# Smart Compulsions

#### ESTOMPER LES COMPULSIONS ALIMENTAIRES

## **FACTEURS**

#### Sociaux, culturels et

familiaux : horaires de repas, jeun religieux, idéal minceur...

#### Psychoaffectifs:

émotions, stress, culpabilité, frustration, plaisir...

#### Abondance des aliments

disponibles : quantités disponibles (cafétéria), stimulation sensorielle...

#### Agressions physiques:

infections virales, cancers, inflammation...

# Thérapeutiques : médicaments

médicaments psychotropes...

#### Composition de

l'alimentation : lipides (énergétiques et palatables)...



**TCA** 

Trouble du Comportement Alimentaire

anorexie mentale, orthorexie, anorexie sportive, amaigrissement, jeun...

#### Contrôle cognitif de la

prise alimentaire : travail en horaires décalés, restriction cognitive...

Vomissements induits,

phobies alimentaires, consommation d'aliments non comestibles, mâcher/

recracher...

Excès alimentaires lors des repas (hyperphagie), trop rapidement (tachyphagie)...

> Prises alimentaires entre les repas : grignotages, compulsions, fringales...

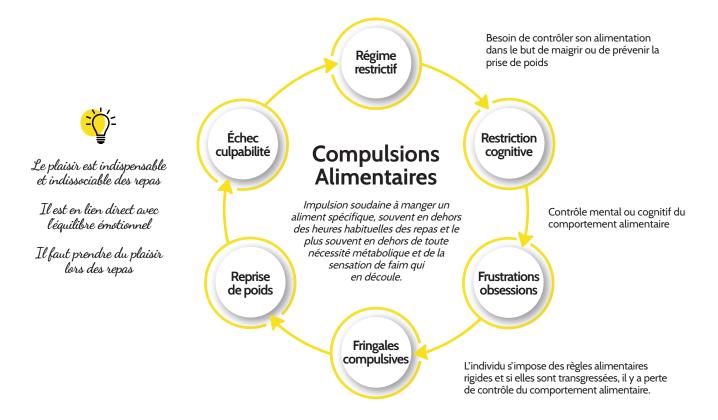
Prises alimentaires

nocturnes

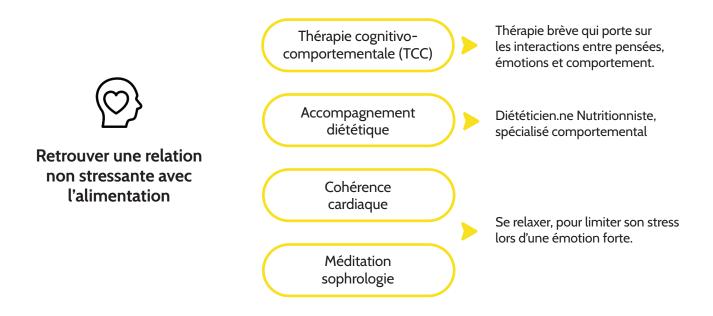
Restriction alimentaire
en quantité et/ou qualité :

# La restriction cognitive

# Un point de départ fréquent des TCA



### Les solutions



## Cohérence cardiaque

## **Méditation Stop**

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. Durée: 1 à 3 minutes

S'asseoir, faire une pause, prendre conscience de sa position, se libérer de ce que l'on faisait ou pensait.

Tourner autour de la respiration, suivre les mouvements du corps lors de l'inspiration et de l'expiration.

Observer, être ouvert à l'expérience, observer ses sensations émotions, pensées, être pleinement présent.

Poursuivre sa journée/soirée, prendre une décision, passer à l'action.

## **Analyser ses émotions**

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

 $\supset$ 

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 une prise alimentaire



Manger en pleine conscience

Prendre son temps pour s'écouter, s'observer