





# Bienvenue dans votre espace minceur personnel !

Pour toute question ou en cas de difficulté à avancer dans votre programme, vous pouvez envoyer un message sur le facebook de « Mincir pour la vie en agissant sur les causes de la prise de poids » de Sophie Dulers.

**Elle vous répondra en personne rapidement, car elle souhaite que vous réussissiez !**

# MON CAHIER MINCEUR

**PRENOM :**

**AGE :**

**DATE DE DEMARRAGE :**

**« Je me donne tout le temps nécessaire pour changer de comportement alimentaire, car j'ai compris que mincir durablement exige une modification de fond. »**

**Recopiez cette phrase si vous êtes d'accord :**

.....  
.....  
.....  
.....

**Dessinez sur ce cahier, mettez de la couleur si vous en avez envie, vos couleurs, vos dessins, votre rage, si vous voulez. C'est un cahier de travail, c'est le vôtre !**

# RAPPEL DE PRINCIPES

- J'ai décidé d'agir sur les causes, et non sur les conséquences de mes habitudes alimentaires. J'ai lu le livre « Pourquoi je mange ? » et je sais quoi faire.
  - Les causes : je mange parfois pour de mauvaises raisons, donc je les identifie et je modifie mon comportement pour une action durable.
  - Les conséquences : je me prends en mains et je n'ai plus de problème de poids!
- Je n'ai besoin de personne pour agir : je me prends en charge dès maintenant !

Pourquoi  
je mange ?

# AVERTISSEMENT

Vous l'avez compris puisque vous avez lu le livre « Pourquoi je mange ? », on ne va pas ici établir des menus, donner des recettes et compter les calories, parce que ce que l'on veut, ce n'est pas établir un nouveau record de kilos perdus, que l'on va reprendre aussitôt le programme terminé.

Ce que l'on veut, c'est MODIFIER notre rapport à la nourriture, qui a été faussé pour un tas de bonnes raisons que nous ne développerons pas ici (éducation, culture, évolution de la société ...).

Donc ceci n'est pas un simple régime de plus, mais un véritable guide sur notre rapport à la nourriture et la façon de le changer. On se tourne vers une alimentation qualitative, et non plus quantitative.

Choisissez un moment où vous êtes plus disponible, comme des vacances à la maison ou une période calme où vous pouvez vous consacrez à votre programme.

Pourquoi  
je mange ?

# 1<sup>ère</sup> étape : la réflexion (sur 1 semaine)

Recommandation : Prenez votre temps pour chacune des étapes, c'est indispensable pour réussir votre changement en profondeur. S'il vous faut plus de temps, prenez-le.

- **LUNDI** : Définissez d'abord votre degré de MOTIVATION : quel est votre objectif ? Surlignez ce avec quoi vous êtes d'accord, rajoutez ce qui manque. Vous devez d'ici la fin du programme pouvoir tout surligner parmi les réponses proposées :
- « Je veux perdre 5 Kg ou plus très rapidement » : vous n'êtes pas dans le bon programme ! Même si cela arrive, ce n'est pas notre objectif ici.
- « Je veux être plus heureux, et tout ira mieux si je maigris » : ce n'est pas vrai. Réglez vos autres problèmes avant.
- « Je n'y peux rien si j'ai toujours envie de manger, je veux maigrir sans effort, j'ai besoin d'être suivi au quotidien » : non, il est nécessaire de vous investir à fond dans le programme, donc, vous devez vous responsabiliser et devenir autonome.
- « Je veux supprimer tous les « mauvais » aliments, pain, pâtes, laitages... » : les seuls mauvais aliments sont les préparations industrielles, trop sucrées, trop salées, trop grasses. Pour le reste, il suffit de miser sur la qualité.
- « J'ai déjà fait tous les régimes possibles et je sais que cela ne marche pas à long terme » : c'est pour cela qu'il faut agir sur votre comportement alimentaire.

Pourquoi  
je mange ?

# Mes idées à rajouter pour booster ma motivation

- .....
- .....
- .....
- .....

Si en cours de programme, vous voulez compléter, faites-le.

Pourquoi  
je mange ?

# Suite de la réflexion

- **MARDI :**

Je sais très bien POURQUOI JE MANGE.

