

## Etes-vous une mangeuse émotionnelle?

Afin de le savoir, je vous propose de répondre à ces 7 questions.

### La dernière fois que vous avez trop mangé:

1. Avez-vous eu faim soudainement ou votre sensation de faim s'est-elle développée progressivement?

---

---

2. Lorsque vous avez eu faim, avez-vous ressenti le besoin irrésistible de manger quelque chose immédiatement?

---

---

3. Lorsque vous avez mangé, avez-vous fait attention à ce que vous mangiez ou avez-vous avalé votre nourriture machinalement, sans réfléchir?

---

---

4. Quand vous avez eu faim, n'importe quel aliment nourrissant aurait-il suffi à l'apaiser ou aviez-vous besoin d'un certain type de nourriture ou bien de sucrerie?

---

---

5. Vous vous êtes-vous sentie coupable après avoir mangé?

---

---

6. Avez-vous mangé à un moment où vous étiez contrariée ou affectée par une émotion, quelle qu'elle soit, ou parce que vous ressentiez un vide intérieur?

---

---

7. Avez-vous englouti votre nourriture?

---

---

### Examinons vos réponses

1. La faim émotionnelle apparaît soudainement, alors que la faim organique se développe lentement. La faim organique commence par de petits gargouillis dans l'estomac qui deviennent ensuite de gros gargouillis avant de se transformer en crampes. La faim émotionnelle, elle, est intense et subite.
2. La faim émotionnelle réclame de la nourriture sur le champ et une satisfaction immédiate, contrairement à la faim organique qui est capable d'attendre d'être organique.
3. L'attention portée aux aliments est propre à la faim organique. En général, vous choisissez ce que vous allez manger pour l'apaiser et vous prêtez attention à ce qu'il y a dans votre assiette. Vous êtes consciente des quantités de nourriture que vous avalez et, quand vous sentez que votre ventre est plein, vous vous arrêtez de manger. En revanche, vous faites rarement attention à ce que vous mangez quand vous êtes gouvernée par une faim émotionnelle. Vous allez vouloir continuer à ingurgiter de la nourriture, même si vous êtes rassasiée.
4. La faim émotionnelle réclame souvent un certain type de nourriture pour être apaisée. Si vous avez réellement faim, même des carottes vous paraîtront appétissantes. Mais si votre faim est compulsive, seul votre pêché mignon, qu'il s'agisse d'un gâteau, d'une glace ou d'une tablette de chocolat, vous fera envie.
5. La faim émotionnelle débouche souvent sur un sentiment de culpabilité ou la promesse de mieux vous comporter la prochaine fois. La faim organique ne suscite aucune culpabilité parce que vous savez que vous avez mangé pour rester en bonne santé et faire le plein d'énergie.
6. La faim émotionnelle résulte d'un déclencheur émotionnel, la faim organique d'un besoin psychologique.
7. Quand vous apaisez votre faim organique, vous savourez plus ou moins chaque bouchée, alors que quand vous mangez pour satisfaire votre faim émotionnelle, vous ingurgitez votre nourriture frénétiquement et machinalement. En baissant les yeux, vous constatez soudain que vous avez englouti la tablette de chocolat sans vous en apercevoir.

Ne soyez pas découragée si vous reconnaissez maintenant combien vous aimez la nourriture et en êtes dépendante, si vous craignez de ne plus pouvoir fonctionner en cessant de manger trop. Tout le monde en passe par là.

### Mon astuce personnelle

*Posez-vous la question de “la pomme”*

Suis-je capable de manger une pomme ici et maintenant, en ai-je envie?

- Si oui, il s'agit de faim organique.
- Si non, vous l'aurez compris, il s'agit de faim émotionnelle.

**Sylvie Bulot**

