

Compulsions d'accumulation :

« Approche de l'objet de la compulsion »

Ecrivez les noms de ces aliments sur un papier que vous garderez sur vous comme un ancrage (avec la liste des questions au dos si vous en ressentez le besoin). Au moment où vous sentirez un mouvement vers l'un d'entre eux, posez un « non » le temps de mettre en place le questionnement.

- Qu'est-ce qui m'a poussé vers cet aliment ? Dans quelle situation et dans quel état émotionnel étais-je lorsque la compulsion a initié le mouvement ?
- Si j'y réfléchis un instant, est-ce que les autres éléments de la liste ont la même fonction, ou est-elle différente ? Propre à chacun et spécifique à des situations et des émotions particulières ?
- Qu'est-ce que je ressens si je m'en passe ?
- Qu'est-ce qu'il vient satisfaire ?
- Est-ce que cette satisfaction est nécessaire ?
- L'aliment vient apaiser/ calmer/ compenser/ combler/ reconforter/... ce que j'ai ressenti dans cette situation que je viens de vivre ? (Trouvez le bon terme pour l'aliment en question)
- Est-ce que cela fait longtemps que j'ai besoin d'avoir recours à quelque chose pour ...(le terme choisi)... dans des situations similaires ?
- Lorsque je pense à l'enfant que j'étais, est-ce que ce besoin est cohérent avec l'histoire que j'ai vécue ? Que cela soit par rapport à un manque, une fuite de quelque chose ou une lutte contre quelque chose ? Quelle était la peur qui donnait la tonalité de cette histoire (peur de ne pas être aimé(e), d'être rejeté(e), de ne pas être à la hauteur, de ne pas être assez,...) ?
- Selon moi et dans ce contexte, ces kilos sont venus pour essayer de me protéger, de me reconforter, de me donner l'énergie dont j'ai besoin, pour me donner la chaleur dont j'ai besoin ?
- Mon histoire d'autrefois existe encore dans mon quotidien parce que je la maintiens en vie au travers de ces aliments, ce n'est pas la situation que je viens de vivre ou l'émotion que je viens de ressentir qui appelle à ce besoin de ...(le terme choisi)..., mais la résonance avec cette ancienne peur dans mon histoire.
 - Je ferme les yeux un instant et je visualise ce lien entre l'aliment dans ma main et la peur en question.

- Mentalement, je continue ma visualisation et j'imagine que je coupe ce lien et que je laisse l'histoire aller se ranger dans une boîte dans un coin de ma tête, bien rangée avec une étiquette qui rappelle ce qu'elle contient.
- J'ouvre les yeux et je regarde à nouveau l'aliment dans ma main, est-ce que j'en ai encore besoin ou envie, ou ni l'un ni l'autre ?
 - Besoin : je le mange en réfléchissant à ce que j'essaie de ...(le terme choisi)... vraiment
 - Envie : est-ce que je peux le garder pour plus tard, juste pour vérifier que cette envie n'est pas simplement une habitude ? (appliquer le « non » pour la mise à distance de la compulsion)
 - Ni l'un ni l'autre. Remerciez l'aliment pour le rôle qu'il était venu remplir, mais dont vous n'avez plus besoin. Remerciez vos kilos accumulés jusqu'à maintenant pour le rôle qu'ils ont rempli pour vous même si vous n'avez plus besoin de ce fonctionnement aujourd'hui. Remerciez-vous vous-même pour votre capacité à vous éloigner et dissoudre une compulsion qui vous contrôlait jusqu'alors.

Vous êtes ce que vos kilos en trop essayent de cacher. Il est temps de laisser s'exprimer cela en conscience. De toute manière, cela ne change pas grand-chose puisque c'est exactement ce que vous émettez au monde qui vous entoure, mais à présent, vous pouvez le faire dans l'acceptation, et sans la peur et la dévalorisation.