

## La fiche pénible et puissante



Utilisez cette fiche aussi souvent que possible. Elle est TRES pénible et prend beaucoup de temps. Toutefois, les résultats sont remarquables. Avant de manger ou d'agir, asseyez-vous tranquillement et complétez cette fiche de la façon la plus détaillée possible. Choisissez un aliment ou une activité que vous aimez tout particulièrement.

### 1. Avant

Nom de l'aliment ou de l'activité :

-

Quantité que vous voulez manger (une bouchée, un demi-gâteau, 4 biscuits, 15 chips...) ou « faire » (1 partie de jeu vidéo, 11 notifications, une cigarette, 3 verres de vin...) :

-

Sensations avant (envie)

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Très envie

Aucune envie

Quelles sont vos sensations avant de commencer ?

---

---

---

Quelles sont vos émotions avant de commencer ?

-

Comment cet aliment / objet est-il arrivé jusqu'à vous ? Prenez le temps d'apprécier le travail et le soin que cela a nécessité.

-

Décrivez la nourriture ou l'activité en détail : couleur, forme, taille, poids, matière, saveur, odeur, son, vitesse, température ?

-

Son parfum vous rappelle-t-il un souvenir, une émotion ?

-

Approchez cet aliment de vos lèvres. Pouvez-vous sentir votre salive ? Anticipez-vous de le manger ou craignez-vous ce moment ?

-

Remarquez-vous une envie de le mordre ?

-

Pouvez-vous laisser passer cette envie sans réagir, c'est-à-dire sans manger ?

-

### 2. Pendant

A présent, décrivez chaque bouchée / étape par écrit.

Quels adjectifs utiliseriez-vous pour décrire ces sensations : acidulé, aigre, aigu, amer, ample, bariolé, brillant, brûlant, chaud, clair, collant, coloré, court, délicat, doux, dur, éclatant, en relief, envahissant,
---

épais, épicié, fade, foncé, fondant, fort, froid, fruité, gélatineux, glacé, glissant, gluant, grand, gras, grave, gros, haut, humide, juteux, léger, lent, liquide, lisse, lointain, long, lourd, lumineux, mat, mélodieux, mince, moelleux, moite, mou, mouillé, moyen, pâle, parfumé, petit, piquant, plat, poivré, proche, rapide, rigide, rugueux, salé, sec, serré, solide, sombre, souple, strident, sucré, terne, tiède, uni ?

Décrivez la 1ère bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 2<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 3<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 4<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 5<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 6<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-

Est-ce mieux que la paix ?

-

Décrivez la 7<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-

Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-  
Est-ce mieux que la paix ?

-  
Décrivez la 8<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-  
Comment vous sentez-vous? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-  
Est-ce mieux que la paix ?

-  
Décrivez la 9<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-  
Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-  
Est-ce mieux que la paix ?

-  
Décrivez la 10<sup>e</sup> bouchée / étape en détail :

-  
Comment vous sentez-vous ? Quelles pensées ou émotions vous traversent l'esprit (plaisir, culpabilité, tristesse, satisfaction...)?

-  
Est-ce mieux que la paix ?

-

### 3. Après

Toutes les bouchées ont-elles le même goût ?

-

Au fur et à mesure que vous ajoutez des bouchées, l'expérience devient-elle plus ou moins agréable ?

-

Quelles sont vos sensations après avoir mangé cette nourriture ?

-

Quelle émotion ressentez-vous ?

-

Quelle quantité a-t-elle été nécessaire pour que vous vous sentiez satisfaite ?

-

Quand avez-vous arrêté?

-

Sensations avant (envie)

-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Très envie

Aucune envie

## *Bilan*

Lorsque vous aurez complété cette fiche 5 fois ou plus, reprenez les différentes fiches pour examiner les tendances.

1. Avez-vous mangé davantage quand vous étiez à -2 ou encore moins sur l'échelle de l'envie ?

-

2. Avez-vous ressenti plus de satisfaction en faisant plus attention à chaque bouchée ? Pourquoi ?

-

3. Vos émotions ont-elles eu un effet sur la quantité de nourriture que vous mangiez ? Lequel?

-

4. Vos émotions avant et après avoir mangé étaient-elles identiques ou différentes ? Pourquoi ?

-

5. Vous est-il arrivé de vous arrêter après une seule bouchée parce que vous vous êtes rendu compte que vous n'aviez en fait pas envie de manger cet aliment ? Pourquoi ?

-