

# PLEINE CONSCIENCE ET SENSATIONS ALIMENTAIRES

Elodie DIOLOGENT – Psychologue clinicienne, thérapeute TCC

*[elodie.d@live.com](mailto:elodie.d@live.com)*

# J'ai Faim !!

## Pourquoi j'ai faim tout le temps?



# Nos sensations alimentaires

Comment savez vous que vous avez faim ?

- Pas une évidence pour tous
- Faim : Un « creux », un « nœud » à l'estomac, un inconfort
- Satiété : Une diminution du plaisir à manger, une sensation de ne plus avoir besoin de manger, un confort
- Un état de confusion : entre mes sensations alimentaires et ce que je pense de mes sensations alimentaires. « J'ai faim », « j'ai envie de »
  - Une confusion parfois généralisée à l'interprétation de toutes mes sensations internes (douleurs, émotions, état de vigilance)

« Lorsqu'on mange avec sa tête,  
c'est avec méfiance, la peur au  
ventre »

Dr Gérard APFELDORFER

La **restriction cognitive** : Un contrôle mental de son alimentation dans le but de maigrir ou de ne pas grossir

→ Un échec à moyen terme pour la quasi-totalité des individus. Accompagnés par le développement de TCA, d'une prise de poids et de blessures sur sa propre estime.

Le « **mangeur réflexif** » se trouve pris dans un conflit entre rationalité et appétit, ce qui augmente la souffrance.

« Je n'ai pas faim mais c'est l'heure »

« Si je fais un écart autant y aller à fond »

« Il faut que je mange car je risque d'avoir faim plus tard »



*Nos difficultés se situent dans le fonctionnement de notre activité mentale et de notre expérience interne*

Ce ne sont que des aliments

# La pleine conscience

- C'est notre capacité à observer notre expérience sans y réagir immédiatement
- Quand on observe on n'évite pas, on peut choisir d'agir différemment
- Elle nous permet de mettre en lumière nos mécanismes internes
- Elle est associée à la **bonne santé mentale**

(pour en savoir plus : Brown, Ryan et Creswell, 2007; Keng et *al.*, 2011 et pleins d'autres...)

Elle nous permet de développer , notre **attention** au moment présent, la **décentration** d'avec nos pensées, l'**accueil** du contenu de l'expérience présente et la position de soi comme **observateur**

La pleine conscience se comprend dans **l'action**

# Exercices individuels et de groupes

La pleine conscience se pratique sous plusieurs formes,

La créativité du thérapeute et de la personne qui pratiquent est la bienvenue.

- Exercice de la faim : s'accorder un jour, deux, trois, tous... où nous portons une attention volontaire à nos sensations alimentaires en les laissant nous guider face à notre alimentation (quand, quoi, où, comment)
- Exercice de dégustation : Exercice du raisin sec ou avec n'importe quels aliments  
Importance de faire avec : le modeling
- Etc...

# Mme M. « J'ai tout le temps faim »

- Femme de 54 ans, vit seule, en invalidité pour trouble dépressif depuis plusieurs années
- Dit avoir « toujours » été en obésité
- Chirurgie bariatrique (< 1 an)
- Elle présente
  - Une confusion dans son expérience interne (sensations alimentaires, douleurs (dont des douleurs intestinales fréquentes), inconfort émotionnel (« angoisse »)). Ce qui entraîne une recherche de sensations fortes : trouble d'hyperphagie boulimique ayant une fonction de soulagement.
- Proposition d'exercices de pleine conscience axés sur des **espaces de respiration**
- Intérêt de la pleine conscience : Observer, accueillir, ralentir, développer des réponses comportementales plus adaptées en ajustant la conscience de son expérience interne

# Mme J. « Finalement je n'aime pas le chocolat »

- Femme 47 ans, en activité, hospitalisée dans le cadre d'un programme ETP sur l'obésité.
- Proposition d'un atelier thérapeutique en groupe, pleine conscience de nos cinq sens via la dégustation de chocolats
- Proposition de plusieurs types de chocolat. Avec beaucoup d'enthousiasme, Mme J a choisi le chocolat blanc. Après la première bouchée, elle s'est arrêtée dans l'exercice.

