

Le poids & les comportements alimentaires

COMPRENDRE CE QUI SE JOUE POUR TRANSFORMER DURABLEMENT

Chaque comportement alimentaire s'inscrit dans une expérience globale. Les bonnes questions permettent d'explorer ce que le corps ressent, ce que la personne vit, pense et met en place au quotidien.



COMPOSANTE SENSORIELLE

(ce que le corps ressent)

- faim / satiété
- envies alimentaires
- fatigue / énergie
- tensions corporelles

- 1 ? Comment votre corps vous signale-t-il la faim ?
- 2 ? À quel moment sentez-vous que c'est assez ?
- 3 ? Quelles sensations précèdent l'envie de manger ?
- 4 ? De quoi votre corps aurait-il besoin ici ?



COMPOSANTE ÉMOTIONNELLE

(ce que la personne vit intérieurement)

- stress
- ennui
- manque
- réconfort
- culpabilité

- 1 ? Que vient apaiser ce comportement alimentaire ?
- 2 ? Que ressentez-vous juste avant de manger ?
- 3 ? Que cherchez-vous à obtenir ou à éviter ?
- 4 ? Qu'est-ce qui manque à ce moment-là ?



COMPOSANTE COGNITIVE

(ce que la personne pense)

- contrôle
- image de soi
- croyances
- dialogue intérieur

- 1 ? Que vous dites-vous à propos de vous-même dans ces moments-là ?
- 2 ? Quelles croyances influencent votre rapport au poids ?
- 3 ? À quoi sert l'idée de tout contrôler ?
- 4 ? Qu'aimeriez-vous penser différemment ?

LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Une expérience globale et multidimensionnelle



COMPOSANTE COMPORTEMENTALE

(ce que la personne fait)

- grignotage
- restrictions
- rituels
- évitements
- automatismes

- 1 ? Que se passe-t-il concrètement avant, pendant et après ?
- 2 ? Quels automatismes se sont installés ?
- 3 ? Dans quelles situations cela se répète-t-il le plus ?
- 4 ? Que faites-vous déjà parfois différemment ?

PISTES DE QUESTIONNEMENT



Explorer les déclencheurs



Identifier les besoins



Repérer les exceptions



Mobiliser les ressources



Clarifier l'objectif souhaité



À RETENIR

Travailler uniquement sur l'alimentation ne suffit pas toujours. Le changement apparaît lorsque l'on circule entre le corps, les émotions, les pensées et les comportements.



QUESTION AU PRATICIEN

Dans votre accompagnement, quelle dimension est la plus visible... et laquelle mériterait d'être davantage explorée ?



POUR ALLER PLUS LOIN — HYPNO-KIT QUESTIONS-KIT

Des questions stratégiques pour explorer, comprendre et accompagner le changement.