

## « Cet été, j'arrête de manger mes émotions ! »

Atelier de 3h00 (de 9h00 à 12h00)

### Objectifs :

- Identifier, pour soi, comment se déclenche la « compensation » alimentaire face au stress et comment y résister
- Reconnaître une fringale émotionnelle de la sensation de faim et comment y faire face
- Mettre en place les bons réflexes face à l'envie compensatoire de grignotage

### Programme :

- Exploration des liens entre alimentation et émotions
- Quelles sont les causes et les conséquences d'une alimentation émotionnelle sur la santé physique et mentale ?
- Identification des déclencheurs émotionnels et des habitudes alimentaires associées
- La satiété et nos signaux internes de faim

### Méthodes :

- Interactions et questionnements selon la méthode du « formateur-guide » et du « questionnaire post-it »
- Partages entre participants
- Exercices
- Feedback

