

Audrey **Donatoni** & Marine **Fort**

# Mon cahier poche



*Je mange  
en pleine  
conscience*

Illustrations de Jean **Augagneur**

**jou**vence  
EDITIONS

**Dans la même collection** **Mon cahier poche**



*Mon Cahier Poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov*

*Mon Cahier Poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol*

*Mon Cahier Poche : J'attire à moi bonheur et réussite, Christine Michaud*

*Mon Cahier poche : Je fais le choix de la psychologie positive, Yves-Alexandre Thalmann*

*Mon Cahier poche : Je ne me prends plus la tête au travail, Xavier Cornette de Saint Cyr*

*Mon Cahier poche : Je cultive ma joie de vivre, Dr Anne van Stappen*

*Mon Cahier poche : Je rééquilibre mon alimentation, Céline Provost*

*Mon Cahier poche : Je cocoone ma maison et je déploie mes ailes, Solange Cousin*



**CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-991-2


Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [[grad-design.fr](http://grad-design.fr)]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*



*Manger,  
un acte quotidien*

**MANGER.** Tout le monde mange, peu importe l'âge, le sexe ou l'ethnie. C'est un acte courant de la vie de tous les jours, comme mettre un pied devant l'autre.

C'est un acte tellement habituel dans nos vies que nous mangeons le plus souvent de manière automatique. Nous ne prêtons plus attention aux goûts, aux textures, à notre faim ou à notre satiété. Nous nous contentons de mettre de la nourriture dans notre bouche.

Ce comportement a plusieurs conséquences à plus ou moins long terme : surpoids, grignotages, troubles digestifs, relation conflictuelle avec l'alimentation, troubles du comportement alimentaire, mal-être...



**Et si la solution à tous ces problèmes était simplement d'être présent(e) et conscient(e) lorsque nous mangeons ?**

Et si apprendre à manger en pleine conscience nous permettait de retrouver la paix avec notre assiette ?

Dans ce livre, vous apprendrez pas à pas comment manger en pleine conscience avec des exercices simples et ludiques que vous pouvez faire seul(e), ou avec votre famille ou vos ami(e)s. Vous apprendrez aussi à mettre plus de présence dans votre vie et à vous reconnecter à tous vos sens.



Vous retrouverez toutes les pistes audio de ce livre sur : [www.mindfulcocoon.com/audio-livre](http://www.mindfulcocoon.com/audio-livre)

## Mon score de pleine conscience dans l'assiette

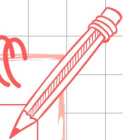
Répondez à ce petit questionnaire afin d'évaluer votre niveau de conscience dans votre alimentation à ce jour.



Pour chaque question, sur une échelle de 1 à 6 (6 étant un comportement que vous avez presque toujours et 0 un comportement que vous n'avez jamais), notez où vous vous situez :

	chiffre de 0 à 6
Il m'arrive de terminer un repas avec le ventre trop gonflé, presque douloureux car trop rempli.	
Il m'arrive, quand je me sens seule(e), triste, en colère ou encore lorsque je m'ennuie, d'aller vers le frigo ou les placards pour manger quelque chose.	
Il m'arrive de grignoter en dehors des repas même si je n'ai pas faim.	
Il m'arrive de manger une tablette de chocolat, un paquet de biscuits ou de chips en entier sans avoir vraiment porté mon attention sur les différentes saveurs, textures en bouche du produit.	





Il m'arrive de manger en faisant autre chose (travailler, regarder un film, etc.) sans prêter attention à ce que je mange.

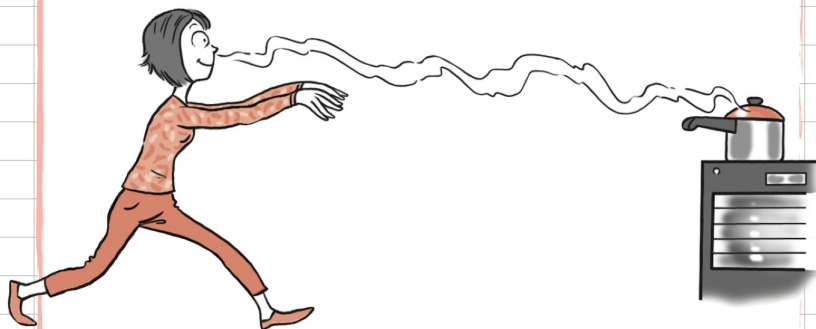
Il m'arrive de culpabiliser après avoir mangé.

Il m'arrive de ressentir une émotion et de ne m'en rendre compte que plus tard.

Il m'arrive de ne pas avoir de plaisir en mangeant.

Il m'arrive de manger un repas même quand je n'ai pas faim.

Il m'arrive de manger quelque chose uniquement parce que l'odeur m'en a donné envie, mais sans avoir faim.



Il m'arrive de manger quelque chose uniquement parce que la vue de cet aliment m'attire, mais sans avoir faim.

Il m'arrive d'ouvrir le frigo pour manger quelque chose sans savoir ce que je cherche vraiment comme aliment.

Il m'arrive de penser à ce que je vais manger lors de mon prochain repas et ce dès la fin d'un repas.



