

MANGER SES ÉMOTIONS

Une approche aidante pour observer
les compulsions alimentaires, les accueillir
et y répondre autrement.



Feuillet explicatif – Outil spécialisé *Manger ses émotions*



L'outil est recommandé pour les personnes âgées de 18 ans et plus.

INTRODUCTION

Manger ses émotions s'adresse aux personnes vivant avec des compulsions alimentaires. Cet outil spécialisé a été conçu pour mieux comprendre ces épisodes en explorant leurs points de bascule : s'agit-il d'une habitude, d'un contexte particulier ou d'une réaction devant un sentiment difficile à vivre ?

Pour accompagner cette démarche, l'outil propose des pistes de réflexion et des solutions de rechange concrètes. Il aide à se ressaisir dans l'instant, en offrant des options adaptées lorsqu'une compulsion survient, puis ensuite pour prendre du recul sans culpabilité et pour mieux expliquer son fonctionnement.

L'objectif n'est pas de contrôler l'alimentation, mais de décoder ce qui mène à ces épisodes. Lorsque les compulsions brouillent la perception de la faim, de la satiété et la connexion au corps, il est difficile de discerner les signaux d'alerte.

En portant attention à ces points de bascule, il devient possible de reconnaître les schémas en place et d'explorer d'autres moyens de s'apaiser, tout en prenant conscience des émotions cachées et en se reconnectant aux sensations corporelles.



AVANT DE COMMENCER

Manger ses émotions ne vise pas à modifier l'alimentation. Cet outil aide plutôt à mieux comprendre les compulsions liées à l'état intérieur. Il est important d'avoir une alimentation suffisante et équilibrée, car les régimes trop stricts peuvent favoriser le cycle des compulsions. Au besoin, un.e nutritionniste peut aider à rétablir un juste équilibre avec la nourriture.

À NOTER

Cet outil ne vise pas à supprimer la faim ni à éviter de manger. Si la faim est réelle, il est essentiel d'y répondre en offrant à son corps les nutriments dont il a besoin. Manger en respectant ses besoins physiologiques est un pilier fondamental du bien-être et de l'équilibre.

PRÉSENTATION DES CARTES



POINT DE BASCULE

Les cartes intitulées « Point de bascule » représentent les déclencheurs ou situations qui peuvent mener à des compulsions alimentaires. Ces points de bascule peuvent être variés et combiner des facteurs émotionnels, contextuels, sensoriels ou corporels.

RESSENTI

Les cartes nommées « Ressenti » représentent les émotions ou les sensations vécues en lien avec différentes situations. Elles peuvent déclencher une compulsion ou apparaître après cette dernière, lorsque la perte de contrôle survient.

SUBSTITUT

Les cartes appelées « Substitut » proposent des solutions pour répondre aux besoins ressentis sans recourir à la nourriture. Elles encouragent l'exploration de stratégies d'apaisement et la réflexion sur des mesures mieux adaptées.

APRÈS COUP

Les cartes désignées « Après coup » offrent du réconfort après avoir cédé à une compulsion, en encourageant la réflexion et l'empathie pour soi.

À NOTER

Il ne s'agit pas de vouloir détourner l'attention. Revisiter la situation permet d'identifier des moyens concrets d'améliorer son quotidien, plutôt que d'ignorer les causes profondes des compulsions. L'objectif n'est pas d'éviter, mais de mieux comprendre pour intervenir avec bienveillance.

LÉGENDE DES ICÔNES



Ce drapeau indique un moment où consulter un.e professionnel.le peut être aidant. Si une émotion ou une situation te semble trop lourde, un soutien extérieur peut t'apporter des clés pour avancer.



Ce cœur invite à accueillir l'émotion, l'état d'être ou l'état émotionnel. Reconnais ton ressenti sans te juger, observe-le sans vouloir le faire disparaître, exprime-le d'une façon qui fait du bien, pour y aller en douceur tout le long du processus.



Cette étoile invite à te féliciter pour cette démarche. Déjouer des mécanismes bien ancrés demande du temps et de la persévérance, et chaque progrès mérite d'être reconnu.



MODE D'UTILISATION

Il n'est pas nécessaire de suivre les étapes dans l'ordre, chaque fois. L'important est d'expérimenter et d'utiliser les cartes selon ce qui aide le mieux sur le moment.



Si l'on s'aperçoit de la mise en place de la compulsion AVANT qu'elle ne s'active :

1. Identifier dans les cartes « Point de bascule | Corporel » si un besoin fondamental (faim, énergie) est en cause. Si ce n'est pas le cas, aller à l'étape 2.
2. Repérer un « Point de bascule » qui déclenche l'envie de manger. Une fois la carte représentative en main, si l'urgence est présente, déterminer si une action « Sur le moment » peut être appliquée.
3. Observer ce qui se passe en soi. Tu peux t'aider d'une carte « Ressenti », sans jugement. Si l'émotion est difficile à identifier, utilise la carte « Ressenti : agréable ou désagréable » ou cherche à mettre un mot précis sur ce que tu ressens.
4. Explorer les cartes « Substitut » pour trouver une réponse adaptée au besoin du moment.

Si l'on se rend compte de la compulsion PENDANT le comportement compulsif :

1. Identifier un « Point de bascule » à l'origine de l'envie de manger.
Une fois la carte représentative en main, évaluer si une action « Sur le moment » peut être appliquée.
2. Si l'élan a été interrompu, utiliser les cartes « Après coup : Empathie pour soi » et « Fierté » pour reconnaître l'effort accompli.

Si l'on se rend compte de la compulsion seulement APRÈS l'épisode :

1. Parcourir les cartes « Après coup » pour s'offrir de la compassion et prendre du recul.
2. Si un besoin de mieux comprendre la compulsion se fait sentir, revisiter les cartes « Point de bascule » ou « Ressenti » afin de déterminer ce qui a mené à cet épisode et favoriser une prise de conscience.

Besoin d'aide?

**Consultez notre page
de ressources.**



Un engagement envers soi



Merci de prendre ce temps pour toi et d'explorer de nouvelles façons de mieux te comprendre. S'engager dans une telle démarche demande du courage et de la bienveillance envers soi-même. Chaque petite prise de conscience, chaque nouvelle réflexion te fait progresser dans ta quête de mieux-être.

Plutôt que de tout changer d'un coup, il s'agit d'expérimenter, d'observer et d'apprendre à ton rythme. Peu importe le chemin parcouru, chaque pas compte. L'important est d'être là, ici et maintenant, avec l'envie d'avancer, en douceur.

À propos

Marie-Eve Matte est la conceptrice de l'outil spécialisé *Manger ses émotions*. En alliant son expertise en santé globale, en design et en communication, elle a conçu cet outil afin d'offrir une approche accessible et sans complexité.

Marie-Eve est aussi l'autrice de *Devant le miroir*, un récit autobiographique sur l'anorexie et la boulimie. Pour en savoir plus :



Éditer des outils
pédagogiques qui
favorisent la connaissance
de soi, la relation humaine
et la solidarité.

editions-emotion.com

OUTIL SPÉCIALISÉ : MANGER SES ÉMOTIONS

L'outil spécialisé *Manger ses émotions* est une ressource thérapeutique et pédagogique destinée à toute personne vivant avec des compulsions alimentaires. Conçu pour mieux comprendre les mécanismes en jeu, il permet de reconnaître qu'il existe d'autres façons d'apaiser ses émotions ou de répondre aux besoins liés à son état intérieur.

Découvre une cinquantaine de cartes abordant des déclencheurs, des ressentis et des pistes de réflexion pour mieux comprendre et ajuster tes réactions.