

## Test de la pause

[my.aviitam.com/forums](http://my.aviitam.com/forums)



### Préambule :

Le fait de se concentrer sur nos aliments au moment où nous les mangeons peut nous aider à mieux contrôler nos prises alimentaires. Cela n'est cependant pas si simple et dans la vie de tous les jours, le repas et les grignotages sont bien souvent intégrés dans le flot de nos activités sans que nous y prêtions même attention !

Ainsi, il nous arrive fréquemment de manger en faisant autre chose (télévision, lecture, etc.) et surtout en pensant à autre chose - ce que nous allons faire après ou ce que nous avons fait avant.

Un des moyens pour mieux se centrer sur ce que nous mangeons est de faire une brève pause avant chaque prise alimentaire de façon à s'apaiser et mieux prendre conscience de ce que nous mangeons.

### Objectif du test :

Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour s'apaiser avant les prises alimentaires.

### Durée du test :

Utilisez ce test aussi souvent que vous le pourrez avant de manger. Lorsque vous le maîtrisez, il peut être fait partout et ne vous prendre que quelques secondes avant le repas.

### Conditions du test :

Si vous n'arrivez pas à vous concentrer sur votre respiration et que votre esprit vagabonde, particulièrement les 1ères fois, c'est parfaitement normal. Ne vous culpabilisez pas et dites vous que c'est déjà très bien d'avoir pensé à faire le test. Vous réessayerez une prochaine fois.



 **Déroulement du test :**

- 1.** Asseyez vous confortablement avec vos pieds bien à plat sur le sol, écartés à peu près comme vos épaules,
- 2.** Maintenez votre dos bien droit avec votre tête également droite, alignée,
- 3.** Posez vos mains tranquillement à plat sur vos cuisses,
- 4.** Fermez vos yeux ou regardez le sol devant vous si vous préférez,
- 5.** Décontractez votre visage (vous pouvez faire un léger sourire),
- 6.** Maintenant, concentrez-vous doucement sur votre respiration,
- 7.** Pendant que vous respirez, laissez entrer l'air par vos narines et sentez le descendre jusqu'à votre diaphragme (le bas de votre cage thoracique),
- 8.** Sentez les mouvements de votre ventre pendant que vous inspirez et que vous expirez,
- 9.** Puis, comme un jeu, faites varier votre respiration – un peu plus lentement ou un peu plus vite – jusqu'à ce que vous trouviez le rythme qui vous apaise, vous reconforte (normalement, ce rythme est un peu plus lent que le rythme normal),
- 10.** Comptez doucement jusque 3 ou 4 pour l'expiration puis pour l'inspiration ; assurez vous que le rythme est régulier,
- 11.** Maintenant, concentrez vous quelques instants (le temps que vous souhaiterez) sur votre respiration, juste en notant l'air qui passe dans vos narines et descend jusqu'en bas de votre diaphragme et le mouvement de votre ventre. Si vous préférez, vous pouvez juste vous concentrer sur le passage de l'air au niveau de vos narines.

Chaque fois que vous faites ce test, pensez à vous remercier d'avoir pris soin de vous avant de manger !