

# Compulsions alimentaires :

## En cuisinant :

- Dans ce que j'ai sélectionné pour le menu, quelle est la part qui va dans le sens d'une hygiène alimentaire souhaitable ?
  - Si c'est déjà bien, est-ce que je souhaite encore l'améliorer ?
  - Si ce n'est pas assez, comment est-ce que je peux l'améliorer ?
- Quelle est la part imposée par une de mes compulsions dans ce menu ? est-ce qu'il y a des excès ou des manques ? Et quel est le type de compulsion ?
  - Compulsion vers le gras / sucré :
    - Quelle importance est-ce que cette compulsion a dans ma vie ?
    - Est-ce que je la retrouve souvent ? A quelle fréquence ?
    - Est-ce que je la considère comme étant problématique pour moi/ma santé/mon équilibre ?
    - Depuis quand est-ce qu'elle est présente dans ma vie ?
    - Qu'est-ce qu'elle raconte dans mon histoire ?
    - Quel manque vient-elle combler ?
    - A quelle peur vient-elle répondre ?
  - Rejet d'un aliment en particulier
  - Peur de manque d'un aliment/type d'aliment en particulier
- Puis développer le questionnement sur les compulsions comme nous l'avons fait précédemment.

A partir de là, tout ce qui touche à l'alimentation est déjà inscrit dans un espace conscient. Si vous avez cédé à d'anciennes compulsions ou découvert certaines que vous ne soupçonniez pas, il est possible que cela génère un léger inconfort émotionnel s'apparentant à de la culpabilité ou de la déception. Ne vous mettez pas la rate au court-bouillon, c'est un processus, et le simple fait de constater que l'on n'est pas parfait est un pas vers l'amélioration.