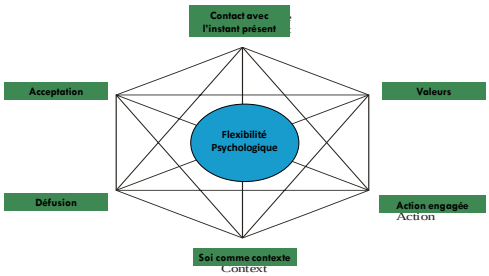
TRAVAILLER LES ÉMOTIONS EN DIÉTÉTIQUE COMPORTEMENTALE

Florian SAFFER

1



2

PROCESSUS 1 : L'ACCUEIL

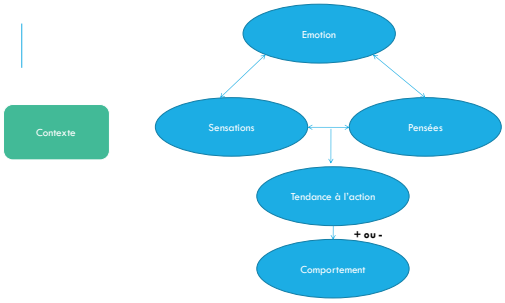
3

4

Inviter le patient à

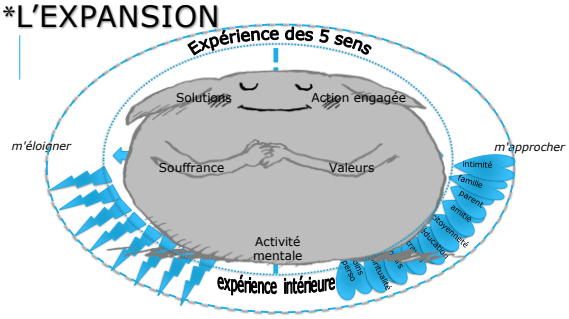
- **Ralentir**
- **Observer sans jugement**
- « comme un petit scientifique »
- Dans son corps avant tout : sensations et tendances à l'action
- Dans sa tête

5



6

*L'EXPANSION



7

CAS CLINIQUE

Stéphanie, 41 ans

En difficulté dans la gestion de ses émotions

Culpabilise beaucoup

Fume pour gérer son stress

Mange quand elle se sent seule

8

Au cours de l'entretien Stéphanie commence à partir dans un jugement dur sur elle

et on peut voir qu'elle commence à s'activer physiquement, à gesticuler

Elle part dans une « compulsion de langage »:

« de tout façon je suis nulle », « je n'arrive à rien »

Elle passe du coq à l'âne

9

Etape 1 : interrompre poliment la patiente

« puis-je vous couper la parole? »

Etape 2 : « lui faire prendre conscience de son état émotionnel et de ses comportements »

« j'ai l'impression qu'il y a des émotions et que du coup ça génère chez vous un mal aise… que cela vous sur active , c'est bien ça »

Etape 3: l'inviter à ralentir et à observer

« je vais vous proposer de faire quelque chose qui va peut être vous paraître inhabituel voir même bizarre. Seriez-vous ok pour juste ralentir et laisser vos yeux se fermer… »

10

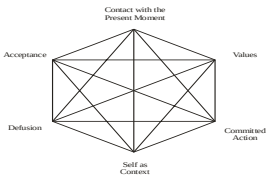
T: « je vais vous inviter à observer corporellement ce que vous ressentez… comme si l'on pouvait juste regarder dans votre corps ce qui se passe »

S: « je sens une boule dans ma gorge » (la patiente est connecté à ses sensations)

S: « mais je me dis que je suis nulle… » (elle repart sur sa compulsion de langage)

T: « je vais vous inviter à rester sur vos sensations, juste les observer, sans essayer de contrôler quoi que ce soit… que l'on permette à ces sensations d'être là… que l'on puisse les observer avec curiosité »

11



3 processus travaillés:

