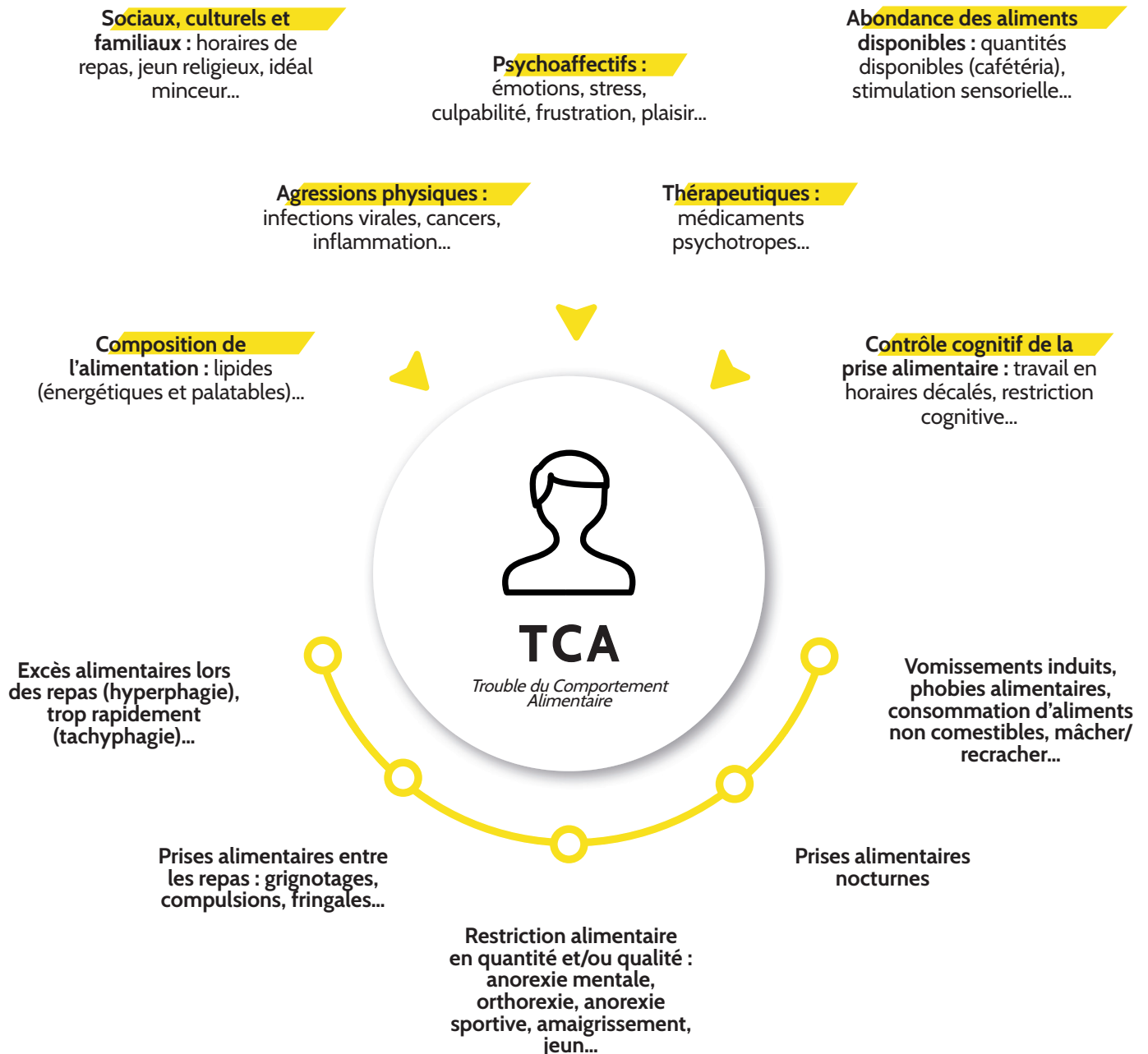


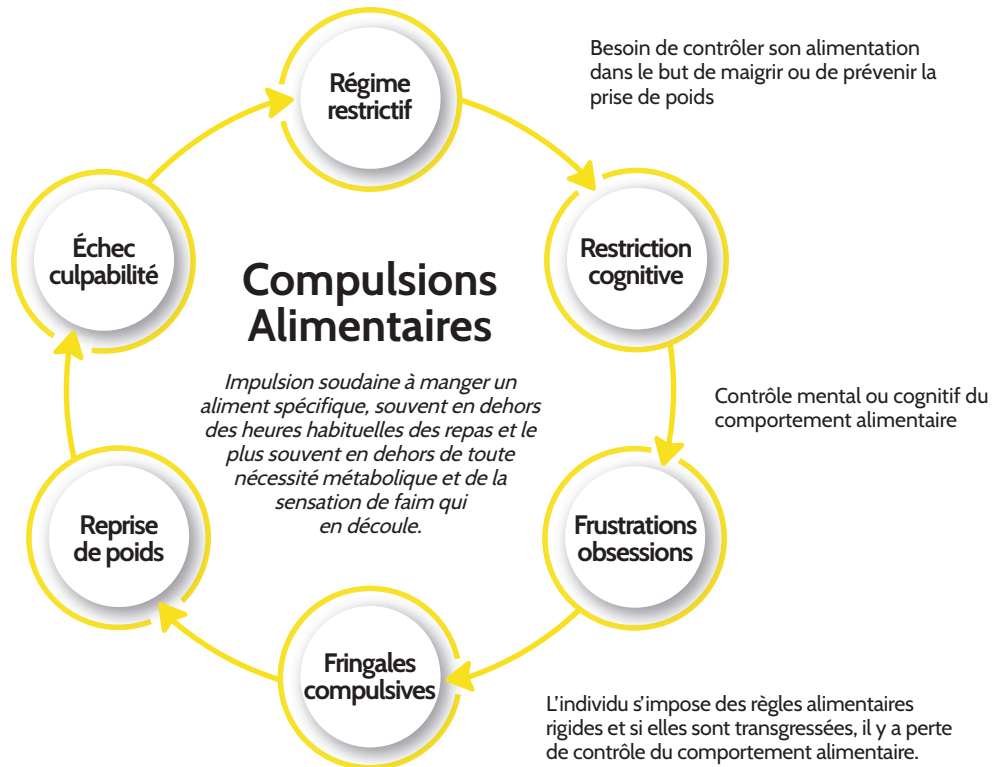
FACTEURS



La restriction cognitive

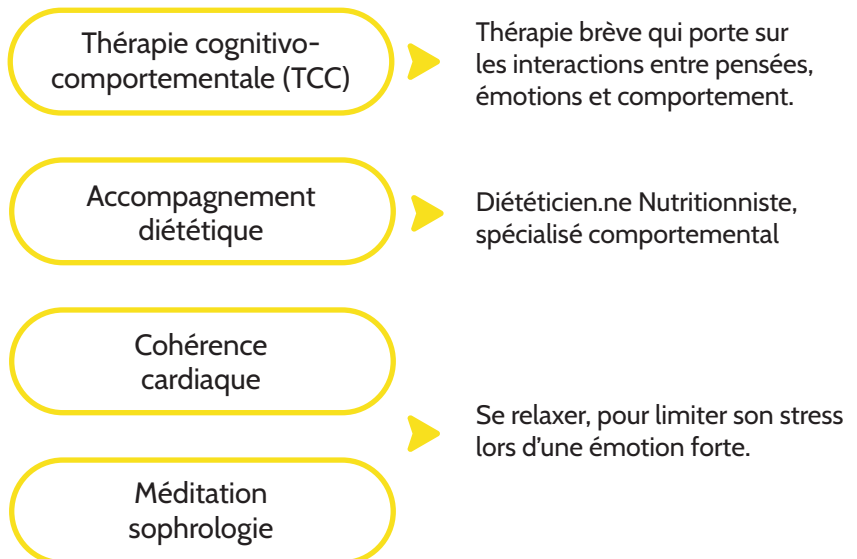
Un point de départ fréquent des TCA


*Le plaisir est indispensable
et indissociable des repas*
*Il est en lien direct avec
l'équilibre émotionnel*
*Il faut prendre du plaisir
lors des repas*



Les solutions


**Retrouver une relation
non stressante avec
l'alimentation**



Cohérence cardiaque

Durée : 5 minutes ou plus

Cette méthode consiste à **maîtriser sa respiration sur quelques secondes** puis quelques minutes.

L'idée est d'atteindre **6 respirations par minute**, c'est à dire 10 secondes entre le début de l'inspiration et la fin de l'expiration.

Au tout début, prendre 2 min minimum par jour pour prendre l'habitude de ralentir sa respiration (pendant 1 semaine).

Lorsque c'est devenu naturel, dans une pièce isolée, au calme, prendre un chronomètre (pensez à votre smartphone); idéalement sur les 3 premières séances. Lancer le chronomètre et tenter de calquer votre souffle de la manière suivante : **4 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration**.

Si vous avez du mal à suivre le rythme au départ, c'est normal, reprenez de grandes respirations.

Pour que cet exercice soit efficace, il doit être pratiqué au minimum **5 minutes par jour, tous les jours**.

Par la suite la durée des sessions de respiration peut être augmentée en fonction de votre aisance.

Méditation Stop

Durée : 1 à 3 minutes

- S** S'asseoir, faire une pause, prendre conscience de sa position, se libérer de ce que l'on faisait ou pensait.
- T** Tourner autour de la respiration, suivre les mouvements du corps lors de l'inspiration et de l'expiration.
- O** Observer, être ouvert à l'expérience, observer ses sensations émotions, pensées, être pleinement présent.
- P** Poursuivre sa journée/soirée, prendre une décision, passer à l'action.

Analyser ses émotions

	JOIE	PEUR	COLÈRE	TRISTESSE
FAIBLE	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté Désolé
MOYENNE	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Vavré
FORTE	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé



Comprendre leur définition et les distinguer

Tenir un carnet d'émotions pour identifier et distinguer les différentes émotions
Dans ce carnet, noter les émotions quand il y a une prise alimentaire



Manger en pleine conscience

Prendre son temps pour s'écouter, s'observer