

Cahier d'émotions lié à la nourriture

Pour t'aider à comprendre ce qui se passe avant, pendant et après les repas. Beaucoup de personnes vivent des émotions fortes autour de l'alimentation, et les mettre noir sur blanc peut vraiment aider à reprendre du contrôle.

Objectif

Identifier quand tu manges, pourquoi tu manges (faim, émotion, habitude...), et ce que tu ressens dans ton corps et ton esprit.

exemple :

 Quand ?	 Pourquoi j'ai mangé ?	 Émotion ressentie	 Sensations dans mon corps	 Pensées associées
16h, en rentrant du travail	Fatigue + envie de réconfort	Stress, lassitude	Lourdeur dans le ventre	"J'ai besoin de me calmer"
Après le dîner	Pas faim, juste ennui	Ennui, vide	Aucune sensation de faim	"Ça m'occupe"
Midi au travail	Faim réelle	Calme, satisfaction	Gargouillis, énergie	"J'avais vraiment besoin de manger"
Soir, dispute	Manger pour apaiser	Tristesse, tension	Gorge serrée	"Je veux oublier"

ton tableau des émotions

 Quand ?	 Pourquoi j'ai mangé ?	 Émotion ressentie	 Sensations dans mon corps	 Pensées associées

Comment t'en servir

- Note le moment (heure, contexte).
- Décris la raison : faim physique, stress, habitude, envie de réconfort, pression sociale...
- Identifie l'émotion : anxiété, joie, culpabilité, solitude, frustration, apaisement...
- Observe ton corps : faim réelle, nœud au ventre, tension, vide, énergie...
- Note tes pensées : ce que tu te dis avant, pendant ou après.