

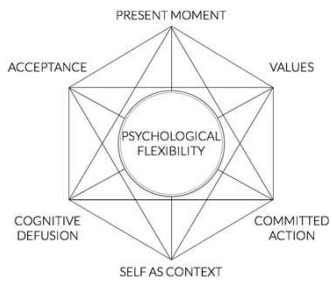
LE PROCESSUS DE LA CONNEXION AU MOMENT PRÉSENT

A tout moment nous vivons une double expérience.

L'expérience directe: celle que nous pouvons observer avec nos 5 sens

L'expérience mentale : celle qui se produit dans notre tête

57



58

La tête (expérience mentale) est avant tout une machine à résoudre des problèmes (intelligence).

Elle a tendance d'ailleurs à tout voir comme des problèmes à résoudre


Elle nous permet de naviguer dans le temps:


- passé
- futur


Ce mécanisme de résolution de problème peut nous couper du moment présent (anticipation anxieuse, ruminations...).



59

 Cerveau en mode « problème de poids à résoudre »

 - voyage dans le passé « j'ai déjà mangé ceci à midi, il faudrait que je mange donc ceci ce soir », « mon poids était de X ce matin il faut qu'il soit plus bas ce soir donc je vais manger léger »

 - voyage dans le futur: « si je veux peser X kilos dans 15 jours je dois manger ceci », « vue le gros repas de ce midi, ce soir je ne mange pas »

60

LA DÉMARCHE : DISCERNER MENTAL ET 5 SENS

Porter son attention aussi sur le corps:

- sensations préprandiales : faim, envie, besoin...
- prandiales
- post prandiale

Tout en observant les interventions du mental

61

Le mental peut parfois être :

- un tyran qui contrôle tout
- ou au contraire un gourmand





62

Histoire du corps / histoire de la tête






Jeanne dans l'hypercontrôle

	Histoire du corps	Histoire de la tête
Avant le repas	Faim 3/5	Que des légumes sinon tu vas grossir
Pendant	Plaisir global du repas 3/10 Frustration : 6/10	« c'est bien tu as bien contrôlé! »
Après	Sensation de faim encore présentes	« c'est parfait, tu as bien mangé »

63

-  Dans un premier temps : simplement discerner (mental/5 sens)
-  Dans un second temps : observer les conséquences de suivre uniquement le mental: ressenti, conséquences physiques, relationnelles...et même conséquences alimentaires (pertes de contrôle)
-  Recadrer le mental comme un coach maladroit
-  Puis inviter la patiente à s'ouvrir à la possibilité de répondre à ses besoins

64

-  Le mental en mode gourmand:
-  - généralise ++
-  - sur estime nos besoins
-  - nous pousse à continuer à manger même quand nous n'avons sensoriellement plus vraiment de plaisir
-  - nous vend du rêve (idée de plaisir)

65

Difficile de faire du « mindful eating » sans travailler la fusion avec les pensées de gourmandise





66

Parfois (et souvent cohabite) deux parts:

- le mode contrôle (coach maladroit – mode « problème à résoudre »)
« il faut que tu te contrôles »
- le mode gourmand « j'aime tellement le chocolat que je peux en manger sans m'arrêter »



67

-  Faire cohabiter le corps et le mental
-  Le mental émet en permanence des avis, des règles, des conseils... (y compris pour le futur)
-  Ex: repas copieux à midi → « tu ne manges pas ce soir »
-  Cette (« option du mental ») peut être utile. A vérifier avec le corps dans le moment présent (le soir à l'heure du dîner)

68