

PENSER DIFFÉREMMENT SES OBJECTIFS ALIMENTAIRES

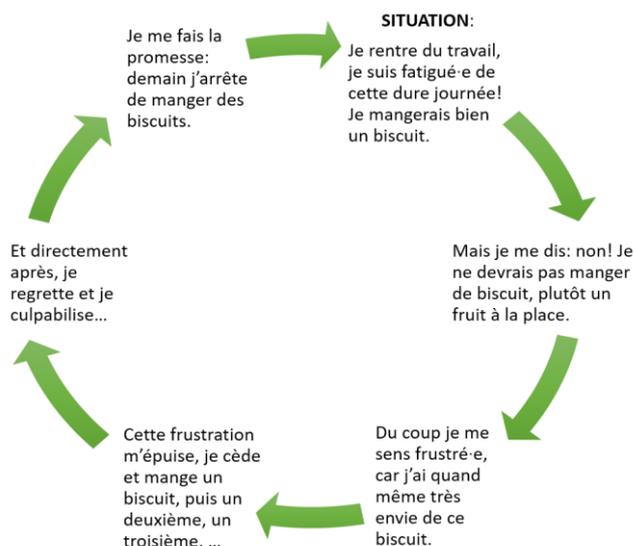
Avez-vous déjà essayé de manger moins ? De ne plus grignoter ? D'éviter de manger certains aliments pour ne pas grossir ? Avez-vous testé un ou plusieurs régimes ? Tentez-vous sans cesse de « faire attention » à votre alimentation ?

Et avez-vous atteint votre objectif ? Avez-vous pu changer vos habitudes sur le long terme ?

Si ce n'est pas le cas, et que vous essayez sans cesse de vous débarrasser de ce que vous considérez comme vos mauvaises habitudes, cet article pourrait vous intéresser.

PIÉGÉ DANS SON CERCLE VICIEUX

On peut illustrer ces tentatives de changement par un même cercle vicieux. Vous trouverez ci-dessous l'exemple d'une situation courante : peut-être vous reconnaissez-vous ?



Et si vous mettiez fin à ce cercle vicieux en adoptant une attitude bienveillante et positive envers vous-même ? Vous souhaitez changer certains de vos comportements : prenez le temps de comprendre ce qui ne vous convient pas afin de permettre un changement sur le long terme. Posez-vous les questions nécessaires et essentielles à la création de votre cercle vertueux.

Pour identifier le cercle vicieux dans lequel vous êtes piégé, nous vous proposons un travail de réflexion par étapes : apprenez à mieux vous connaître pour construire un mode de fonctionnement plus adapté.

Questions de réflexion :

1. Quel est le comportement qui vous pose problème ?
2. Dans quelle(s) situation(s) agissez-vous ainsi ?
3. A ce moment-là quelle est votre réaction : qu'est-ce que vous vous dites ? Quelles sont les émotions ressenties ? Qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps ?
4. Que faites-vous lorsque ces pensées, ces émotions et ces sensations arrivent ? Quel est votre comportement ?
5. Quels sont les conséquences de ce comportement ? Après avoir agi de cette manière, qu'est-ce que vous vous dites, quelles sont les émotions ressenties, qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps ?
6. Est-ce que ces pensées, émotions et ressentis renforcent ce comportement qui vous pose problème ?

Ces ressentis et ces comportements sont tout à fait humains. Afin d'échapper à une situation inconfortable, l'être humain met en place des comportements d'urgence qui, parfois, n'apportent que peu de solutions à long terme. Souvent, beaucoup d'énergie est dépensée à vouloir combattre ses pensées, supprimer ses émotions, ses comportements, ou par exemple lutter contre ses envies de manger.

Et si la solution se trouvait davantage dans l'acceptation de vos pensées, vos émotions, vos comportements, vos envies, plutôt que dans la lutte contre ceux-ci ?

REPENSER SES HABITUDES...