Je l'écris ici (plusieurs raisons) :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Puis je reprends mon livre « Pourquoi je mange? » et je complète si besoin.

Tout en complétant, je me remémore des situations correspondant à ces cas, et je les note à côté.

Par ex. : COLERE : « Hier soir, je venais de recevoir un appel qui m'a énervé, j'ai mangé ½ tablette de chocolat. »

Si en cours de programme, vous voulez compléter cette liste, faites-le sur la page ci-après.

Pourquoi  
je mange ?

# Autres situations et exemples que j'ai rencontrés

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi  
je mange ?

# Suite de la réflexion

- **MERCREDI :**

Je fais le point sur mon ESTIME de moi-même. Pour chaque point, je surligne si c'est vrai, ou je barre. D'ici la fin du programme, je dois pouvoir barrer toutes les phrases :

- Je ne fais pas trop attention à moi, je le fais quand j'ai le temps
- Je me dis toujours que je ne vais pas réussir
- Je dois d'abord penser aux autres
- S'occuper de soi, c'est égoïste
- Je ne vaudrais pas la peine de m'accorder du temps

Pourquoi  
je mange ?

# Suite de la réflexion

- **JEUDI :**

Je définis ma motivation.

Voici ma principale et grande motivation pour changer de comportement alimentaire :

(réfléchissez bien car ce que vous allez écrire sera fondamental et vous le relirez tous les jours si nécessaire)

.....  
.....  
.....

Ensuite, reprenez votre livre « Pourquoi je mange ? » et comparez aux exemples donnés, puis validez ou réécrivez votre motivation jusqu'à trouver la plus FORTE (rappelez-vous que personne n'a à la connaître).

Si en cours de route, vous vous apercevez que vous avez besoin de changer ce choix, faites-le.

Pourquoi  
je mange ?

# Suite de la réflexion

- **VENDREDI :**

Je me donne du TEMPS pour réussir

Voici le temps que je m'accorde pour changer complètement mon comportement : entourez votre réponse provisoire.

- Je pense que j'ai déjà les fondements, je n'ai besoin que d'un mois pour régler les détails
- Deux mois
- Quatre mois
- Six mois
- Un an
- Deux ans
- Autre durée :

Donnez-vous un objectif raisonnable, réaliste et réalisable. Cela doit vous booster un peu, mais surtout pas vous décourager. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise durée, il n'y a que celle qui vous correspond.

Si en cours de route, vous vous apercevez que vous avez besoin de changer ce choix, faites-le. Et à tout moment, vous pouvez revenir en arrière et allonger les étapes autant que vous voulez, si c'est trop rapide. Il faut maîtriser totalement une étape pour passer à la suivante.

Pourquoi  
je mange ?

# SAMEDI / DIMANCHE

- J'utilise les week-ends pour me poser, réfléchir et intégrer les résultats de mes réflexions.
- Je commence à faire un point de mes passions, activités, loisirs préférés :

.....  
.....  
.....

- Je prévois que mercredi prochain sera jour de courses (pour organiser mon changement d'alimentation si nécessaire).

Pourquoi  
je mange ?

## 2<sup>ème</sup> étape : la préparation (sur 1 semaine)

Recommandation : Encore une fois, prenez votre temps car chaque journée décrit un élément fondamental à la méthode

- **LUNDI** : J'apprends à manger en « PLEINE CONSCIENCE ».

Faites l'exercice suivant à chaque repas aujourd'hui, ou au moins l'un des repas. Cela vous demandera un peu plus de temps que d'habitude.

Lorsque le repas est prêt, disposez tous les éléments devant vous et regardez-les. Est-ce appétissant ? Cela vous donne-t-il envie ?

Ensuite, découvrez votre 1<sup>ère</sup> bouchée, et ne pensez à rien d'autre. Laissez vos sens agir : voyez, touchez, sentez, goûtez, écoutez même ! Manger est un concentré de sensations, découvrez-les et appréciez-les, sans rien faire d'autre en même temps.

Pour l'instant, ne changez rien à vos habitudes en termes de quantité ou de qualité. Concentrez-vous sur vos sens.

Pourquoi  
je mange ?