

CERTIFIÉ IPHM · COACH TCA · PSYCHOPRATICIEN

Un guide pratique basé sur la TCC, l'ACT et la pleine conscience pour comprendre et transformer ton rapport à la nourriture.

Par Mathieu Jacquet

Coach en TCA (Equilibre Formation) & Psychopraticien (SpiriVie Formations) Certifiés IPHM ·
smoothland.fr

techniques

approches thérapeutiques

pratique

Avant de commencer

Tu te retrouves souvent à grignoter le soir sans vraiment avoir faim ? Après une longue journée, face à une émotion difficile, ou simplement par automatisme ? Tu n'es pas seul(e) — et ce n'est pas une question de volonté.

Le grignotage émotionnel est un mécanisme de régulation que le cerveau a appris, souvent depuis l'enfance. La nourriture procure un soulagement rapide face au stress, à l'ennui ou à la tristesse. Le problème : ce soulagement est temporaire, et il s'accompagne souvent de culpabilité qui renforce le cycle.

Ce guide te propose 5 techniques concrètes, issues de la TCC, de l'ACT, de la PNL et de la pleine conscience alimentaire — les mêmes outils qu'utilise Mathieu Jacquet dans ses accompagnements. Pas de théorie abstraite : des exercices applicables ce soir, si tu en as besoin.

Comment utiliser ce guide ?

Lis les 5 techniques une première fois en entier. Identifie 1 ou 2 qui te parlent. Pratique-les pendant une semaine avant d'en ajouter d'autres. La régularité compte plus que la quantité.

Important : ce guide est un outil d'accompagnement bien-être. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. En cas de difficulté intense, consulte un professionnel de santé.

Le surf de l'envie

Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC)

L'envie de grignoter est comme une vague : elle monte, atteint un pic, puis redescend naturellement — si tu ne l'alimentes pas et ne la combats pas. Le surf de l'envie consiste à observer cette vague avec curiosité, sans y céder ni la refouler.

Comment pratiquer :

1. Au moment où l'envie apparaît, pose tout et assieds-toi confortablement.
2. Observe l'envie comme si tu la regardais de l'extérieur : où la sens-tu dans ton corps ? Quelle intensité sur 10 ?
3. Respire lentement et laisse l'envie être là, sans agir dessus.
4. Note comment l'intensité évolue minute par minute. Elle finit toujours par baisser.

« Je peux sentir cette envie ET choisir ce que je veux faire. »

Conseil pratique

Commence par surfer des envies d'intensité 4-5/10. Les envies intenses se travaillent progressivement.

La défusion cognitive

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

La défusion cognitive crée une distance entre toi et tes pensées automatiques. Quand une pensée comme « j'ai besoin de chocolat maintenant » apparaît, tu la prends pour une vérité absolue. La défusion te rappelle que c'est une pensée — pas un ordre.

Comment pratiquer :

1. Quand l'envie arrive, identifie la pensée exacte : « j'ai besoin de... », « je mérite... », « juste un peu... ».
2. Reformule-la avec le préfixe : « J'ai la PENSÉE que j'ai besoin de... ».
3. Observe cette pensée avec bienveillance, sans la juger ni la combattre.
4. Demande-toi : est-ce une faim physique ou une pensée émotionnelle ?

« J'ai la pensée que j'ai besoin de manger — mais une pensée n'est pas un fait. »

Conseil pratique

Avec la pratique, ce simple changement de formulation crée automatiquement une pause avant d'agir.



L'ancrage sensoriel 5-4-3-2-1

Pleine conscience alimentaire

L'ancrage sensoriel te ramène dans le moment présent en mobilisant tes 5 sens. Il interrompt le pilote automatique qui mène du stress à la cuisine, et crée un espace de choix conscient. Efficace en moins de 2 minutes.

Comment pratiquer :

1. Nomme 5 choses que tu vois autour de toi en ce moment.
2. Nomme 4 choses que tu entends.
3. Nomme 3 choses que tu peux toucher et ressens leur texture.
4. Nomme 2 odeurs que tu perçois (même subtiles).
5. Nomme 1 goût présent dans ta bouche.

« Revenir dans mon corps, c'est quitter le pilote automatique. »

Conseil pratique	Tu peux pratiquer cet exercice n'importe où — dans la cuisine, au bureau, dans les transports.
-------------------------	--

Le recadrage PNL

Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

Le recadrage transforme la signification qu'on donne à un événement. « J'ai craqué » devient « j'ai reçu un signal fort — qu'est-ce qu'il m'apprend ? ». Ce n'est pas de la pensée positive forcée : c'est une façon de transformer la culpabilité en information utile.

Comment pratiquer :

1. Après un épisode de grignotage, note ce qui s'est passé juste avant (émotions, contexte, heure).
2. Remplace « j'ai craqué » par « j'ai eu un signal — qu'est-ce qu'il me dit ? »
3. Identifie l'émotion ou le besoin réel derrière le comportement (stress ? solitude ? fatigue ?).
4. Demande-toi : quelle autre façon j'aurais pu répondre à ce besoin ?

« Chaque « craquage » est une information, pas une défaite. »

Conseil pratique

Tiens un carnet émotion-nourriture une semaine : note l'émotion AVANT de manger. Les patterns apparaissent vite.

La pause intentionnelle

Pleine conscience alimentaire

La pause intentionnelle est la technique la plus simple et la plus puissante pour sortir du pilote automatique. Elle ne t'interdit pas de manger — elle t'invite à le faire en conscience plutôt qu'en réaction.

Comment pratiquer :

1. Avant de manger suite à une impulsion, pose-toi et prends 3 respirations lentes.
2. Pose une main sur le ventre : est-ce que je ressens quelque chose physiquement ?
3. Note l'émotion présente sur une échelle de 1 à 10.
4. Choisis consciemment : tu peux tout à fait décider de manger — la différence, c'est que tu le fais en pleine conscience, pas en réaction automatique.

« Je peux m'arrêter, observer, et choisir. »

Conseil pratique

3 respirations suffisent. C'est suffisamment long pour court-circuiter la réaction automatique.

Récapitulatif

N°	Technique	Approche	Quand l'utiliser
1	Surf de l'envie	TCC	Envie forte et soudaine
2	Défusion cognitive	ACT	Pensées automatiques impératives
3	Ancrage sensoriel	Pleine conscience	Pilote automatique cuisine
4	Recadrage PNL	PNL	Après un épisode, pour apprendre
5	Pause intentionnelle	Pleine conscience	Avant tout repas impulsif

Ces 5 techniques sont un point de départ. Si tu veux aller plus loin — comprendre tes déclencheurs en profondeur, travailler sur tes schémas alimentaires et tes émotions avec un accompagnement personnalisé — Vera est là pour toi.

Parler à Vera gratuitement
smoothland.fr

Mathieu Jacquet · Coach TCA (Equilibre Formation) & Psychopraticien (SpiriVie Formations)
Certifiés IPHM · smoothland.fr

Ce guide est proposé à titre éducatif et informatif. Il ne constitue pas un diagnostic ni une prise en charge thérapeutique. En cas de difficulté intense, consulte un professionnel de santé.