

DÉPOSER LES MOTS, TROUVER SES CLÉS :

*PARLER DE CE QUE VOUS
VIVEZ AVEC VOTRE POIDS*

Véronique Morin
Diététicienne nutritionniste



veroniquemorin-dieteticienne.fr



Parler de ses difficultés alimentaires ou de son surpoids n'est jamais simple. Vous avez peut-être déjà essayé avec votre médecin, mais il n'a pas toujours la disponibilité pour vous écouter. Ou vous avez multiplié les régimes qui, au fil du temps, vous ont fait perdre confiance. Vers qui vous tourner ?

DÉPOSER LES MOTS, TROUVER SES CLÉS :

PARLER DE CE QUE VOUS VIVEZ AVEC VOTRE POIDS



Vos proches, bien intentionnés, vous donnent des conseils qui sonnent comme des reproches : « Tu n'as qu'à faire attention », « Si tu avais de la volonté » ou encore « Tu es bien comme tu es », une phrase qui peut aussi laisser seul(e) avec ce que vous ressentez. ».

Résultat ? Vous vous sentez jugé(e), stigmatisé(e), et vous finissez par vous refermer, gardant vos doutes et vos émotions pour vous.

Sachez-le : **vous n'êtes pas seul(e) à vivre cette situation.** Beaucoup de personnes traversent ce même isolement et cette impression de ne pas être entendu(e) ni compris(e).

METTRE DES MOTS SUR CE QUE VOUS RESSENTEZ

Ce que vous vivez peut se traduire par :

- Frustration ou colère contre vous-même ou les autres,
- Culpabilité qui revient à chaque repas ou moment où vous vous sentez différent(e),
- Sentiment de solitude, d'isolement, de ne pas pouvoir partager vos émotions,
- Émotions envahissantes qui rendent les décisions alimentaires encore plus difficiles.

Mettre des mots sur ses émotions, les nommer, c'est déjà faire un pas vers soi, reconnaître que ce que vous ressentez est légitime et important.

Des pistes simples pour sortir du jugement

- Exprimer vos ressentis dans un espace sûr – un carnet, une communauté bienveillante, ou un atelier comme les ateliers d'éducation thérapeutique du patient.
- Se rappeler que vos émotions sont légitimes – elles vous aident à comprendre vos besoins et vos limites.



Petit exercice : déposer ce que vous ressentez

Chaque jour, prenez un moment pour **déposer vos émotions** liées à votre alimentation ou votre corps :

- Notez un mot qui décrit ce que vous ressentez : « fatigue », « frustration », « envie »...
- Ajoutez un mot positif ou neutre qui peut accompagner ce ressenti : « apprentissage », « respiration », « curiosité »...

Cet exercice simple vous aide à mettre des mots sur vos émotions, à vous soulager et à créer un espace de compréhension pour vous-même, sans jugement.



L'éducation thérapeutique du patient (ETP), un espace pour s'accepter et avancer

Les ateliers d'ETP proposent un cadre pour s'exprimer librement dans un espace bienveillant et sécurisé. C'est le cas des ateliers du dispositif [La Passeraile](#), que j'anime dans la Vienne, où chacun peut partager ses ressentis et se sentir écouté.

Ces temps d'échange permettent de découvrir des approches concrètes pour simplifier son alimentation, retrouver du plaisir à manger et mieux comprendre ses émotions.



COMMENT DÉPOSER VOS MOTS ET TROUVER VOS CLÉS AUTOUR DE CHEZ VOUS ?

- Auprès d'un professionnel formé et diplômé en nutrition ou psychologue
- En participant à des ateliers d'ETP. Dans la Vienne, vous pouvez vous exprimer dans des ateliers au plus près de chez vous en contactant [La Passeraile](#)

veroniquemorin-dieteticienne.fr