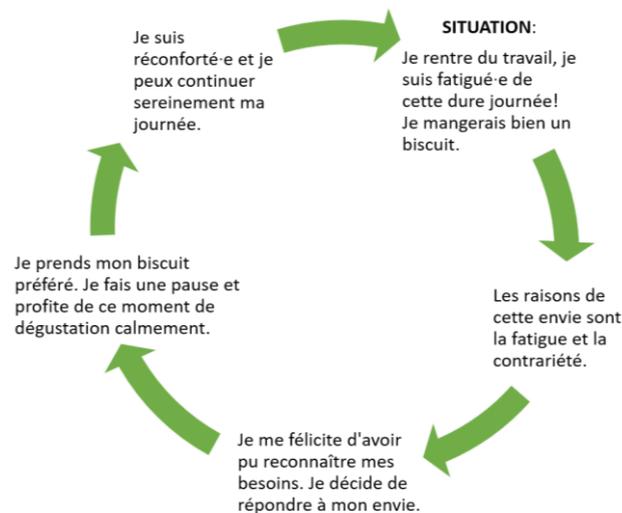
Réfléchissez à la recette personnalisée qui vous permettra d'aller dans le sens de votre objectif et de le maintenir sur le long terme. Cette recette sera adaptée à vos besoins (physiques, émotionnels, psychiques, sociaux, sensoriels etc.).

Tout d'abord, réfléchissez au changement désiré : quel sens a-t-il ? - Pourquoi et pour qui ce changement est juste et important ?

Il est alors temps de passer à l'action :

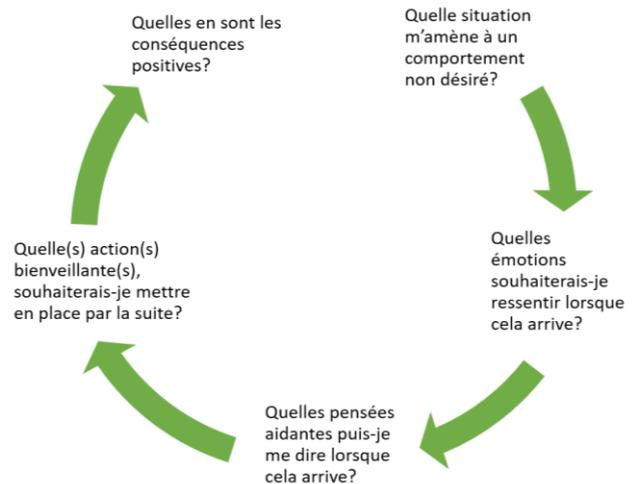
- Quel est le comportement bienveillant et réaliste que vous souhaitez mettre en place ?
- Comment allez-vous y arriver ? Quelles sont vos ressources ?
- Quand, à quelle fréquence, avec qui et dans quel environnement voulez-vous le mettre en place ?

Rappelez-vous l'exemple du biscuit : voici comment cela pourrait se passer lorsque les besoins, ici émotionnels et sensoriels, sont pris en compte :



... ET ADOPTER DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS

Nous vous proposons de poursuivre la réflexion pour trouver les ingrédients de la construction de votre cercle vertueux :



Changer vos habitudes ou votre comportement alimentaires est un objectif conséquent. Vous imposer quelque chose de strict, rapide et non adapté à votre personnalité aura moins de chances de réussite qu'une recette bienveillante confectionnée sur mesure par vous-même.

La solution est dans l'apprentissage et l'acceptation de votre fonctionnement personnel. En apprenant à mieux connaître vos limites et vos points forts, vous pourrez adapter l'objectif et le chemin pour y arriver. Cela demande du temps pour observer et comprendre ce qui se passe et envisager ce nouveau chemin. Les diététicien-nes ont les compétences nutritionnelles et comportementales pour vous accompagner dans ce processus.

Auteurs : Lovey Céline et Chevillat Danaé, diététiciennes ASDD

Date de parution : juillet 2020

Sources :

- Le cercle de la privation, Equilibre <https://equilibre.ca/product/quelle-place-occupe-la-privation-dans-votre-alimentation/>, consulté le 28.05.2020
- Christophe Deval (2018). Découvrir l'ACT - Thérapie d'acceptation et d'engagement. Interéditions
- Grau Ch. Coacher avec la PNL, La caisse à outils du pédagogue du XXIe siècle. 2ème édition. 2e éd. Lyon : Chronique sociale ; 2014.