

Comment cesser de « manger ses émotions »

Source: [Coeur+AVC](#)

Imaginez une journée stressante...Vous achetez votre pâtisserie favorite et vous vous assoyez pour la déguster. Après la première bouchée, un message texte arrive et vous commencez à chercher sur votre téléphone. Bientôt, tout ce qui reste de votre gâterie sucrée est un sac de papier couvert de miettes.

Vous avez tout mangé sans prendre le temps d'en jouir.

Est-ce que ce scénario vous semble familier ? Peut-être préférez-vous quelque chose de croquant ou de salé ? Mais l'idée est la même. C'est ce que l'on appelle « manger ses émotions », c'est-à-dire se reconforter avec de la nourriture lorsque l'on se sent stressé, en colère, ou triste, même si l'on n'a pas faim.

Le lien émotionnel-pondéral

« Manger ses émotions » est un mécanisme d'adaptation que certaines personnes utilisent pour atténuer le stress, la peur, la colère, l'ennui et la solitude. Parfois, les émotions deviennent liées aux habitudes alimentaires à un tel point que vous allez chercher du réconfort sans même y penser.

Si vous avez l'habitude de « manger vos émotions », vous avez sans doute appris que le soulagement procuré par les aliments ne dure pas longtemps. Cette habitude peut mener à un gain de poids avec le temps, surtout si les aliments qui vous reconfortent ont une teneur élevée en calories, en sucre et en matières grasses, ce qui est généralement le cas.

Un excès de poids peut accroître votre risque de maladies du cœur, d'AVC et d'autres maladies chroniques, sans oublier non plus que cela s'ajoute à votre stress.

L'alimentation réfléchie

Si vous mangez pour des raisons autres que pour rassasier votre faim, il est temps de changer vos habitudes. L'alimentation réfléchie est une technique que les diététistes-nutritionnistes utilisent avec des clients pour les aider à réduire l'habitude de « manger leurs émotions ». Cette technique recommande de porter attention à ses choix alimentaires et à être conscient de ce qui se passe dans son corps et son esprit.

La thérapie cognitive vous enseigne à vous concentrer sur vos réactions émotionnelles et physiques avant, pendant et après une collation ou un repas, sans porter de jugement sur vous-même. Vous vivez l'expérience d'un repas avec tous vos sens, de façon à vraiment goûter, entendre, renifler et déguster votre nourriture. Cela enlève le sentiment de culpabilité à l'égard des choix alimentaires et vous permet de vous concentrer sur ce que vous ressentez vraiment lorsque vous avez faim et que vous êtes rassasié.

Des études démontrent que les techniques de l'alimentation réfléchie peuvent aider à freiner les orgies alimentaires, à éliminer les choix impulsifs d'aliments, à arrêter de se

récompenser avec de la nourriture, à maîtriser son poids et à réduire son indice de masse corporelle.

Commencez

Vous pouvez apprendre à réorienter vos habitudes alimentaires. Songer à demander de l'aide à un ou une diététiste-nutritionniste et/ou psychologue qui se spécialise dans l'alimentation réfléchie. En attendant, voici quelques conseils pour commencer :

1. **Écrivez-le.** Commencez un journal sur la nourriture et l'humeur pour faire un suivi sur les aliments que vous consommez et leur quantité, et sur ce que vous ressentez quand vous mangez. Recherchez les tendances pour découvrir les liens entre votre humeur et vos fringales.
2. **Brisez le cycle.** Si vous découvrez une tendance négative, prenez les moyens pour la modifier. Vous pourriez peut-être remplacer la malbouffe par des choix plus sains, ou réduire la taille des portions. Ou faire une promenade pour vous distraire lorsque la tentation est trop forte.
3. **Éliminez les distractions.** Lorsque vous mangez, fermez tous les écrans et concentrez-vous sur votre nourriture, sur le goût, les odeurs et l'apparence. Dégustez chaque bouchée et portez attention aux indications de satiété.
4. **Évaluez et mangez.** Lorsque vous êtes tenté par une collation, prenez un moment pour évaluer votre faim sur une échelle de 1 à 5. Avez-vous réellement faim, ou vous ennuyez-vous? Commencez avec un verre d'eau. Parfois la soif se fait passer pour la faim. Après quelques minutes, si vous avez encore faim, mangez.
5. **Augmentez vos efforts progressivement.** Fixez de petits objectifs pour modifier votre comportement. Par exemple, commencez par prendre vos repas à la table plutôt que sur le pouce. Ou déposez votre fourchette entre les bouchées pour prendre le temps de déguster vos aliments. Modifier des habitudes de longue date prend du temps et de la motivation.

Avec de la pratique, l'alimentation réfléchie peut vous aider à trouver du plaisir en mangeant, et à écouter et à aimer votre corps.