

La liste des croyances

1. Munissez-vous d'un carnet ou de feuilles que vous glisserez dans votre dossier diététique.
2. Notez-y les idées et croyances à propos des aliments qui vous viennent à l'esprit au cours de la journée. Soyez attentif.ve à vos pensées lorsque vous mangez, faites les courses, voyez des gens manger ou lorsque préparez les repas. Observez quelles sont vos sensations / émotions / pensées vis-à-vis des aliments ou des repas, ce que vous évitez de manger ou au contraire ce que vous vous imposez.
3. Une fois votre liste complétée, vous pouvez essayer de retrouver l'origine de cette croyance : *j'ai lu dans un magazine que..., tata Fernande jure qu'en mangeant ça elle a perdu 15 kg, le Dr Machin a dit que le lait c'est pour les veaux...*
4. Trouvez de quoi cette pensée, cette croyance est censée vous protéger !
Ex : *le sucre provoque le diabète et est à l'origine de l'épidémie d'obésité et je en veux pas devenir diabétique ni obèse.*
5. Observez en quoi cette pensée / croyance est problématique pour vous !
Ex : *j'ai super peur de manger du sucre, ça me stresse quand les autres me proposent des biscuits, gâteaux, glaces... Quand je suis seule je craque et je m'en veux.*
6. Demandez-vous comment trouver un juste milieu et essayez de trouver une pensée alternative ! Ex : *les excès de sucre, comme tout autre excès, sont dangereux pour la santé. Mais le sucre est aussi indispensable à l'organisme (le cerveau est un gros consommateur de glucose), et un apport quotidien est nécessaire. Si j'ai envie d'aliments sucrés, je peux donc m'en accorder en quantité modérée ou profiter d'un bon gros dessert de temps en temps.*
7. Découvrez les avantages de cette pensée alternative ! Ex : *Je peux maintenant manger des aliments sucrés et accepter des desserts sans paniquer et sans angoisse. Je me satisfais de quantités raisonnables la plupart du temps car je sais que je peux en manger quand je veux.*

Si vous avez des difficultés avec les points 6 et 7, nous pourrions y revenir lors de notre prochain rendez-vous.

