

ME-CL – Mindful Eating, Conscious Living

Manger en conscience – vivre en conscience

Manger en conscience désigne la pleine conscience à l'expérience du manger et du boire, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps. Nous sommes sensibles aux couleurs, aux odeurs, aux textures, aux arômes, aux températures et même aux bruits de nos plats. Nous sommes sensibles à l'expérience du corps. Où dans le corps ressentons-nous la faim ? Quelle est la différence de ressenti entre à demi rassasié et aux trois quarts rassasié ?

La formation ME-CL de 8 semaines met l'accent sur les points suivants :

- L'apprentissage et l'entraînement à différentes méditations de pleine conscience fondés sur l'expérience
- Des exercices d'alimentation en conscience
- L'échange d'expérience au sein du groupe
- La pratique régulière à domicile

Cette formation offre un accès diversifié à l'alimentation et à la vie en conscience. Elle est censée encourager les participants à trouver leur propre voie dans la gestion de l'alimentation.

Ce qui attend les participants :

- Ils s'entraînent à percevoir lorsque l'esprit vagabonde, par ex. en mangeant, en buvant ou lors d'autres activités, et apprennent à ramener l'esprit, avec gentillesse, à ce qu'ils sont en train de faire.
- Ils explorent l'interaction de la pleine conscience, de l'alimentation et de leur relation à la nourriture. Cette interdépendance inclut les pensées, les émotions et les sensations physiques qui se répercutent sur la manière dont nous nous comportons avec la nourriture et notre corps.
- Ils apprennent à percevoir et à s'intéresser à la manière dont l'alimentation influence leur humeur et à la manière dont inversement leurs émotions, comme la peur ou le mécontentement, agissent sur leur comportement alimentaire.
- Ils prennent conscience des impulsions générées par le fait d'avaler quelques gorgées ou quelques bouchées: prendre un livre ou leur téléphone portable, ou allumer la télévision. Conscients de cette impulsion, ils s'entraînent à lui résister et à faire revenir leur esprit à ce qu'ils sont en train de faire, manger.

Le programme «Mindful Eating – Conscious Living» s'appuie sur la MBSR et la MBCT, ainsi que sur des recherches actuelles de Jan Chozen Bays et sur l'expérience de Jan Chozen Bays et de Char Wilkins, qui ont développé cette formation de 8 semaines.

Public visé:

- Personnes souffrant de troubles alimentaires
- Personnes mécontentes de leur comportement alimentaire et qui s'en blâment
- Toutes les personnes aspirant à une relation en conscience avec l'alimentation et la vie

La formation comprend un entretien préalable individuel, 8 sessions d'environ 2,5 heures, les supports de cours et des instructions pour les méditations.