

La VIe en 2.0

Retrouver une relation saine avec la nourriture



Soutenez la chaîne sur **tip***elle***.com**

PROTOCOLE DE 4 SEMAINES

Objectif

Ce protocole vise à retrouver une relation plus calme, plus flexible et plus consciente avec la nourriture. Il ne s'agit pas d'un programme de perte de poids. Pendant quatre semaines, trois outils sont progressivement introduits : le journaling comportemental, la pleine conscience alimentaire et l'auto-compassion.

Règles générales

- Ne pas commencer un nouveau régime pendant le protocole.
- Ne pas compenser un repas plus important par du jeûne, une restriction excessive ou du sport punitif.
- Maintenir des repas réguliers et suffisamment nourrissants.
- Observer les comportements sans les classer en « bons » ou « mauvais ».

Semaine 1 — Observer avec le journaling

But : identifier les situations qui déclenchent les comportements alimentaires automatiques.

Chaque jour, noter un ou deux épisodes alimentaires significatifs : un grignotage, une forte envie, un repas pris très affamé, un excès ou, au contraire, un repas particulièrement satisfaisant.



Pour chaque épisode, noter :

- la situation : où, quand, avec qui ;
- la faim physique de 0 à 10 ;
- l'envie de manger de 0 à 10 ;
- l'émotion dominante : stress, fatigue, ennui, frustration, etc. ;
- la pensée automatique éventuelle : « je l'ai mérité », « tant pis », « j'ai tout gâché »... ;
- ce qui a été mangé et comment : assis, debout, devant un écran, rapidement... ;
- l'effet immédiat puis l'effet 15 à 20 minutes plus tard.

À la fin de la semaine, chercher les répétitions : moments de la journée, émotions, fatigue, environnement, longues périodes sans manger ou règles alimentaires trop strictes.

Semaine 2 — Ajouter la pleine conscience alimentaire

But : apprendre à distinguer la faim, l'envie, le plaisir, la satisfaction et la satiété.

Continuer le journaling, mais uniquement pour les épisodes importants. Choisir un repas par jour pour adopter une alimentation attentive.



Avant le repas :

- faire une pause de 20 à 30 secondes ;
- évaluer la faim physique et l'envie de manger de 0 à 10 ;
- identifier brièvement son état émotionnel.

Pendant les premières bouchées :

- manger sans écran ;
- porter volontairement l'attention sur l'odeur, la texture et le goût ;
- observer la vitesse à laquelle on mange et l'impulsion à prendre immédiatement la bouchée suivante.

À mi-repas :

- poser les couverts quelques secondes ;
- se demander : « Ai-je encore faim ? », « Suis-je déjà rassasié ? », « Est-ce toujours aussi plaisant ? », « Pourquoi est-ce que je continue : faim, plaisir, automatisme ou simplement parce que l'assiette n'est pas vide ? »

Après le repas :

- évaluer la satiété, la satisfaction et le confort physique sur une échelle de 0 à 10.

Le but n'est pas de manger moins, mais de rendre la décision de continuer ou de s'arrêter plus consciente.

Semaine 3 — Ajouter l'auto-compassion

But : empêcher qu'un excès alimentaire ne déclenche la culpabilité, la restriction et un nouvel excès.



Continuer les exercices des semaines précédentes. Après un épisode vécu comme un « écart », utiliser une pause d'auto-compassion en trois étapes.

1. Observer sans juger

Décrire simplement ce qui s'est passé : « J'ai mangé davantage que je ne le souhaitais et je ressens de la culpabilité. »

2. Normaliser sans excuser

Se rappeler que les écarts alimentaires sont courants, surtout en période de forte faim, de stress, de fatigue ou de restriction. Un comportement n'est pas une définition de soi.

3. Choisir une réponse utile

Se demander : « Si cela était arrivé à quelqu'un que je voulais sincèrement aider, que lui conseillerais-je maintenant ? »

Puis noter trois éléments :

- le déclencheur probable ;
- le besoin recherché : plaisir, réconfort, énergie, récompense, pause... ;
- une modification concrète pour la prochaine fois.