Il m'arrive de manger vite.	
Je ne ressens pas la faim.	
Je ne ressens pas la satiété.	
Il m'arrive de manger de grandes quantités d'aliments rapidement et en dehors des repas.	
Il m'arrive de sauter des repas pour compenser une prise alimentaire jugée trop calorique.	
<b>Total</b>	

**Score entre 78 et 108** ⇒ la pleine conscience ne fait pas encore partie de votre relation à l'alimentation.

**Score entre 48 et 78** ⇒ des aspects de la pleine conscience font déjà partie de votre relation à l'alimentation.

**Score entre 18 et 48** ⇒ la pleine conscience fait déjà pleinement partie de votre relation à l'alimentation.

**Manger en pleine conscience transforme l'acte alimentaire en une expérience multisensorielle.**



## Le tout premier pas Pratique du grain de raisin sec

Pour cette expérience, prenez un grain de raisin sec et asseyez-vous confortablement dans un endroit où vous ne serez pas dérangé(e).

Posez le grain de raisin sec dans la paume de votre main, laissez-le ainsi sans le toucher ni le faire bouger. Puis lancez la piste audio (ou suivez les indications ci-dessous). Vous allez faire comme si vous n'aviez jamais vu cet objet de votre vie. Vous ne savez même pas à quoi il sert. Vous allez étudier cet objet avec les outils dont vous disposez : **vos sens**. Prenez votre temps pour les explorer un par un. Si des pensées ou commentaires surgissent, notez-les intérieurement puis ramenez votre attention sur le sens que vous êtes en train d'explorer.

- 🕒 **La vue** : qu'observez-vous de sa forme, sa taille, sa couleur, l'apparence de sa texture ?
- 🕒 **Le toucher** : prenez l'objet entre vos doigts, faites-le bouger légèrement. Est-il mou, dur, compact, froid, chaud, etc. ?
- 🕒 **L'ouïe** : approchez l'objet d'une de vos oreilles et faites-le bouger entre votre pouce et votre index, percevez-vous un ou des sons ? Si oui, lesquels ?
- 🕒 **L'odorat** : sentez l'objet, y a-t-il des arômes présents ? Si oui, lesquels ?



### ● Le goût :

- posez l'objet sur votre langue sans le faire bouger. Quels goûts, consistance, température percevez-vous ?
- croquez l'objet en observant les saveurs présentes, la consistance qui se modifie au fur et à mesure de la mastication, et faites cela jusqu'à ce qu'il ne reste que de fines particules dans votre bouche. Puis avalez en observant si vous pouvez sentir le passage du liquide dans votre gorge, votre œsophage pendant qu'il se dirige vers votre estomac.

En quoi cette façon de manger ce grain de raisin est-elle différente de votre façon de manger habituelle ?

.....

.....

.....

Comment cette façon de porter un regard neuf et une présence attentive à ce que vous mangez pourrait-elle vous apporter quelque chose ?

.....

.....

.....

Félicitations, vous venez de faire votre tout premier pas vers l'alimentation consciente.



J'EN AI REÇU.  
ASSEZ MERCI.

EH! JE TE  
PARLE





*Et si j'écoutais  
ma faim  
et ma satiété ?*

**Notre corps est merveilleux.** Il fonctionne grâce à un nombre impressionnant de systèmes d'autorégulation. Pour réguler les apports caloriques et donc notre poids, il va nous envoyer des signaux qui nous indiqueront lorsque notre véhicule a besoin de plus de carburant ou lorsqu'il en a ingéré suffisamment. Ces signaux sont ce que nous appelons communément la faim et la satiété. Or, de par nos modes de vie, notre éducation ou suite à de nombreux régimes, nous ne savons parfois plus les écouter. Les prises alimentaires sont ainsi dérégées et nous pouvons constater des prises de poids ou le fameux phénomène du yoyo.

## Quand nos repères partent en sucette

Comment notre faim et notre satiété peuvent-elles nous devenir de parfaites étrangères ? Voici les deux facteurs principaux.

⇒ **Les injonctions** entendues au cours de notre vie : ce sont ces petites phrases assénées à plusieurs reprises :

« *Finis ton assiette !* »

« *Il ne faut pas sauter de repas !* »

« *Il ne faut pas grignoter entre les repas !* »

⇒ **Les régimes**

Prenons l'exemple de Sonia. Sonia un jour, se met à penser qu'elle a 5 kilos de trop. Elle va sur Internet et cherche le régime qui lui fera perdre ces 5 kilos. Elle en choisit un qui exige d'elle d'exclure certains types d'aliments et de

peser au gramme près ce qu'elle doit consommer. Elle se plie à ces règles strictes et mange en fonction de ce qui est noté (200 g de ceci à telle heure, 46,8 g de cela à telle autre). L'arrêt de son repas ne se fera plus en fonction de sa satiété mais quand les grammages édictés par son régime auront été consommés. Elle se met également progressivement à redouter et à ignorer volontairement la sensation de faim. En effet, si elle devait la ressentir, elle serait tentée de manger quelque chose et donc de sortir des clous du régime qu'elle s'est imposé. Ainsi, petit à petit, elle se déconnecte de plus en plus de sa faim et de sa satiété, et parviendra de moins en moins à les ressentir et à les écouter.

## La faim

Pour les habitué(e)s des régimes, la faim est presque devenue un gros mot, un cauchemar, une sensation que l'on ne veut surtout pas ressentir et écouter. Et pourtant, elle nous est si précieuse. Nous la confondons souvent avec des envies de manger qui feraient suite à une émotion désagréable. Nous parlerons de ces faims émotionnelles plus tard.

Le message principal ici est :



**N'ayons pas peur de la faim,  
elle nous veut du bien.**