-Contact
- **acceptation**
-- soi comme contexte

12

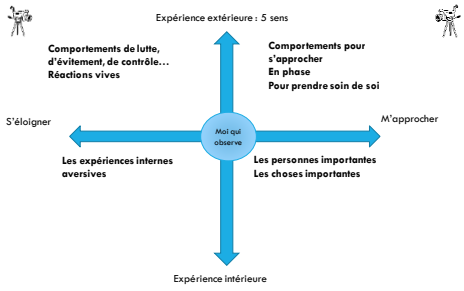
Invitation à la généralisation

dans un premier temps sur des petites expériences émotionnelles

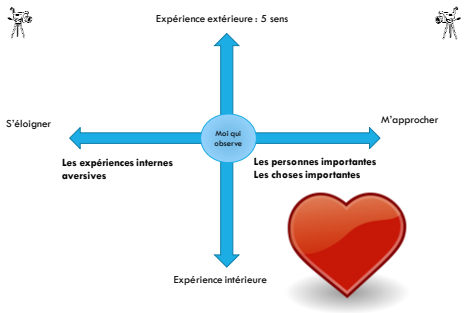
13

LA MATRICE ACT ET LES ÉMOTIONS

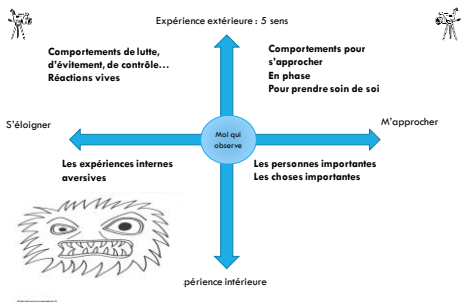
14



15



16



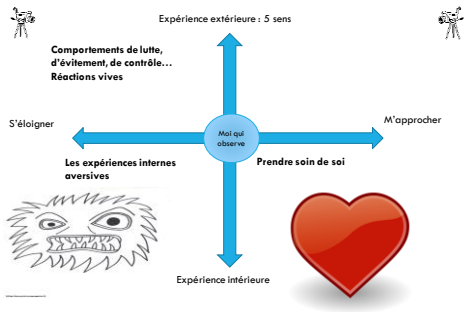
17

RETOUR SUR STÉPHANIE

Partir d'une situation problématique:

« Hier j'ai mangé par ce que j'étais stressée »

18



19

T: « j'entends que ce stress vous a mis sur un mode automatique »

S: « oui c'est ça »

T: « qu'avez-vous ressenti avant de vous nourrir (peut-être pouvez-vous fermer les yeux pour vous remettre dans la situation) »

S: « je me suis sentie vide »

T: « et c'est où **dans votre corps** » (rester sur du corporel)

S: « dans mon ventre »

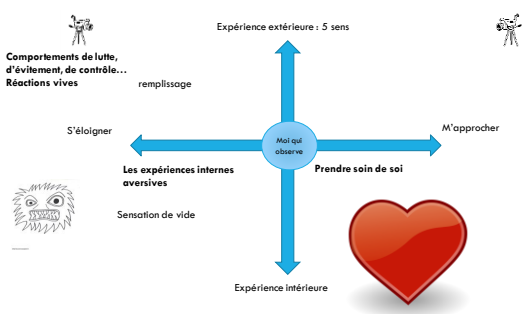
T: « je vous invite à rester un peu avec ça » (entrainement à l'accueil bienveillant)

La patiente pleure (hypothèse stress= tristesse)

T: « vous seriez ok de placer ce ressenti de vide sur la matrice »

T: « à gauche »

20



21

T : « et du coup c'est ce ressenti qui vous a poussé à manger » (formulation d'hypothèse)

S: « oui »

T: « et cela à fonctionné j'imagine » (sourire)

S: « oui sur le moment »

T: « je comprends bien que votre pilotage automatique vous pousse à faire cela si cela vous calme sur le moment »

S: « oui mais après je me déteste »

T: « cela donne à manger à votre critique intérieur » (sourire)

T: « et sur vos émotions ça marche longtemps? »

S: « vous pensez bien que non » (sourire)

Mise en évidence des deux types de conséquences (efficacité ++ expliquant le renforcement et inefficacité à long terme)

22

T: « si vous pouviez développer davantage d'habilités émotionnelles; en gros si vous arriviez à mieux gérer cette émotion qu'aimeriez-vous faire de bons pour vous en présence de ce vide? »

S: « je ne sais pas peut-être juste me détendre »

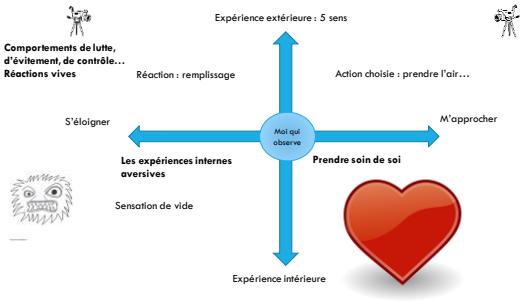
T: « l'idée serait de s'entraîner à mieux choisir des comportements qui nous font du bien. Progressivement sortir de la réaction pour être davantage dans le choix… dans une action bonne pour soi »

S: « j'aimerai bien apprendre à faire cela »

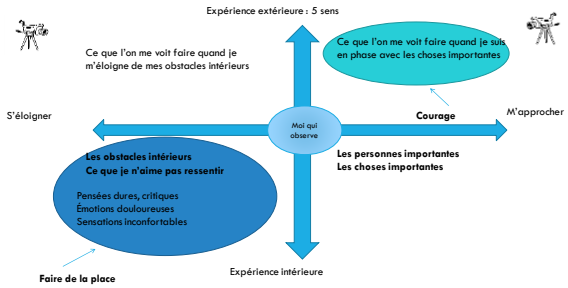
T: « que ferriez-vous pour vous détendre dans un monde où vous gèreriez vos émotions à merveille? » (exploration de comportements plus adaptés/augmentation du répertoire comportementale)

S: « sortir prendre l'air »

