

## Compulsions alimentaires :

En mangeant :

- Est-ce que je fais du bien à mon corps et à mon esprit avec ce que je mange ?
- Est-ce que cela pourrait encore être amélioré ?
- Est-ce que je me rapproche d'un équilibre que je considère comme satisfaisant pour l'instant ?
- Est-ce que je suis content(e) d'avoir pu faire ce changement ?
- Quels sont les bénéfices que je pense pouvoir tirer de ce changement ?