

Alimentation en pleine conscience

Exercice : Découvrir les 7 faims

- Assis paisiblement, évaluez l'intensité de votre faim sur une échelle de zéro à dix . Où « regardez-vous » dans votre corps pour l'évaluer, la ressentir ?
- Imaginez que vous êtes en mission d'exploration sur une planète inconnue. Vous recherchez une « matière comestible »
- Vous prenez votre petit objet inconnu (raisin sec) et vous l'étudiez avec les 5 sens. Rappelez-vous que vous n'avez jamais rien vu de semblable.
- La faim des yeux : couleur, forme, texture de surface, aspect... Quelle est l'intensité de la faim provoquée par la seule vue de cet objet ? (échelle de 0 à 10)
- La faim du nez : cette nouvelle info change t'-elle votre opinion ? (échelle)
- La faim de la bouche : placez l'objet dans la bouche sans le croquer. Faites le tourner, utilisez langue, palais... Puis croquez juste une fois. De nouveau faites le tourner... (échelle de perceptions)
- La faim de l'estomac : mastiquez lentement, observez les changements de texture, de goût. Avalez et essayez de suivre son chemin jusqu'à l'estomac. Pouvez-vous encore ressentir sa saveur ? Évaluez la faim de l'estomac. Est-il plein, vide, satisfait ou non. Autrement dit votre estomac a t'-il envie de recevoir d'avantage de cet aliment ?
- La faim des cellules : prenez conscience de la manière dont cet aliment est absorbé par votre corps. Observez-vous des sensations qui vous indiquent que l'aliment est assimilé ? Comment vos cellules l'accueillent-elles ?
- La faim de l'esprit : Pouvez-vous entendre ce que dit votre esprit de cet aliment ? (il faut – il ne faut pas, bien – pas bien...). Sur l'échelle, voyez à quel degré votre esprit a envie que vous en mangiez davantage.
- La faim du cœur : sur l'échelle de 0 à 10, quel réconfort, bien-être, vous procure l'aliment ? Le cœur en souhaite t'-il d'avantage ?

Qui a faim en vous ?

Chacune des 7 sortes de faim est associée à une partie du corps (yeux, nez, bouche, estomac, cellules, esprit, cœur). Avant de manger ou boire, dirigez votre attention à l'intérieur de vous et demandez à chacune des parties si elle a faim et à quelle intensité (échelle).

Une fois que cet exercice sera devenu plus naturel, vous serez alors en mesure de prendre la décision, de choisir (plutôt que de subir un réflexe, un automatisme) si oui ou non vous allez manger. L'estomac et les cellules ne peuvent être satisfaits que par de la nourriture ou des boissons. En revanche, il existe bien d'autres façons de satisfaire les autres faims !