



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Raisins secs

Objectifs pédagogiques

Général

- Envisager un comportement alimentaire à l'écoute de son corps

Détaillés

- Exprimer ses représentations de l'alimentation
- Préciser ses schémas comportementaux alimentaires
- Exprimer verbalement ses sensations
- Expérimenter le concept de manger en « pleine conscience »

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)
Se connaître soi-même, avoir confiance en soi*

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Pour vous, c'est quoi manger ? (35 minutes)

Temps 1 (20 minutes) : brainstorming

L'intervenant propose un brainstorming aux participants. Il peut leur proposer successivement plusieurs questions d'appels :

- « - que représente la nourriture pour vous ?
- qu'est-ce qu'un repas pour vous ?
- la nourriture a-t-elle un rôle ?
- quelle place occupe la nourriture dans mon quotidien ? »

Pour cette question, l'intervenant pourra s'appuyer l'échelle « quelle place dans ma vie ? »

Temps 2 (15 min) : quel mangeur je suis ?

Pour continuer la réflexion, l'intervenant propose l'utilisation des visuels « quel mangeur je suis ? ». Les participants essaient de retrouver les « typologies » de mangeurs à partir des visuels proposés.

Pour les aider l'intervenant peut poser quelques questions : « Est-ce que vous cuisinez ? Partagez-vous vos repas ? Qu'est-ce qui vous fait cuisiner ? ; Où mangez-vous ? Pourquoi mangez-vous ? »

Et de réfléchir aux **conséquences possibles**.



Ce temps vise à faire prendre conscience aux participants de la présence de certains comportements, de la place qu'ils occupent dans leur quotidien ainsi que des risques possibles lorsqu'ils deviennent trop fréquents ou trop intenses.

Ce temps est aussi l'occasion de réfléchir à des pistes en termes de contexte du repas, et ainsi d'introduire la notion que les sensations et les émotions peuvent aussi avoir un impact. Attention, les émotions seront abordées lors du 2^e atelier.

Point de vigilance : Ces représentations sont caricaturales, on est tous un peu de tout. L'intervenant veillera à apporter la notion que le cerveau prend vite des habitudes. Il peut avoir tendance à reproduire des comportements pour des situations similaires mais aussi à généraliser à d'autres situations.

Alimentation et sensations (25 minutes)

Temps 1 (10 min) : Faim

L'intervenant invite les participants à différencier **faim et envie** afin d'en obtenir des définitions accompagnées de ressentis. Il peut demander aux participants comment ils repèrent leur faim, l'envie de manger et évaluent les différents degrés (intensité) de faim.

Des notions de physiologie peuvent être introduites.

Temps 2 (10 min) : Satiété

Une fois la sensation de faim intégrée par les patients, l'intervenant amène les participants à s'interroger sur **ce qui les fait arrêter de manger** afin d'aborder la notion de satiété. Les participants expriment leurs ressentis, sensations ou leur absence. L'intervenant leur propose d'en établir une définition.

Les notions de plaisir alimentaire, de rassasiement (liées au sensoriel) seront mises en regard de la notion de satiété (liée au physiologique)

Temps 3 (10 min) : pistes de stratégies possibles

L'intervenant demande aux participants de s'interroger sur la synchronisation des sensations alimentaires et des repas dans leur quotidien afin d'envisager de nouvelles stratégies alimentaires, à noter dans la fiche personnelle

Expérience de la pleine conscience facultative « le grain de raisin » (15 min)

L'intervenant demande aux participants de fermer les yeux ou de poser un bandeau sur leurs yeux. Les participants ne doivent pas parler pendant l'expérience. L'intervenant explique qu'il va poser quelque chose, un « objet mystère » (grain de raisin sec ou Cranberry) dans la main des participants.

Une fois que l'intervenant a déposé un grain de raisin sec dans la main des participants, il les incite à découvrir cet « objet mystère », en faisant appel à tous leurs sens (sauf la vue) : toucher, odorat, ouïe, goût et « saveurs », texture, ... Il les accompagne sur tout le temps de cette découverte pour les inciter à prendre le plus de temps possible pour découvrir cet aliment.

Le travail sur l'aspect visuel du grain de raisin pourra venir dans un second temps.

Script pour guider l'exercice :

Posez un grain de raisin sec dans la paume de la main de chaque participant ayant les yeux bandés.

Tenez-le dans la paume de la main ou entre l'index et le pouce et prenez soin de le tourner entre les doigts, d'explorer sa texture, d'examiner ses reliefs (pause)

Si, en faisant cela, des pensées vous viennent à l'esprit, telles que « c'est vraiment étrange ce que je suis en train de faire » ou « Quel est le but de ceci » ou « Je n'aime pas ces choses », alors, observez simplement ces pensées et ramenez votre conscience à cet aliment (pause)

Ensuite, sentez-le, prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, notez soigneusement son odeur (pause)

Et, regardez-le à nouveau avant de l'amener lentement à votre bouche, en notant comment votre main et votre bras savent exactement où aller, en remarquant peut-être que votre bouche salive alors que l'aliment s'approche (pause)

Mettez-le doucement en bouche, et remarquez comment il est « accueilli », sans le mordre, en explorant simplement les sensations de l'avoir dans la bouche (pause)

Ensuite, lorsque vous serez prêts, mordez très consciemment dedans et notez le goût qu'il libère (pause)

Prenez soin de le mâcher lentement, remarquez la salive dans votre bouche et le changement de consistance du grain de raisin (pause)

Quand vous vous sentez prêt, avalez-le, notez si vous pouvez d'abord détecter l'intention d'avaler au fur et à mesure qu'elle se forme, de telle sorte que vous expérimentiez ceci consciemment avant même d'avaler le grain de raisin (pause)

Pour terminer l'exercice, examinez si vous pouvez suivre les sensations quand le grain de raisin est avalé et descend dans votre estomac, tout en réalisant également que votre estomac contient un raisin de plus (pause) L'intervenant invite ensuite les participants à s'exprimer sur le vécu de l'expérience :

- Sensations ressenties
- Durée de la dégustation
- Manger en pleine conscience

L'intervenant et les participants échangent ensuite sur les possibilités de mettre en pratique les résultats de cette expérience dans leur vie quotidienne.

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Synthèse et introduction de la séance suivante (5 min) L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.</p> <p>Tâche à faire d'ici la prochaine séance : refaire chez soi un exercice de pleine conscience.</p>
<p>Points de vigilance</p>	<p>S'assurer de l'absence d'allergie chez les participants. Contre-indications à la relaxation/ à la pleine conscience : - Manque de concentration (dépressions sévères, confusion, mentale, alcool, ...) - Excès d'idées intrusives, notamment après traumatisme - Troubles psychotiques</p> <p>Laisser au patient le libre choix de participer ou non à la dégustation en pleine conscience.</p>
<p>Modalités d'évaluation de l'atelier</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients</p> <p>(lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p>Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.</p> <p><u>Critère d'évaluation de cet atelier</u> : concernant mon comportement alimentaire,</p> <p><u>Niveau de compétence en 5 graduations</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je ne ressens pas de sensations corporelles lors d'une prise alimentaire 2. Je ressens ses sensations corporelles mais ne les identifie pas 3. J'identifie des sensations corporelles mais je ne les prends pas compte pour adapter mon alimentation 4. J'identifie mes sensations corporelles et adapte partiellement mon alimentation. 5. Je suis capable d'être à l'écoute de mon corps pour adapter mon alimentation. <p>Sensations alimentaires : faim, satiété, stimulation des 5 sens (odorat, toucher...)</p>