

## Programme : Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

### Module 7 : Manger en pleine conscience / Psychologie positive



#### Manger en pleine conscience.

**Avertissements pour ce module** : Les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire peuvent être mises en difficulté par ce module. Alors, si vous souffrez d'anorexie ou de boulimie : vous pouvez lire ces pages, mais n'écoutez l'enregistrement que si vous vous sentez prêt(e). Sinon, passez directement au chapitre : apport de la psychologie positive.

#### Les bénéfices de la méditation dans le rapport avec l'alimentation.

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 réaction au stress, la solitude, l'ennui, la fatigue...

**C'est bien cela le problème, l'anxiété et l'accumulation de stressseurs peuvent me tromper et provoquer de fausses sensations de faim.**

Le pire, c'est qu'en mangeant certains aliments gras, sucrés ou salés, mon corps m'envoie des hormones de récompense. Alors, cette « fausse » sensation de faim disparaît. Puisque manger soulage, on rentre dans le cercle vicieux de la dépendance à la nourriture.

Les aliments gras, sucrés ou salés 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 et puisqu'il est rare dans la nature, les aliments salés nous attirent.

Les questions à se poser sont : 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 ? Je ressens un manque d'énergie et l'envie de « recharger mes batteries » ?

C'est la pratique régulière du **Body Scan** (module 6) qui me permettra de répondre à ces questions et de savoir si mon désir de manger est lié à une réelle faim ou pas.

### Venons-en maintenant au bénéfice de manger en pleine conscience.

Méditer sur les sensations et perceptions lorsque je mange, c'est d'abord une façon de **profiter davantage du plaisir des sens**.

Aussi, c'est en étant pleinement conscient lorsque je mange que je peux réellement être attentif et répondre au mieux à mes besoins. Les études montrent que **la satiété (ne plus avoir faim) est atteinte beaucoup plus rapidement** de cette façon. C'est un bon moyen pour réguler mon poids.

### L'expérience de manger en pleine conscience :

Consignes : Je me procure quelques raisins secs, quelques petits morceaux de fruit ou quelques pétales de céréale.

Lorsque je suis prêt(e), j'écoute l'enregistrement : « **Manger en pleine conscience** » (Avec la participation du Dr Christophe Versaevel)

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

.....

Cette expérience me montre que la méditation n'est pas signe d'immobilité. Bien sûr, il y a une posture adaptée quand je médite sur les sensations liées à ma respiration ou sur les sensations dans mon corps (Body Scan). Mais la méditation, c'est juste poser de son mieux son attention sur un « objet » que je choisis dans le moment présent. Alors je peux méditer en regardant un paysage ou une oeuvre d'art (méditation contemplative). Je peux méditer en écoutant les sons. Je peux aussi placer mon attention sur mes mouvements. Je peux par exemple méditer en marchant ou en faisant du sport. Je peux expérimenter la méditation en marchant en exercice facultatif pour ce module.

### Apport de la psychologie positive : les ingrédients du bonheur

La psychologie positive est un courant scientifique qui étudie les conditions du bonheur. Les considérations suivantes ressortent comme particulièrement importantes :

### **-Cultiver la Gratitude.**

Le plus souvent, j'ai tendance à ne pas avoir conscience des choses qui vont bien, d'autant plus que ces dernières sont habituelles. Avoir la possibilité de dormir dans un lit confortable, prendre une douche chaude, ou me sentir apprécié(e) dans mon travail, sont des choses qui passent inaperçues pour mon mental.

**La gratitude, c'est remercier ou être reconnaissant des bons moments de la vie et de ce que nous apportent les autres.** Cela peut être remercier un proche ou un inconnu qui a effectué une action positive envers moi ou mes proches. Cela peut être aussi de prendre conscience de vivre un bon moment en prenant mon café ou en regardant un coucher de soleil. Être reconnaissant de vivre simplement ces moments. Il y a tant de choses positives que je ne les vois même plus car je les considère comme acquises : avoir une famille, un logement, une bonne santé, des amis, manger à ma faim. La méditation peut m'aider prendre conscience de ce qui va bien, de ce qui est agréable sur l'instant. Cette reconnaissance consciente m'amène à apprécier ce que j'ai, plutôt qu'à déplorer ce qui me manque.

