

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

Atelier de 3h00 (de 9h00 à 12h00)

### 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 ?
- Les mécanismes hormonaux impliqués dans l'alimentation émotionnelle
- Identification des déclencheurs émotionnels et des habitudes alimentaires associées
- Cessez de culpabiliser !
- La satiété et nos signaux internes de faim
- Gérer son stress sans recourir à l'alimentation

### Objectifs :

- Les participants comprendront comment se déclenche la « compensation » alimentaire face au stress et comment y résister
- Les participants apprendront à reconnaître une fringale émotionnelle de la sensation de faim et comment y faire face
- Les participants recevront toutes les informations pour les aider à mettre en place les bons réflexes face à l'envie compensatoire de grignotage

### Méthode :

- Présentation avec visuel pour mieux comprendre
- Interactions et questionnements selon la méthode du « formateur-guide » et du « questionnement post-it »