



## La substitution consciente

- Quand vous allez faire vos courses au super marché, recherchez volontairement une friandise substitut, attirante mais bonne pour la santé
- Une fois à la maison, quand vous sentirez que vous avez besoin de cette friandise, prenez le temps de bien l'apprêter et de vous la servir dans un joli plat
- Avant de commencer à manger, évaluez vos 7 sortes de faim (voir ci-dessous) et le degré de satisfaction ou de manque dans votre corps et dans votre cœur
- Mangez votre friandise lentement, sans aucune source de distraction. Puis évaluez de nouveau vos 7 faims et le degré de satisfaction de votre corps et de votre cœur
- Notez vos constatations afin de partagez cette expérience avec la personne qui suit et partage votre apprentissage de la pleine conscience, ou bien un ami ou un parent qui vous accompagne...

DEGRE de SATISFACTION*	AVANT	APRES
● Faim des yeux : beauté, couleurs		
● Faim du nez : parfum, odeurs		
● Faim de la bouche : textures, saveurs, arômes		
● Faim du ventre : qualité et quantité des aliments		
● Faim du corps : richesse des aliments en éléments essentiels		
● Faim du cœur : intimité, émotions, souvenirs		
● Faim de l'esprit : très souvent insatiable		

\* 0 = insatisfait, besoin ardent... jusqu'à 10 = pleinement satisfait = échelle donnée en toute première séance

### Constatations :