



# Qu'est-ce que la résilience émotionnelle et quel impact a-t-elle sur votre alimentation ?

## C'est quoi ?

La résilience émotionnelle représente notre **capacité à faire face au stress, aux défis et aux émotions difficiles** que l'on rencontre.

Celle-ci peut impacter plusieurs aspects de notre quotidien, y compris notre relation avec la nourriture.

## Quels sont les risques d'avoir une faible résilience émotionnelle en alimentation ?

- Une **relation complexe** avec la nourriture
- Des habitudes alimentaires **dictées par le stress**
- Des **troubles des conduites alimentaires** comme des compulsions ou restrictions alimentaires
- Une **baisse de l'estime de soi** liée à la culpabilité alimentaire

## Comment développer sa résilience en matière d'alimentation ?

- Avant de manger, demandez-vous si vous avez vraiment faim ou si **c'est émotionnel**.
- Mangez lentement et évitez les distractions comme le téléphone ou la télé pour vous concentrer sur **vos sensations de faim et de satiété**
- **Ne catégorisez pas les aliments** comme "bon" ou "mauvais"
- Autorisez-vous des plaisirs **sans culpabilité**. Ils sont importants pour la santé mentale
- Gérez le stress par la marche, la méditation ou une activité qui vous fait du bien, **plutôt que par la nourriture**