« Dès l'odeur j'ai ressentie un inconfort. En le mettant dans ma bouche j'ai eu envie de le cracher. Je n'ai pris aucun plaisir alors que ma tête m'a dit que ça allait être super bon »

# Evaluer sa pleine conscience

## Testez votre pleine conscience

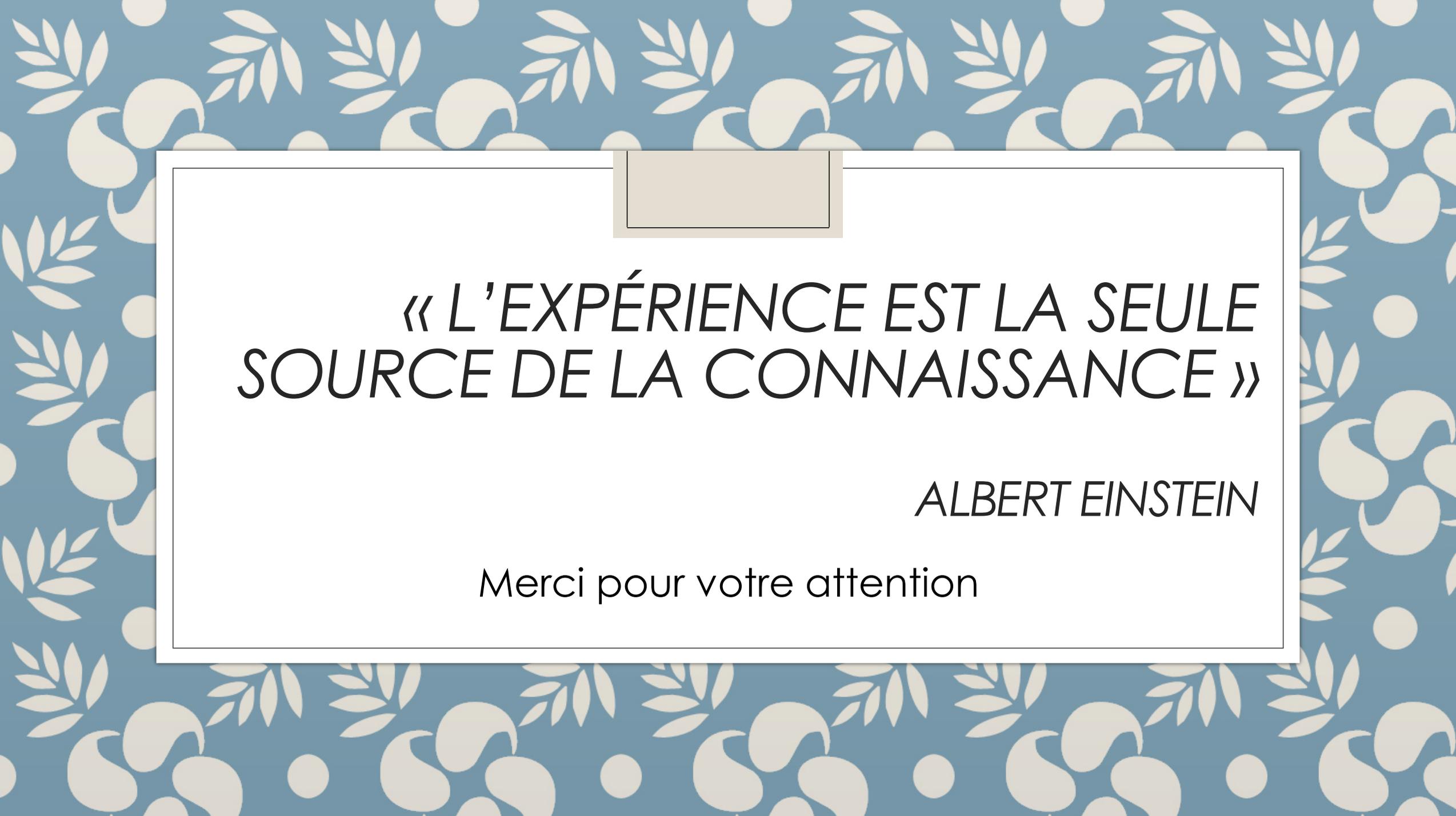
Vous pouvez avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes par : Presque toujours, Très souvent, Assez souvent, Assez peu, Rarement, ou Presque jamais.

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.

À chaque question si vous avez répondu par : Presque toujours, comptez 1 point ; Très souvent, comptez 2 points ; Assez souvent, comptez 3 points ; Assez peu, comptez 4 points ; Rarement, comptez 5 points ; Presque jamais, comptez 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9.

Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience : ...../10



*« L'EXPÉRIENCE EST LA SEULE  
SOURCE DE LA CONNAISSANCE »*

*ALBERT EINSTEIN*

Merci pour votre attention