



# Le bilan hebdomadaire, 1<sup>er</sup> mois

Le premier mois, remplissez cette fiche chaque semaine :

1) Reconnaissez-vous vos signaux alimentaires ? (faim, goût, satisfaction, rassasiement, satiété)

oui  
non

2) Parvenez-vous à manger en vous laissant guider par ces signaux ?

oui  
non

3) Pourquoi vous arrêtez-vous de manger ? Parce que :

- vous avez peur de grossir ;
- votre assiette est vide, ou vous avez terminé ce qu'il y avait sur la table ;
- vous êtes arrivé à satiété ou un peu avant.

4) Remplissez-vous une fiche de carnet alimentaire par jour ?

oui  
non

5) De plus en plus, prenez-vous conscience de votre consommation de nourriture, c'est-à-dire que vous ne mangez plus de façon automatique ou pour vous protéger de pensées ou d'émotions désagréables ?

oui  
non

6) Concernant ce que vous mangez et la vitesse à laquelle vous mangez, quelles sont les pensées que vous avez eues en lisant vos fiches de carnet alimentaire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7) Concernant ce que vous mangez, la vitesse à laquelle vous mangez, quels sont les émotions ou les sentiments que vous avez eus en lisant vos fiches de carnet alimentaire ? Pour rappel, les émotions de base sont la peur, la tristesse, la joie, la colère, la surprise et le dégoût. Avez-vous ressenti de la culpabilité, de la honte... ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Félicitez-vous du progrès que vous avez accompli si vous avez répondu « oui » aux questions 1, 2, 4 et 5.

Si vous avez répondu « non » à l'une de ces questions, reprenez la lecture des parties concernées. Avez-vous besoin de l'aide d'un thérapeute afin de continuer ?

À la question 3, si vous n'avez pas répondu « parce que vous êtes arrivé à satiété ou un peu avant », relisez les paragraphes du livre consacrés aux signaux corporels, à la faim, au rassasiement, à la satiété.

Ne banalisez pas vos avancées et vos progrès. Ils sont à considérer et à entretenir afin d'atteindre votre objectif de perte de poids et de ne pas regrossir. Vous pouvez par exemple les noter quelque part (post-it sur le frigo, le placard, le bureau, dans votre journal intime...) !