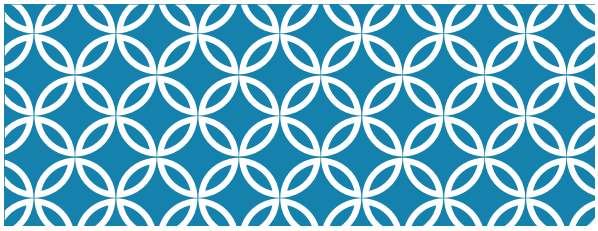
23



24



25



LE MODÈLE ROACA | Florian Saffer

26

Centre Psyris : Egide Altenloh

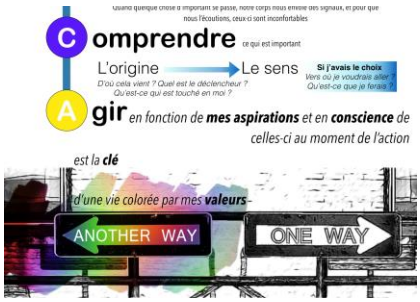
27

Les Outils du centre PSYRIS
www.psyris.be
La méthode ROACA
Ralentir au propre comme au figuré !
Diminuer doucement mon rythme respiratoire
Prendre un temps pour m'asseoir
Observer
Le monde
intérieur et extérieur
Passer en revue mes 5 sens
Accueillir la présence de pensées/sensations/émotions inconfortables
Inconfort = Important
Quand quelque chose d'important se passe, notre corps nous envoie des signaux, et pour que nous l'écoutions, ceux-ci sont inconfortables
Comprendre ce qui est important
L'origine
Le sens
Si j'avais le choix
Vers où je voudrais aller ?
Qu'est-ce que je ferais ?
D'où cela vient ? Quel est le déclencheur ?
Qu'est-ce qui est touché en moi ?
Agir en fonction de mes aspirations et en conscience de celles-ci au moment de l'action
est la clé
d'une vie colorée par mes valeurs
ANOTHER WAY
ONE WAY

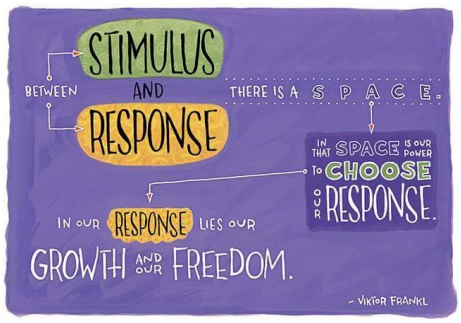
28

Les Outils du centre PSYRIS
www.psyris.be
La méthode ROACA
Ralentir au propre comme au figuré !
Diminuer doucement mon rythme respiratoire
Prendre un temps pour m'asseoir
Observer
Le monde
intérieur et extérieur
Passer en revue mes 5 sens
Accueillir la présence de pensées/sensations/émotions inconfortables
Inconfort = Important
Quand quelque chose d'important se passe, notre corps nous envoie des signaux, et pour que nous l'écoutions, ceux-ci sont inconfortables

29


Quand quelque chose d'important se passe, notre corps nous envoie des signaux, et pour que nous l'écoutions, ceux-ci sont inconfortables
Comprendre ce qui est important
L'origine
Le sens
Si j'avais le choix
Vers où je voudrais aller ?
Qu'est-ce que je ferais ?
D'où cela vient ? Quel est le déclencheur ?
Qu'est-ce qui est touché en moi ?
Agir en fonction de mes aspirations et en conscience de celles-ci au moment de l'action
est la clé
d'une vie colorée par mes valeurs
ANOTHER WAY
ONE WAY

30



31

ILLUSTRATION AVEC STÉPHANIE

Situation : « mon employeur m'a mal parlé, je me sens mal j'ai envie de sucre pour me calmer »

Impulsion : 6/10

32

Ralentir: je me pose et je m'installe dans une respiration en conscience

Observer :

Le monde intérieur

Pensées: « je ne suis qu'une merde », « je ne suis pas un chien »
Emotions: en colère (8/10) et honte (7/10)
Sensations : je suis en feu, tension des épaules

Le monde extérieur :

- je vois ma tasse
-j'entends la ventilation
- je ressens l'air sur ma peau
- je sens une odeur de vanille

33

Accueillir

« c'est ok pour moi de ressentir cela »

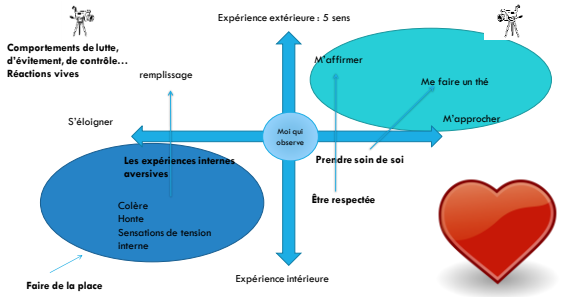
Comprendre le sens : j'ai besoin d'être respectée et valorisée

Agir (en direction de mes aspiration et en conscience)

- action pour soi dans le moment présent : je vais me faire un thé
- action interpersonnelle (dans le futur): je vais demander à mon employeur de me parler autrement

34

35



36