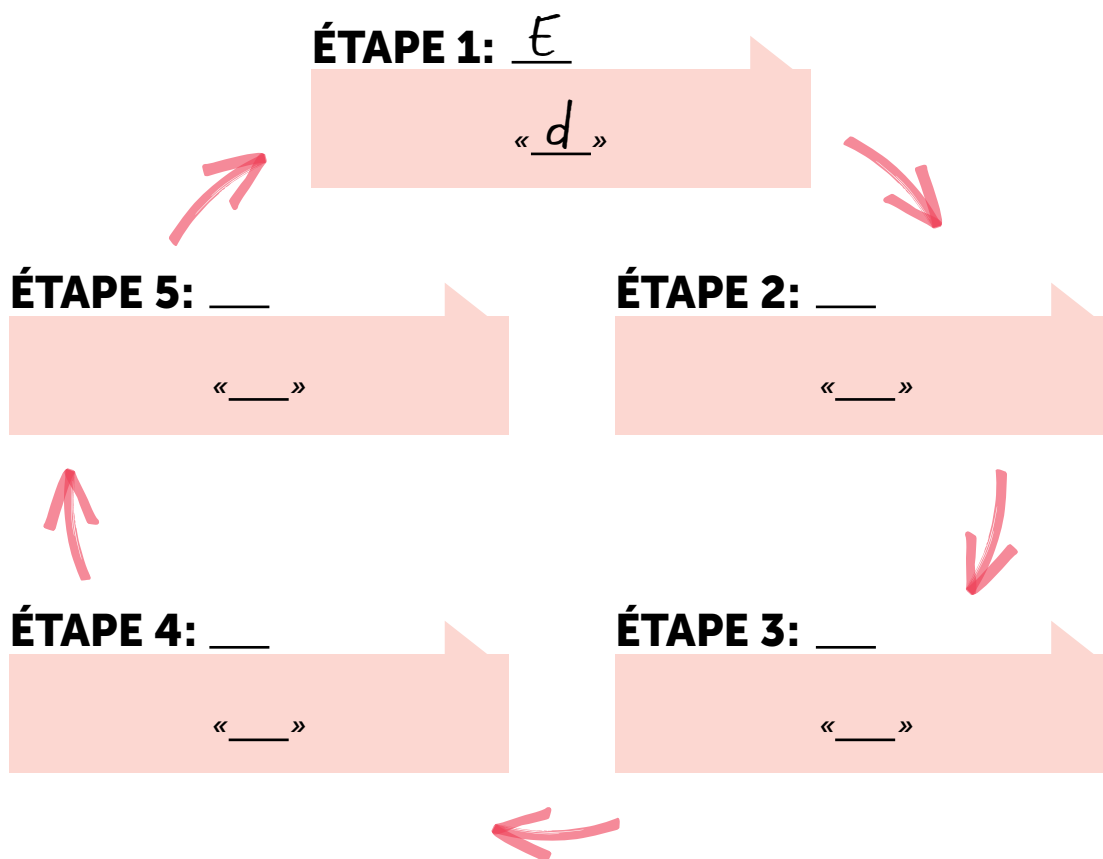


ANNEXE I:

Activité 1 «Le cycle de la privation: ça vous dit quelque chose?»

Placer les étapes du cycle de la privation (A, B, C, D et E) dans le bon ordre. Pour chaque étape, associez-la à une citation qui réfère au discours intérieur (a, b, c, d, e).



LES ÉTAPES DU CYCLE

- A. Vous mangez vite sans savourer, poussée par la frustration et la culpabilité.
- B. Vous terminez le repas insatisfaite, mais vous résistez encore.
- C. Vous vous sentez coupable, vous vous privez de nouveau, et c'est reparti!
- D. Votre envie persiste. Frustrée, vous succomez à la tentation.
- E. Vous vous privez de certains aliments.

LE DISCOURS INTÉRIEUR

- a. «Et puis tant pis, je me prends un biscuit, deux biscuits...»
- b. «Je pense toujours à ce fameux biscuit... je vais prendre un yogourt dessert faible en gras à la place.»
- c. «Tant qu'à avoir triché, aussi bien manger toute la rangée... je manque tellement de volonté!»
- d. «J'aurais bien envie d'un biscuit pour dessert... ah non, je vais plutôt manger un fruit, c'est moins engraisant.»
- e. «Finis le dessert, je ne suis pas capable de me contrôler!»