



NUTRITION ÉMOTIONNELLE REPRENDRE LE CONTRÔLE

La nourriture est un aspect central de l'expérience humaine, quelque chose qui est associé au plaisir, au confort, à la célébration et à l'amour. Pas étonnant qu'environ 40 % des gens mangent en période de stress. Le recours à la nourriture pour se soulager est quelque chose que nous faisons tous de temps en temps, mais si c'est un des seuls moyens dont vous disposez pour vous débrouiller, il est peut-être temps d'envisager d'autres solutions.

LE RÔLE DE LA PRISE EN CHARGE DE SOI

Si nous ne prêtons pas attention à nos besoins individuels ou si nous négligeons de prendre soin de nous-mêmes, manger ses émotions risque de devenir une manière attrayante de se récompenser. La nourriture est un moyen de se reconforter et de se soigner, mais il existe bien d'autres façons de le faire. Au cours de la semaine prochaine, faites un inventaire quotidien de la manière dont vous répondez à vos besoins. Pour cela, il ne faut pas tout cocher, mais plutôt commencer à établir des priorités et à trouver d'autres moyens de prendre soin de vous.

Voici une liste de choses qui vous permettront de vous concentrer sur vous-même!

- Dormir pendant au moins 7 heures
- Manger 3 repas équilibrés par jour
- Manger au moins 5 légumes par jour
- Manger au moins 3 fruits par jour
- Bouger votre corps
- Passer du temps en famille
- Passer du temps à l'extérieur
- Prendre un bain moussant
- Écrire dans un journal
- Apprendre une nouvelle compétence ou un nouveau passe-temps
- Prendre des pauses régulièrement
- Écouter une balado
- Regarder quelque chose de drôle
- Essayer de l'aromathérapie
- Appeler un ami
- Regarder un film
- Lire un bon livre
- Méditer
- Rédiger une liste de gratitude
- Se faire masser
- Pratiquer la respiration profonde
- Se coucher de bonne heure
- Colorier, peindre ou dessiner
- Câliner avec un animal de compagnie
- Gâtez-vous
- Étirez-vous pendant 5 minutes
- Établir un réseau de soutien émotionnel



DE QUOI AI-JE BESOIN ?

La prochaine fois que vous vous retrouverez sur le point de manger quelque chose pour remédier à une situation ou à un sentiment, éloignez-vous de la nourriture, allez dans un endroit où vous ne serez pas dérangé, et réglez un minuteur pour 5 minutes. Trouvez un endroit confortable pour vous asseoir ou vous coucher. En vous détendant, posez-vous la question :

- ❶ Qu'est-ce que je ressens en ce moment?
- ❷ De quoi ai-je *vraiment* besoin maintenant pour m'aider à faire face à mes sentiments?
- ❸ Comment puis-je répondre à ce besoin et à ce que je ressens sans faire appel à la nourriture?

Voici quelques suggestions...

Connexion. Réservez plus de temps pour vos amis et votre famille.

Soigner. Faites la sieste. Passez du temps à peindre ou à jardiner.

Plaisir. Regardez un film. Lisez un bon livre. Achetez-vous des fleurs.

Espace. Passez une soirée tout seul. Éteignez votre téléphone.

Réduction du stress. Méditez, faites des étirements ou pratiquez le yoga. Profitez d'un bain ou d'un massage.

Récompense. Offrez-vous un petit cadeau. Planifiez une escapade de fin de semaine.

INTÉGRER TOUS LES ÉLÉMENTS

- ❶ **Identifiez vos éléments déclencheurs.** Soyez attentif lorsque vous vous trouvez au service au volant ou que vous fouillez dans le réfrigérateur. Souvent, nous ne sommes pas conscients de l'élément déclencheur. Parfois, il s'agit d'une dispute avec votre conjoint, de mauvaises nouvelles ou d'une échéance importante au travail. Manger sans réfléchir peut devenir une habitude et le fait de constater nos habitudes est la première étape pour les changer.
- ❷ **Développez votre vocabulaire émotionnel.** Une fois que vous avez identifié vos éléments déclencheurs, il est important de définir les émotions qui y sont liées. Aussitôt que nous pouvons nommer ce qui se passe chez nous, nous pouvons commencer à en prendre le contrôle.
- ❸ **Faites une pause.** Vous avez identifié les éléments déclencheurs et les émotions qui les accompagnent. Avant de passer à l'action, prenez quelques grandes respirations, éloignez-vous de la nourriture et donnez-vous une chance de vous calmer. Quelques respirations délibérées peuvent vous aider à prendre votre prochaine décision à partir d'un état de conscience plutôt que de réactivité.
- ❹ **Posez des questions.** Demandez-vous de quoi vous avez *vraiment* besoin. En général, nous nous rendons compte que la solution à notre problème ne se trouve pas au fond d'un carton de crème glacée ou à l'intérieur d'un sachet de chips. En fait, nous cherchons plutôt à nous engourdir, à nous distraire ou à éviter nos sentiments. Si vous êtes fatigué, essayez de faire une sieste. Si vous vous ennuyez, il vous faudra peut-être plus de stimulation. Essayez de faire de l'exercice ou de participer à un jeu en ligne avec des amis.
- ❺ **Pratiquez la prise en charge de soi.** En cherchant de la nourriture pour apaiser un malaise émotionnel, nous tentons de prendre soin de nous-mêmes. Bien souvent, nous savons qu'il existe de meilleures façons de se procurer ce dont nous avons besoin. Dressez une liste d'idées pour prendre soin de vous. Dans les moments impulsifs, c'est un rappel utile.
- ❻ **Laissez-vous aller.** Si vous estimez que la nourriture est ce que vous voulez finalement, alors mangez-la, mais choisissez de le faire avec prudence. Il faut prendre le temps d'en profiter, savourer chaque bouchée, puis tout simplement continuer son chemin.



Références : The Intuitive Eating Workbook, Evelyn Tribole et Elyse Resch, 2017
<https://www.healthline.com/health/emotional-eating>
 Images par Freepik.com