La réponse recherchée n'est ni la punition ni la compensation, mais le retour à une alimentation normale au repas suivant.

Semaine 4 — Intégrer les trois outils

But : utiliser les outils avec souplesse, uniquement lorsqu'ils sont utiles.

Journaling

Ne plus écrire systématiquement. Utiliser le journal lorsqu'un comportement se répète ou semble difficile à comprendre.

Pleine conscience alimentaire

Pratiquer trois repas conscients par semaine. Pour les autres repas, garder seulement trois questions :

- Avant : « De quoi ai-je besoin ? »
- Au milieu : « Pourquoi est-ce que je continue ? »
- Après : « Comment mon corps se sent-il ? »

Auto-compassion

Utiliser la pause lorsqu'apparaissent la culpabilité, la honte, l'autocritique ou l'envie de compenser.

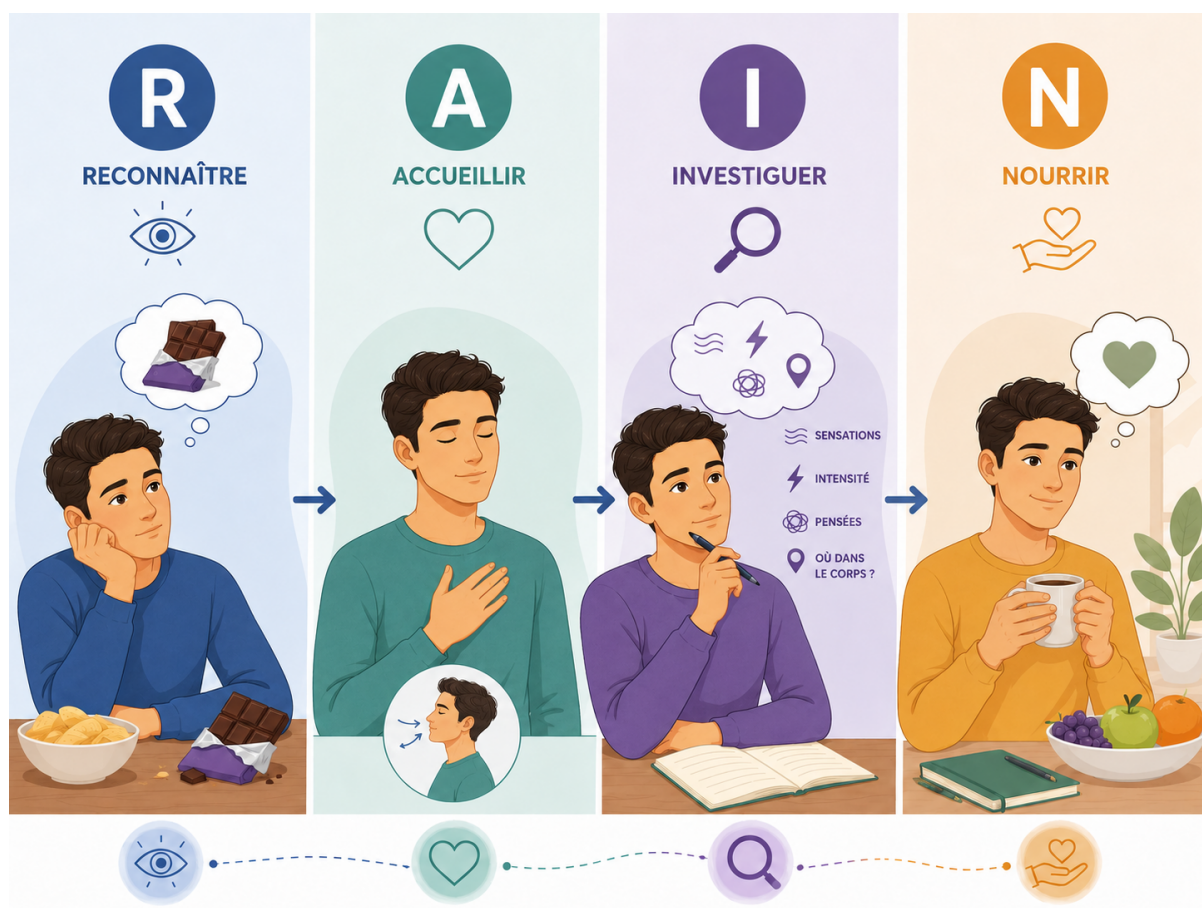
Bilan après quatre semaines

Observer si l'on distingue mieux la faim de l'envie, si les repas sont moins automatiques, si la culpabilité diminue, si les compensations deviennent moins fréquentes et si un excès reste un épisode ponctuel plutôt que le début d'un cycle de restriction et de lâcher-prise.

BONUS: RAIN CONTRE LE GRIGNOTAGE ET LES FRINGALES

Qu'est-ce que RAIN ?

RAIN est un aide-mémoire issu des pratiques de pleine conscience et d'auto-compassion. Il sert à créer un intervalle entre l'apparition d'une envie alimentaire intense et la réaction automatique qui en résulte.



R — reconnaître ce qui se passe.

A — autoriser l'envie à être présente sans la combattre.

I — investiguer avec curiosité ce que l'on ressent et ce dont on a réellement besoin.

N — prendre soin de soi et choisir consciemment la réponse la plus utile.

RAIN n'est pas une technique pour ignorer une vraie faim. Si l'on a réellement faim, manger est une réponse appropriée. L'objectif est surtout de travailler sur les envies automatiques ou émotionnelles : manger parce que l'on est stressé, fatigué, ennuyé, parce que l'aliment est présent ou simplement par habitude.

Pratique RAIN en 6 minutes

R — Reconnaître — environ 2 minutes

S'installer confortablement et prendre deux respirations lentes.

Nommer ce qui est présent : « Une envie alimentaire est là. »

