



Cessez de vous préoccuper de moins manger et de bouger plus : Un programme de mieux-être pour les mangeurs émotionnels

Pensez-vous toujours en fonction de votre fixation-régime?

Atteindre et maintenir son poids santé avec succès, c'est se concentrer sur son bien-être plutôt que sur l'obsession de la perte de poids. Pour y arriver, vous devez absolument cesser de toujours penser en fonction de votre fixation-régime et mettre fin aux pensées et aux actions nuisibles.

Veillez lire les affirmations suivantes et encercler celles qui correspondent le mieux à votre situation :

plus vous en encerclez, plus vous pensez et vous agissez en fonction votre fixation-régime

- Ma vie serait plus belle si seulement je pouvais perdre du poids.
- Je mange le plus souvent quand je suis déprimée, anxieuse, en colère ou pour me reconforter.
- J'ai tendance à trop manger en situations sociales.
- Je me sens souvent coupable après avoir mangé et même d'avoir eu faim.
- Je mange souvent en secret, car les gens seraient choqués de voir tout ce que je mange.
- Je ne goûte jamais aux desserts de peur de perdre le contrôle et de ne plus pouvoir m'arrêter d'en manger.
- J'évite les miroirs.
- Je connais la valeur calorique (ou le nombre de points) de beaucoup d'aliments.
- Je sais combien de temps je dois passer sur le tapis roulant pour brûler un cornet de crème glacée.
- J'évite les aliments à haute teneur en gras et en glucides parce qu'ils font engraisser.
- Je prends la peine d'acheter les versions sans gras ou faible en gras de certains aliments.
- J'achète souvent les versions « minceur » d'aliments comme le pain et certaines collations.
- Je pense constamment à la nourriture.
- Je crois sincèrement qu'il existe un régime ou un programme de perte de poids qui me réussira, si seulement j'avais la volonté de ne pas laisser tomber.
- Je me pèse tous les jours et quelquefois jusqu'à deux ou trois fois.
- Je compare souvent mon corps à celui des autres.
- Une variation de poids de 5 livres change comment je me sens par rapport à moi-même.
- Je réfrène délibérément mon appétit, et ce, même si j'ai faim.
- Je mens sur ce que je mange (surtout à moi-même).
- Je pense qu'il existe de bons et de mauvais aliments.
- Il m'arrive de manger au point où je dois me faire vomir afin de soulager la sensation d'inconfort.
- Suivre un régime-choc pour perdre quelques livres ne représente aucun problème pour moi.
- Je me dégoûte si je prends du poids.
- Je ne serai jamais trop mince.
- Si l'on est lundi matin, il est temps de commencer un autre régime.