

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
- **Définir les pathologies du comportement alimentaire et leurs symptômes ainsi que les comorbidités.**
- **Présentation de la revue de littérature scientifique sur la pleine conscience dans le champs des troubles alimentaires et de l'obésité.**
- **11h30-12H30** : observation de son propre comportement alimentaire, détection des symptômes clés qui se répètent. détection des croyances autour de la nourriture, du poids. Les aspects pathologiques ne sont pas nécessaires pour développer une curiosité vis à vis de son propre comportement. La démarche de formation d'Esprit Clair est de porter un regard lucide sur ses propres fonctionnements même et surtout si on accompagne d'autres.
- **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 chez soi ou les autres. Comprendre et admettre la réalité sur la faim, le poids, les régimes. Un autre rapport au corps.
- **17h00-18h00** : évaluation des acquis

Objectifs :

- Comprendre les changements de paradigme qu'implique la pleine conscience dans les prises en charge de patients ou clients en difficulté avec le poids et l'alimentation.
- Connaissance des dernières données scientifiques sur ce sujet.
- **Apprendre à observer les différentes facettes de notre rapport à la nourriture et au corps, sans jugement et pouvoir adopter la même attitude avec les personnes que l'on accompagne.**
- **Déceler les croyances et schémas qui interfèrent avec une alimentation intuitive.**
- **Comprendre le lien entre émotions et alimentation compulsive.**
- Ecoute 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 »**

Public visé :

- Personnes accompagnant des sujets présentant des difficultés avec le poids, l'image, le corps et l'alimentation (medecins, diététiciens, naturopathes....)

- Personnes desireuses d'explorer leur comportement alimentaire et apprendre à appliquer les outils de la pleine conscience pour sortir de la restriction cognitive ou pour adopter des choix conscients pour s'alimenter.