

CARNET D'AUTO OBSERVATION DES CONDUITES ALIMENTAIRES

La façon dont nous mangeons est un fidèle reflet de notre personnalité, de nos croyances, de notre histoire familiale et personnelle ; afin de faire connaissance je vous propose de compléter le carnet alimentaire ci-dessous.

Cet exercice d'auto observation vous permet de poser un regard objectif sur vos habitudes et prendre conscience de certains de vos comportements alimentaires.

Il s'agit d'un outil diagnostique qui permet d'observer ce que vous mangez, quand et combien et de pointer les difficultés sur lesquelles il sera possible de travailler par la suite.

QUELQUES CONSEILS POUR COMPLETER VOTRE CARNET :

- N'attendez pas trop avant de reporter dans le tableau vos prises alimentaires et vos observations au risque d'oublier et de vous écarter de la réalité (vous pouvez éventuellement prendre des photos pour ne pas oublier).
- Ne cherchez pas à manger autrement que d'habitude, ce carnet n'est pas destiné à vérifier que vous faites « bien », mais plutôt à repérer les difficultés que vous rencontrez au quotidien
- Cet exercice peut être difficile pour certaines personnes ou générer des pensées auto-critiques. Gardez une attitude bienveillante envers vous-même, restez dans l'observation et le non jugement comme vous le feriez avec un ami.
- Certaines observations ne seront peut-être pas encore accessibles pour vous (les sensations alimentaires ou les raisons qui vous ont incité à manger par exemple) ce n'est pas grave, remplissez le tableau du mieux que vous pouvez ; observer qu'on ne sait pas ou qu'on ne ressent rien est une observation. Restez curieux.
- Tenez le carnet alimentaire sur une période de 7 jours consécutifs au moins (en dessous de 4 jours le carnet est peu révélateur).

OU, QUAND ? AVEC QUI ? EN FAISANT QUOI ? : Notez dans la 1^{ère} colonne le contexte dans lequel vous avez mangé ou eu envie de manger. Si vous meniez une autre activité lorsque vous mangiez précisez laquelle (devant la télé, en répondant à mes mails, en conduisant...)

QUOI ET COMBIEN ? Notez dans la 2^{ème} colonne la nature des aliments que vous avez mangé et la quantité. Indiquez la quantité dans l'unité de votre choix (grammes, litres, centimètres, bol, verre, cuillère à soupe ou à café, tranche, paquet etc.). Si vous n'avez pas répondu à votre envie de manger cette colonne restera vide pour cet évènement.

SENSATIONS ALIMENTAIRES et/ou PHYSIQUES : Avant de manger avez-vous ressenti les signes de faim ? Autre chose ? Évaluez l'intensité de votre envie de manger sur une échelle de 0 à 10. Après avoir mangé avez-vous parfois l'impression d'avoir mangé, suffisamment, trop ou pas assez ?

POURQUOI ? : Quelles étaient vos pensées avant de commencer à manger ? Quelles réflexions ont motivé votre décision de manger ou de ne pas manger ? Quelles étaient vos pensées à la fin du repas ? Précisez comment le repas s'est terminé (je me suis raisonné, il n'y avait plus rien à manger, je ne pouvais plus rien avaler...)

JOUR 1 :

OU, QUAND ? AVEC QUI ? EN FAISANT QUOI ?	QUOI ET COMBIEN ?	SENSATIONS ALIMENTAIRES et/ou SENSATIONS PHYSIQUES	POURQUOI ?