

<b>Heure</b> (début et fin)	<b>Aliments et boissons</b> (nature et quantités approximatives)	*	CC	<b>Commentaires</b> (lieux, circonstances, sentiments, pensées)

## L'AUTO-OBSERVATION ALIMENTAIRE

C'est un outil thérapeutique qui peut être utilisé tout au long des soins. Il est d'une grande utilité dans la conduite de votre thérapie.

### Objectif

L'auto-observation alimentaire a pour but de vous aider à déterminer la composition de votre alimentation ainsi que les comportements, cognitions et émotions qui y sont associés. Elle vous aidera à retrouver une alimentation rationnelle, condition fondamentale à l'amélioration de votre santé.

### Intérêt

L'intérêt de cet outil est multiple :

- Vous permettre de prendre conscience de votre alimentation de façon objective, pour y apporter les changements utiles
- Permettre à votre thérapeute d'avoir une idée précise de vos difficultés et ainsi de vous proposer des réponses adaptées
- Permettre d'évaluer votre évolution, d'établir des objectifs progressifs et réalistes pour lutter contre le trouble et d'en noter les résultats

### Quand utiliser l'auto-observation alimentaire ?

Elle peut être employée dans diverses circonstances :

- Observation de l'alimentation dès le début de la démarche et détermination des difficultés rencontrées autant que des compétences préservées
- Mise en évidence des facteurs d'entretien des troubles portant sur la nature, la durée et les rythmes des prises alimentaires
- Evaluation des possibles crises et pertes de contrôle et/ou des vomissements
- Lors d'un travail sur les rituels associés à l'alimentation : évaluation de leur atténuation progressive avec ou sans phénomène de compensation
- Lors de l'introduction d'un changement dans l'alimentation : déterminer les comportements et pensées pathologiques associés pour les contrer efficacement

### Comment remplir l'auto-observation ?

- Heure et durée : notez ici l'heure de début du repas ou de la crise éventuelle. Idem pour les collations et autres prises alimentaires de la journée. Notez aussi la durée afin de faire apparaître le rythme plus ou moins rapide de cette prise d'aliment.
- Notez la nature des aliments et les quantités correspondantes. Pour chaque aliment, la quantité doit être évaluée selon des repères simples et objectivables (fraction du total, nombre de cuillères à soupe ou à café, etc.)
- \* : Crises de boulimie et pertes de contrôle : Cochez cette colonne s'il s'agit d'une crise de boulimie ou d'une perte de contrôle (manger plus que souhaité ou manger un aliment « interdit »)
- CC : Comportements compensatoires (vomissements, laxatif ou diurétique). Cochez cette colonne le cas échéant et soulignez l'aliment éventuellement responsable
- Commentaires : cette colonne de texte libre vous permet de noter toutes les informations pertinentes concernant les circonstances, les émotions et pensées associées et les commentaires utiles pour décrire votre comportement alimentaire.

