



Si je reçois ce document, c'est que :

- Lorsque je fais un excès alimentaire, même léger, je me dis que tout est perdu et je ne respecte plus les règles à suivre
- Quand je mange des chips ou des biscuits, il faut que je vois le fond du sac
- Je mange mes émotions
- Je me récompense en mangeant des « cochonneries »

### « Je mange mes émotions »

Combien de personnes nous disent qu'ils mangent leurs émotions ? Quand on s'ennuie, que l'on est contrarié, que l'on est préoccupé par un conflit, que l'on est débordé par le travail ou les responsabilités, on cherche souvent à se faire plaisir... en allant vers les armoires de la cuisine ou le frigo. On a ainsi l'impression de diminuer notre stress ou de se récompenser pour les événements ou les efforts de la journée.

Bien évidemment, manger nos émotions n'est pas la solution pour que l'on reprenne le contrôle de ce qui se passe dans notre vie. Concrètement, il faut plutôt apprendre à :

- Gérer nos émotions
- Régler ce qui nous préoccupe
- Apprendre à manger quand on a faim et non quand on est préoccupé

Cela paraît bien plus facile à dire qu'à faire, mais voici des stratégies pour vous aider. Il faut comprendre que le rôle des émotions (celles qui nous poussent vers le frigo), c'est de nous permettre d'être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous afin de nous aider à trouver des solutions appropriées à ce qui se passe dans notre vie. Quand on met nos émotions sous le tapis, cela ne nous permet pas d'être en contact avec notre réalité et donc, de trouver de bonnes solutions à ce qui nous ébranle. Il est donc rassurant de savoir que les émotions ne sont pas là pour nous compliquer la vie mais pour nous aider à avancer dans la vie ! En fait, l'émotion, c'est le baromètre de notre bien-être intérieur. Alors, quand vous sentez que vous « mangez vos émotions », essayez de répondre aux 3 questions suivantes :

### Quelle est la situation ?

#### SITUATION / ÉVÉNEMENT

- Je me rends compte que je mange mes émotions en ce moment

Exemple personnel :

### Comment je me sens au juste ?

Décrivez l'émotion qui vous vient le plus spontanément en tête.

#### ÉMOTIONS RESENTIES

- Je me sens anxieux ou en colère
- Je m'ennuie en ce moment

Exemple personnel :

### Quelle est donc le lien entre mes émotions et ma relation avec la nourriture ?

#### LIEN ENTRE MES ÉMOTIONS ET MES COMPORTEMENTS ENVERS LA NOURRITURE

- Quand je veux me calmer ou me désennuyer, je mange
- Quand je suis stressé, je deviens impulsif et je me réfugie dans la nourriture

Exemple personnel :

### Pouvez-vous penser à une façon plus saine de réagir que de manger vos émotions ?

Quand vous comprenez mieux pourquoi vous mangez vos émotions, il devient plus facile de trouver des moyens pour solutionner le problème. Si vous prenez conscience du fait que vous mangez quand vous êtes stressé et débordé au travail, il devient ensuite possible de déterminer des stratégies pour diminuer le stress et le débordement au travail, autres que par la nourriture. Pour réduire vos soucis, que pouvez-vous faire concrètement ? Si vous prenez conscience du fait que vous vous dites : « Quand je m’ennuie le soir, je mange mes émotions », voici des stratégies que vous pourriez mettre en place :

- J’identifie ce que je pourrais faire le soir qui me stimulerait
- Je planifie 3 soirs par semaine où je fais quelque chose de plaisant

Faites une liste maintenant de stratégies concrètes :

Maintenant, prenez quelques minutes pour déterminer **QUAND** vous commencerez ces nouvelles habitudes. Sortez votre agenda et inscrivez-les à l’horaire maintenant :

Date : \_\_\_\_\_

Maintenant, quand vous vous dirigez vers le frigo ou l’armoire de la cuisine, demandez-vous : « Ai-je réellement faim ou est-ce que j’essaie de taire quelque chose qui se passe en moi et que je trouve inconfortable à vivre ? » Si ce n’est pas la faim qui vous a mené à la cuisine, prenez un temps d’arrêt, demandez-vous ce qui se passe, et trouvez une vraie solution à ce qui vous préoccupe réellement. Votre santé physique s’en portera mieux et votre santé psychologique aussi.

### Bilan des étapes à suivre

Vous pouvez maintenant compléter ce tableau pour vous aider à agir plus sainement en situation de stress :