Évaluer son intensité de 0 à 10, puis évaluer séparément la faim physique de 0 à 10.

Observer les pensées qui accompagnent l'envie : « J'en ai besoin maintenant », « je ne pourrai pas résister », ou simplement l'image mentale de l'aliment.

Puis, observer le corps : salivation, tension, agitation, sensations au niveau du ventre, de la gorge ou de la poitrine.

Ne rien chercher à changer. Reconnaître simplement : « Mon esprit et mon corps éprouvent actuellement une envie. »

A — Autoriser — environ 1 minute

Pendant quelques instants, laisser cette envie être présente.

Ne pas lui obéir immédiatement, mais ne pas essayer non plus de la supprimer.

Respirer lentement et se dire : « Cette envie peut être là pendant quelques instants.

Je peux la ressentir sans avoir besoin d'agir tout de suite. »

Observer si elle monte, descend ou reste stable.

I — Investiguer — environ 2 minutes

Se demander avec curiosité :

- « Qu'est-ce qui s'est passé juste avant cette envie ? »
- « Est-ce du stress, de la fatigue, de l'ennui, une frustration, une restriction alimentaire ou simplement un indice environnemental ? »
- « Qu'est-ce que j'espère obtenir en mangeant : plaisir, énergie, réconfort, récompense, pause ? »
- « De quoi mon corps a-t-il besoin ? »
- « De quoi mon esprit ou mes émotions ont-ils besoin ? »

Observer à nouveau l'intensité de l'envie sur une échelle de 0 à 10. Elle n'a pas besoin d'avoir disparu.

N — Prendre soin — environ 1 minute

Se demander : « Quelle serait maintenant la réponse la plus utile et la plus bienveillante ? »

Trois réponses sont possibles :

- manger, si la faim est réelle ;
- choisir de manger l'aliment désiré, mais consciemment et sans culpabilité ;
- répondre autrement au besoin identifié : repos, marche, respiration, boisson, changement d'activité ou contact avec quelqu'un.

Terminer en se disant : « Je n'ai pas besoin de prendre une décision parfaite. Je peux simplement choisir consciemment ce qui me semble le plus utile maintenant. »

Le succès de RAIN n'est pas que l'envie disparaisse. Le succès consiste à avoir créé quelques minutes d'espace entre l'envie et l'action, afin que la réponse soit moins automatique.