

Expérience de la faim

Objectif de cet exercice => remplacer le contrôle mental par un contrôle sensoriel/ physiologique de votre appétit

A travers cet exercice vous allez pouvoir découvrir vos signaux corporels de la faim, et être à l'écoute de vos signaux.

Comment ?

Supprimer le petit déjeuner, éventuellement le déjeuner pendant 4 jours (conserver une boisson chaude).

Prévoir une collation de votre choix correspondant à vos envies.

Noter l'apparition des premiers signaux de faim, puis expérimenter en 4 jours 4 niveaux de faim différents (faites varier l'attente de quelques minutes à quelques heures).

Au cours de ces 4 jours, la sensation de faim va se préciser. Vous pourrez plus facilement l'écouter. Quand les signaux apparaîtront, vous pourrez manger. Tant qu'ils ne surviennent pas vous ne devez pas manger.

Attention il s'agit de contrôle, si vous avez envie de manger alors que vous n'avez pas faim, vous devrez vous retenir. Ce contrôle ne doit pas dépasser la durée de l'expérience et il ne doit porter que sur le premier repas de la journée. Donc il s'agit d'un contrôle mais sur un temps limité.

Une fois l'expérience faites, essayez de réfléchir aux questions suivantes :

Comment l'expérience s'est-elle passée pour vous ? Qu'avez-vous observé ?

En quoi cette expérience est elle différente de ce que vous faisiez habituellement ?

En quoi cette expérience vous permettra t'elle d'atteindre votre objectif ?

Description de la faim avant le premier repas ou première collation

Jour	Heure d'apparition de la faim	Temps d'attente avant de manger	Coter la faim entre 0 et 10	Décrire les signaux physiques de la faim	Comment la faim est-elle supportée ?	Qu'avez-vous mangé ?	Heure du repas suivant
Exemple	10h30	45 min	3	Légère sensation de creux dans l'estomac	irritation	1 tr pain + chocolat	13h30