La gratitude est un moteur à bonheur. Remercier diminue les émotions négatives et procure un sentiment de bien-être. De plus, après avoir remercié les autres, la relation devient meilleure car cela procure une reconnaissance positive.

### **-Cultiver la Bienveillance et la générosité.**

Les études montrent que **donner aux autres rend heureux**. Faire le bien autour de moi n'est pas une méthode pour être « bon » mais une voie pour être « bien ».

La **bienveillance**, c'est me placer dans une disposition favorable envers l'autre. Je sais très bien que lorsque je ressens de la bienveillance et que je suis écouté, cela m'apaise et je me sens mieux.

Il est peut-être plus surprenant de remarquer qu'apporter moi-même de la bienveillance et de la compassion à des êtres qui souffrent, non seulement leur fait du bien, mais au moins autant de bien à moi-même ! Qui n'a jamais ressenti de la joie et de la chaleur en offrant à un enfant un jouet tant attendu à Noël ? Quelle émotion je ressens quand j'aide une personne qui en a besoin !

Mais pour être bienveillant envers les autres, il convient d'abord d'appliquer cette bienveillance envers moi-même. La souffrance peut venir des événements de vie qui m'arrivent. Mais ma souffrance est aussi souvent liée à mon mental qui me juge et qui me critique. C'est mon mental qui me répète que je dois être fort, être parfait, rendre service, passer après les autres... Quelle pression ! Je peux cultiver la bienveillance avec moi-même et me rendre compte que je fais souvent

du mieux que je peux. L'être humain est imparfait et faillible par nature. J'assume mon humanité.

Oui, la bienveillance et la générosité, quand ils sont désintéressés, comportent en eux-mêmes un grand pouvoir protecteur sur l'épuisement physique et psychologique. Désintéressés, c'est-à-dire sans attendre de l'aidé qu'il nous remercie, qu'il nous rende la pareille ou qu'il nous apporte de l'affection.

C'est le fait d'incarner les valeurs de générosité, de bienveillance et d'altruisme qui nous mène au bonheur. Ici, le bonheur dépend de moi seul. Je suis le seul responsable d'incarner ces valeurs ou pas dans mon comportement.

Par contre, si j'aide les autres dans un but de reconnaissance et d'attention, je suis davantage dans une problématique de dépendance affective où je place mon bonheur dans les réactions d'autrui. Mon bonheur dépend des autres.

Le bonheur est une recette d'équilibre entre les autres et moi saupoudré de bienveillance. Je dois identifier et répondre à mes besoins et incarner mes valeurs dans mes rapports aux autres.

### **A réaliser avant le module 8.**

-Deux exercices pour ce module :

#### **Le premier : je réalise l'expérience de « La boîte des petits bonheurs. »**

Je me procure une boîte que je décore et sur laquelle je note « La boîte des petits bonheurs » (un pot à confiture par exemple).

Durant une semaine, je vais mettre chaque jour deux petits papiers dans cette boîte :

-Sur le premier, je vais noter un moment agréable de la journée. Je détaille un peu : « Quelle était la situation ? » « Ai-je fait quelque chose pour que cela arrive ? »

-Sur le second, je vais noter un élément de la journée sur lequel je peux être reconnaissant (exprimer de la gratitude). Cela peut être envers une personne ou un événement.

Après 7 jours, j'ouvre le pot et relis tous les petits papiers.

Cela me renseigne sur ce qui déclenche chez moi des émotions positives et cela me fait prendre conscience qu'il y a beaucoup de moments dans ma vie où je peux être dans une attitude de gratitude.

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi en réalisant cet exercice ?

.....

#### **Le second : j'écoute une méditation guidée de mon choix.**

Je consulte les deux pages des sites suivants. J'y trouve une bibliothèque d'enregistrements « audio » de méditations guidées. Je choisis un enregistrement et je l'écoute.

<https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php>

<https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/guidances-gratuites/>

-Exercice facultatif : J'expérimente le fait de marcher en pleine conscience.

-Je continue l'activité physique.