

Programme : Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Séance 8 : Méditer en mangeant / Psychologie positive



Point sur les exercices à réaliser :

- 1 J'ai choisi quel enregistrement de relaxation ?
- 2/3 Est-ce que je ressens une différence quand je réalise un Body Scan en mettant une main sur le cœur ou la joue ?

Apport de la méditation en mangeant.

Avertissements pour cette séance : Les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire peuvent être mises en difficulté par cet exercice. En effet, en méditant sur le fait de manger, les personnes souffrant de cette problématique sont exposées « sans défenses » à leurs pensées envahissantes (du type : « C'est gras... je vais grossir... »). Cela induit des angoisses. Alors, si vous souffrez d'anorexie ou de boulimie : vous pouvez lire ces pages, mais ne réalisez les exercices que si vous vous sentez prêt(e). N'hésitez pas à y revenir en fin de programme ou quand vous aurez davantage de pratique de la méditation.

-2. Pourquoi méditer en mangeant ?

Combien de fois par semaine est-ce que je mange sans même y prêter attention ? Est-ce que je mange parfois en travaillant ou devant la télé ? En mangeant de cette façon, il existe des dangers :

-Je risque de trop manger puisque je n'écoute pas ma satiété (c'est quand mon corps me dit que j'ai assez mangé).

-Je ne ressens pas le plaisir que devrait m'apporter le fait de manger. Je me prive donc d'un moment de bien-être facilement accessible.

-Et puisque je ne « regarde » pas trop ce que je mange, j'avale des aliments peu variés avec un manque probable de saveurs et de qualités nutritionnelles.

Vraie et fausse faim ?

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, la fatigue...

C'est bien cela le problème, l'anxiété et l'accumulation de stress 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. On rentre dans un cercle vicieux et dans la dépendance, l'addiction à la nourriture.

Les aliments gras, sucrés ou salés ont un effet puissant sur l'esprit car naguère 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.

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 ce que va m'apprendre l'exercice en fin de cette séance.

L'expérience de manger en pleine conscience :

Consignes : Je me procure quelques raisins secs ou quelques pétales de céréale. Lorsque je suis bien installé(e), j'écoute l'enregistrement : « **Manger en pleine conscience** » (Avec la voix du Dr Christophe Versaevel)

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

.....
.....

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 dans ce courant :

-La méditation pour avoir une vision globale et avoir aussi conscience des choses qui vont bien.

Lorsque mon mental réagit aux stressseurs, cela modifie sa façon d'appréhender l'environnement, dans le sens où il se fixe sur les détails. **Et le fait de me focaliser sur les détails quand je suis anxieux(se) ou stressé(e)** m'amène à développer une vision négative de toutes les situations.

Par exemple : « J'ai raté mon dessert, ma soirée est foutue ! » Si à cela s'ajoutent deux autres erreurs de pensée que sont la **généralisation** et la **pensée en noir et blanc**, cela garantit une vision pessimiste de soi, du monde, des autres et de l'avenir :

-« J'ai pris deux kilos... Je suis moche... Je ne vauz rien... »

-« Il n'était pas d'accord avec moi... Il ne m'apprécie pas... Personne ne m'aime... »

Je dois donc m'efforcer de prendre de la distance avec mon mental et remettre en perspective les détails sur lesquels il se fixe :

-« Mon dessert ne me convenait pas... mais bon, tout le monde l'a mangé, et surtout nous avons passé une bonne soirée... »

-« Il n'était pas d'accord avec moi sur un point... il a le droit ... et il a peut-être un peu raison aussi... »

Comme tout le monde, 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.

De ce point de vue, la méditation, en m'aidant à prendre de la distance avec les pensées qui focalisent mon attention, ouvre mon champ de conscience et m'éloigne des pièges de mon esprit.

-Cultiver la Gratitude.

Quand je suis attentif(ve) à explorer la globalité des situations et les évènements agréables, je peux alors cultiver ma gratitude.

La gratitude, c'est remercier et 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. 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.

Oui, faire le bien autour de moi n'est pas une méthode pour être « bon » mais une voie vers le bien-être.

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 !

Oui, **l'altruisme**, quand il est désintéressé, comporte en lui-même un grand pouvoir protecteur sur l'épuisement physique et psychologique. Désintéressé, 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.

En résumant, le bonheur se construit en cultivant la gratitude et la bienveillance envers les autres. Cela permet de nous enrichir des autres, de conserver une souplesse psychique et d'être connecté à des émotions positives. Le bonheur est à construire dans un équilibre entre m'occuper de moi (me ressourcer, réaliser des actions fidèles à mes valeurs...) et me tourner vers les autres. Je ne peux pas me tourner vers les autres sans attentes si je ne suis pas bien. Dans ce cas, je vais utiliser la relation pour obtenir de l'attention, de l'affection ou gonfler mon ego. Je dois d'abord m'accorder de la bienveillance à moi-même. La souffrance, c'est mon mental qui me juge et qui me critique. C'est mon mental qui me répète que je dois être fort, rendre service, passer après les autres... Quelle pression ? Pourquoi devrais-je être parfait ? Pourquoi n'ai-je pas le droit à l'erreur ? Pourquoi je ne peux pas me montrer vulnérable ?

Exercices à réaliser avant la séance 9.

..... : Exercice : **Le pot des petits bonheurs.**

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

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

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

-Sur le second, je vais noter un élément de la journée sur lequel je peux exprimer une 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 qui me procurent une vie plaisante.

..... : **Prendre un repas en méditant.**

Je prends un repas en méditant sur les sensations et les perceptions liées à l'alimentation. Pour faciliter l'expérience et ne pas manger « machinalement », je peux manger avec des baguettes ou de la main gauche (si je suis droitier). J'écris quelques lignes sur mon ressenti de l'expérience :

.....

..... : **Exercice facultatif : Faire un body Scan en ayant réellement faim.**

Je mange de façon très légère au repas précédent, puis je retarde le moment de prendre mon repas. Je réalise alors l'exercice du Body Scan durant 10 minutes (Essayer sans enregistrement). Quelles sont les sensations dans mon corps ? 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 dans mon ventre ? 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 » ? :

.....

Cela permettra de différencier les « vraies » et « fausses faims ».

: Je continue l'activité physique.