

## RÉGIMES À RÉPÉTITION

- Vous êtes une **adepte des régimes**, vous mangez avec votre tête et vous avez l'impression d'avoir tout essayé pour perdre du poids ?
- Le poids a toujours été un sujet et vous en avez **assez de faire le yoyo** ?
- Vous avez la sensation de vous battre en permanence avec des **kilos émotionnels** ?
- Vous avez **perdu le contact avec vos sensations** de faim et de satiété ?
- Vous n'avez **plus aucun plaisir à manger et/ou à cuisiner** pour prendre soin de vous-même.



**Vous avez une relation compliquée avec la nourriture et vous vous retrouvez dans l'un ou l'autre des cas suivants ?**

## IMAGE DU CORPS NÉGATIVE

- Vous avez des **difficultés à vous regarder dans le miroir** ou sur les photos, voire vous vous dénigrez et ne supportez plus votre corps ?
- Vous passez du temps à **vous scruter** sous toutes les coutures et/ou à **vous comparer** aux autres ?
- Votre silhouette a changé brusquement et vous vous sentez **déconnectée de votre corps** et de vos besoins alimentaires ?
- Votre corps dit stop et montre des signes de **dysfonctionnements**, il est temps pour vous d'agir pour une meilleure santé ?



## CONTRÔLE MENTAL

- Vous **contrôlez constamment** ce que vous mangez, en évitant certains aliments que vous considérez comme « interdits » ?
- Vous êtes obsédée par l'idée de **manger sainement**, au point de ne plus écouter vos propres envies ?
- Vous êtes **prisonnière d'injonctions diététiques** qui vous empêchent de profiter pleinement de votre vie sociale ?
- Vous vous sentez **tirillée de l'intérieur**, comme si votre tête et votre corps n'étaient pas d'accord ?
- Vous finissez par **perdre le contrôle** et vous vous voyez faire le contraire ce que vous aimeriez faire ?

## ÉMOTIONS EN PAGAILLE

- Vous êtes parfois submergée par vos émotions et vous mangez pour les **apaiser, trouver refuge, réconfort ou récompense** ?
- Vous ressentez de la **honte**, de la **colère** et un sentiment d'**impuissance** face à votre alimentation ?
- Vous vous sentez **tirillée dans une relation amour-haine** avec la nourriture, **alternant des phases de plaisir et de culpabilité** ?
- Vous luttez pour suivre des principes alimentaires qui ne font qu'aggraver vos compulsions et renforcent votre **sentiment d'échec, de solitude et de dégoût de vous-même** ?