

COMMENT COMPLÉTER LE JOURNAL D'AUTO-OBSERVATION .

Débutons par une mise en garde. Le journal d'auto-observation n'est pas une façon de contrôler ce que vous mangez ni de compter les calories ou peser les aliments. Il vous permet d'observer les facteurs qui influencent votre alimentation et les relations entre les comportements alimentaires, les événements, les pensées et les émotions. Même lorsqu'il est complété dans cet esprit, il se peut que vous ressentiez une augmentation passagère de vos préoccupations par rapport à la nourriture.

- **1^{ère} colonne** : Notez l'heure à laquelle vous avez mangé (ou bu).
 - **2^e colonne** : Notez de façon détaillée ce que vous avez mangé, incluant les accès boulimiques. Ne notez pas les calories. Contentez-vous d'une simple description des aliments. Prenez vos notes dès que cela est possible après la prise d'aliments. Les notes complétées plusieurs heures plus tard sont beaucoup moins fiables. Il est très important de noter rapidement chacune de vos prises de nourriture. Les aliments considérés comme un repas seront suivis d'une parenthèse et les collations seront notées sans parenthèses.
 - **3^{ième} colonne** : Spécifiez le lieu où vous étiez lorsque vous avez consommé cette nourriture. Si vous êtes à la maison, précisez dans quelle pièce vous avez mangé.
 - **4^e colonne** : Inscrivez un astérisque en face des aliments que vous avez absorbés rapidement et avec un sentiment de perte de contrôle. Les accès boulimiques apparaîtront sous la forme d'une série d'astérisques.
 - Notez tout les vomissements de même que l'usage de laxatifs ou de diurétiques. Inscrivez V pour vomissement, L pour laxatif et D pour diurétique. S'il y a 3 vomissements consécutifs par exemple, vous pouvez inscrire : « V X 3 ». Si vous avez utilisé des laxatifs ou diurétiques, inscrivez le nom du médicament, la dose et le nombre de comprimés dans la colonne suivante intitulée : « contexte/commentaires ».
 - **5^e colonne** : Vous pouvez inscrire tout ce qui a pu influencer votre alimentation. Notez particulièrement les facteurs qui semblent avoir déclenché vos accès boulimiques.
-