

## Travail sur les déclencheurs d'accès boulimiques

- ✓ Mangez à **table** et non au comptoir ou près du réfrigérateur et des armoires.
- ✓ Utilisez une **assiette** et évitez de manger à même les contenants.
- ✓ Servez-vous des **portions raisonnables** (ni trop petites ni trop grosses).
- ✓ Rangez les **contenants à distance** lorsque vous mangez, quitte à vous relever pour vous servir à nouveau si vous avez encore faim lorsque vous avez terminé votre assiette.
- ✓ **Concentrez-vous sur le repas.** Vous pouvez converser pendant le repas, mais **évitez de vous distraire en écoutant la télé, en travaillant, en lisant...**
- ✓ **Mangez lentement** et prenez l'habitude de déposer la fourchette entre les bouchées.
- ✓ **Essayez d'apprécier** le goût de la nourriture et le plaisir de manger.
- ✓ **« Écoutez » les signaux de faim et de satiété.**
- ✓ **Cessez de manger lorsque vous n'avez plus faim**, même si il reste de la nourriture dans votre assiette.
- ✓ Au début, limitez la disponibilité des aliments « interdits ».
- ✓ Autres outils parfois utiles :
  - Si vous avez tendance à faire des accès boulimiques lorsque vous vous ennuyez ou lorsque vous êtes seul(e) s, utilisez votre **liste d'activités alternatives**.
  - Si vous avez tendance à faire des accès boulimiques lorsque vous éprouvez des émotions désagréables (tristesse, frustration, colère, anxiété, culpabilité, honte...) vous pouvez apprendre la **restructuration cognitive**.
  - Si vous avez tendance à faire des accès boulimiques lorsque vous n'arrivez pas à résoudre vos problèmes vous pouvez apprendre à utiliser une **technique de résolution de problème**.