Les avantages et inconvénients (poids santé ou plus élevé)

Vous vous préparez à tenter de surmonter votre trouble alimentaire. Pour ce faire vous devrez faire des efforts importants et soutenus. Quelles sont vos craintes face à ces changements? Quels inconvénients pourrait-il y avoir si vous y arrivez? Notez le tout dans la première colonne du tableau ci-dessous.

Pour saisir quels seraient pour vous les avantages du changement, observez votre vie et tentez d'identifier toutes les conséquences négatives du trouble alimentaire dont vous pourriez être soulagé. Pensez aux conséquences à court et à long terme. Notez ensuite à quel point chacune de ces conséquences interfère avec votre fonctionnement ou entrave vos projets. Notez aussi lesquelles sont les plus souffrantes pour vous. Imaginez comment serait votre vie sans ces conséquences et inscrivez les avantages du changement dans la deuxième colonne.

Craintes ou inconvénients du changement	**Avantages du changement**