Objectifs :

- **observer les différentes facettes de notre rapport à la nourriture et au corps, sans jugement.**
- **Déceler les croyances et schémas qui interfèrent avec une alimentation intuitive.**
- Revenir au centre : écoute profonde du corps et des besoins, retrouver cette alimentation intuitive.

- Pratiquer la pleine conscience.
- S'autoriser la liberté d'être authentique sans chercher à manipuler ou « contrôler » son image.
- Améliorer l'estime de soi
- **Savoir mieux comprendre les difficultés des autres et les accompagner avec empathie sans imposer de nouveaux « diktats »**

3 modules d'approfondissement par Géraldine Desindes, les Samedis 10 novembre, 15 décembre et 26 janvier 2019

Journée 1 : 10 Novembre 2018

« Nourrir ses faims »

« Sensations de Remplissage & Sensations de Satisfaction »

Méditation de transition (préparation aux) Présentation des 2 thèmes de la journée

Exercices des 9 sortes de faims

Présentation de la notion de remplissage de l'estomac et de la sensation de satisfaction

Méditation « 3mn d'espace de respiration »

Consignes pour le déjeuner

Déjeuner : Observations régulières des Sensations de remplissage et de Satisfaction

Exercice avec le dessert

Détente / Mouvements en Conscience

Mouvements en conscience

Méditation de gratitude pour le corps

- Y-a-t-il des parties du corps plus difficile à remercier que d'autre ?
- En quoi cette méditation peut vous toucher et vous soutenir certain jours.

Partage d'expérience :

- Comment chacun peut installer les pratiques formelles et informelles

dans son quotidien.

Manger en conscience un goûter (1/2 pomme, quelques amandes et chocolat)

- Quel est l'intérêt de ralentir ? Méditation « 3mn d'espace de respiration »

Méditation de clôture

Journée 2 : 15 Decembre 2018

« Emotions & conscience Corporelle » « Nourriture et Humeur »

Méditation de Transition

Retours sur les pratiques à la maison Présentation des 2 thèmes de la journée

Scan Corporel et partages

Exercice : Qu'est ce que la faim ?

- Proposez d'explorer comment la faim physiologique se manifeste chez Chacun en observant :
 - Sensations Corporelles
 - Manifestations ou Changements mentaux
 - Manifestations ou Changements émotionnels.
- Qu'est ce qui peut être confondu avec la faim ? ○ Comparons avec les sensations d'anxiété
 - Quelles sont les conclusions que vous pouvez faire ?

Exercice : Etablir le lien entre les émotions et les sensations corporelles

Mouvements doux en conscience Elargir le vocabulaire des émotions

- Ensemble, nous lirons des listes de vocabulaires qui décrivent nos émotions lorsque nos besoins sont satisfaits et non satisfaits

Explorer les sensations en lien avec l'envie irrésistible

Méditation « 3mn d'espace de respiration » Déjeuner en silence

Pause détente

Mouvements en conscience

Exercice : « Nourriture et Humeur »

- Cet exercice permet d'observer comment certains aliments ou certaines saveurs ont un réel effet sur nos émotions. (Préparez 4 aliments et gardez les cachés. Rassurez les participants sur la nature des aliments. Faire l'exercice étape par étape en silence et partager à la fin.

Marche méditative

Méditation : Regarder profondément dans la nourriture Présentation de l'exercice : « explorer les envies irrésistibles » Méditation de clôture

Journée 3 : 26 Janvier 2019

« L'envie Irrépressible»

« Comment mangions-nous lorsque nous étions enfant ? » « La faim du cœur»

Méditation de Transition

Retours sur les pratiques à la maison Présentation des 2 thèmes de la journée

Exercice : Comment mangions-nous enfant ?

- Exercice avec partage en écoute profonde 2à2 puis retour vers le grand groupe d'un détail qui a surpris.

Exercice « Plonger dans l'envie irrépressible et surfer sur la vague »

Méditation du toucher compassionnel

Méditation « 3mn d'espace de respiration » Déjeuner Observer :

Pause détente Mouvements en conscience

Exercice : La faim du cœur

- Lister les émotions qui nous poussent à manger (*y compris les émotions agréables*)
- Lister 3/5 aliments réconforts
- Lister les émotions opposées
- Lister les activités que l'on a qui nous rapprochent de ses émotions.

Méditation « 3mn d'espace de respiration »

Résumé des principales clés du programme

- Quelle sont les pratiques qui raisonnent en vous aujourd'hui ?

Ecrire une lettre à soi-même

Refermer le cercle

Méditation de clôture et de bienveillance

Horaire : 10h- 17h30 / Déjeuner buffet sur le mode : « Auberge Espagnole » (plus de détails à l'inscription)