

Programme de la journée d'introduction à l'alimentation en pleine conscience

Animée par Yasmine Lienard

(Dans le cadre de la formation de praticien Esprit Clair cela fait partie des modules à valider.)

Samedi 15 Septembre 2018 :

Introduction aux pratiques Alimentation et Pleine conscience

Horaires : 10h-18 h Lieu : Atelier Autrement, 177 rue d'Alesia 75014 Paris.

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 »**