

# Compulsions alimentaires :

## En faisant les courses :

- En entrant dans le magasin, je marque un temps d'arrêt avec le « non », j'entre en conscience et je décide d'aller directement vers le rayon sain, même si ce n'est pas la route la plus logique je commence par là ;
- *Tout ce que vous allez mettre après cela dans le caddie sera comparé à ces premiers achats : qu'est-ce qu'il y a en plus grande quantité ? Comment est-ce que je perçois la qualité dans cette comparaison ?*
- Lorsque je m'apprête à prendre quelque chose dans un rayon, je regarde la composition écrite sur la boîte (plus c'est long, moins c'est bon) ;
- Une fois que le caddie est plein et que je vais vers la caisse, le « non » m'arrête une nouvelle fois. Je regarde mon caddie et je me questionne :
  - Quel est mon sentiment à l'idée que tout ce qu'il y a dans ce caddie entre dans mon corps dans les prochains jours ?
  - Quelle est la proportion de ce que j'ai envie et besoin dans tout cela ?
  - Est-ce que cette nourriture aura une influence positive ou négative sur ma santé ?
  - Est-ce qu'il serait possible d'améliorer ce contenu en reposant ou en échangeant quelque chose ?
- En rangeant les courses : prenez le temps de mettre tout sur une table et de regarder ce que vous avez acheté une nouvelle fois.
  - Est-ce qu'il y a certains produits que j'aurais mieux fait de ne pas prendre ?
  - Est-ce que j'avais vu d'autres options qui auraient été mieux ?
  - Comment est-ce que je pourrais encore améliorer la qualité générale de ce caddie pour la prochaine fois ?

Ici, le « non » est utilisé pour arrêter les compulsions de la facilité, les gestes que l'on fait par habitude, sans se poser de question, parce que ce que l'on met dans le caddie est facile à préparer et que personne dans la famille ne se plaindra, même si on sait que ce n'est pas bon pour la santé. On utilise le « non » pour lutter contre les conditionnements de nos ancêtres qui devaient lutter pour chaque calorie ingérée.