

Faire le point sur mon rapport à l'alimentation

Questionnaire d'auto-observation

Ce questionnaire vous propose de prendre quelques minutes pour observer la place que l'alimentation occupe aujourd'hui dans votre quotidien.

Il ne s'agit ni de bien ou mal manger, ni d'évaluer votre volonté, ni de rechercher un comportement alimentaire « parfait ». Les questions portent sur les sensations de faim et de rassasiement, les émotions, certains automatismes, le contrôle, les envies difficiles à interrompre, le regard porté sur son corps et la place que tout cela prend dans la vie quotidienne.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Répondez simplement à partir de ce qui vous correspond le mieux aujourd'hui.

 **Ce questionnaire ne pose aucun diagnostic et ne remplace ni un avis médical ni une évaluation spécialisée.** Vous n'avez pas besoin de le compléter pour prendre rendez-vous. Vous pouvez le faire uniquement pour vous, le conserver ou choisir de vous appuyer sur vos réponses si vous souhaitez ensuite en parler avec un professionnel.

1. Mes sensations de faim et de rassasiement

Je reconnais assez facilement lorsque j'ai physiquement faim.

☐ Presque toujours ☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Je ne sais pas

Au cours d'un repas, je remarque lorsque ma faim diminue et que le rassasiement apparaît.

☐ Presque toujours ☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Je ne sais pas

Il m'est difficile de savoir si ce que je ressens correspond à de la faim, une émotion, de la fatigue, une tension ou autre chose.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Avant ou après avoir mangé, je prends le temps de remarquer ce qui se passe dans mon corps.

☐ Presque toujours ☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Presque jamais

 **À observer :** vos réponses vous renseignent sur la place que vous accordez aujourd'hui à vos sensations corporelles. Il ne s'agit pas de savoir parfaitement reconnaître sa faim ou son rassasiement, mais de repérer si ces informations vous sont facilement accessibles.

2. Mes émotions et mes envies de manger

Il m'arrive de manger alors que je ne ressens pas de faim physique.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Certaines situations déclenchent régulièrement chez moi une envie de manger : stress, fatigue, ennui, solitude, contrariété, tension, fin de journée...

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Manger m'aide à me calmer, me reconforter, créer une pause, me faire plaisir ou modifier momentanément ce que je ressens.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Certaines envies apparaissent dans des contextes devenus très familiers : devant la télévision, en rentrant chez moi, après une journée difficile, à une certaine heure...

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

 **À observer :** manger en dehors de la faim n'est pas en soi un problème. Ces réponses permettent surtout de repérer si la nourriture occupe régulièrement une fonction émotionnelle ou si certaines situations sont devenues des déclencheurs familiers.



3. Contrôle, règles et culpabilité

Je m'impose des règles concernant ce que je peux ou ne peux pas manger.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Certains aliments sont devenus pour moi des aliments « interdits » ou que je cherche absolument à éviter.

☐ Non ☐ Quelques-uns ☐ Plusieurs ☐ Beaucoup

Je passe de périodes où je contrôle fortement mon alimentation à des moments où j'ai l'impression de « craquer ».

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Lorsque je mange quelque chose que je ne m'étais pas autorisé, il m'arrive de penser que « c'est foutu » et de continuer à manger.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Après avoir mangé, je me reproche ce que j'ai mangé ou la quantité consommée.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent



À observer : le contrôle n'est pas un problème en soi. Il mérite davantage d'attention lorsqu'il devient rigide, occupe beaucoup d'espace mental ou s'accompagne régulièrement de « craquages », de culpabilité ou d'un sentiment d'échec.

4. Lorsque l'envie devient difficile à interrompre

Au cours des quatre dernières semaines, combien de fois avez-vous vécu une envie de manger avec l'impression qu'elle devenait difficile à interrompre ?

☐ Jamais ☐ Moins d'une fois/semaine ☐ Environ 1 fois/semaine ☐ Plusieurs fois/semaine ☐ Presque tous les jours ☐ Tous les jours ou +

Lorsque cette envie apparaît, avez-vous le sentiment de pouvoir encore choisir ce que vous allez faire ?

☐ Oui, généralement ☐ Cela dépend ☐ Difficilement ☐ Presque jamais

Lorsque vous commencez à manger dans ces moments-là, vous est-il difficile de vous arrêter ?

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Ces épisodes sont-ils pour vous une source de souffrance ?

☐ Pas vraiment ☐ Un peu ☐ Beaucoup ☐ Énormément



À observer : une envie intense ne suffit pas à définir un trouble du comportement alimentaire. Sa fréquence, la difficulté à retrouver une capacité de choix et surtout la souffrance ou le retentissement qu'elle entraîne constituent des informations importantes.

5. La place de l'alimentation et de mon corps dans ma vie

Je pense beaucoup à ce que je mange, à ce que je vais manger, à ce que je devrais éviter ou à ce que j'ai déjà mangé.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Mon alimentation me demande beaucoup de contrôle, de calcul, d'anticipation ou de négociation intérieure.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Ce que j'ai mangé influence la manière dont je me juge ensuite.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Le regard que je porte sur mon corps influence fortement la manière dont je me sens.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Mon rapport à mon alimentation ou à mon corps m'empêche de faire certaines choses que j'aimerais faire.

☐ Non ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très souvent

Aujourd'hui, quelle place les préoccupations concernant l'alimentation, le poids ou votre corps occupent-elles dans votre vie ?

☐ Très peu ☐ Occasionnelle ☐ Assez importante ☐ Beaucoup ☐ Envahissante



Faire le point sur mes réponses

Il n'y a aucun score à calculer à partir des réponses précédentes.

Prenez simplement quelques instants pour regarder l'ensemble. Vos réponses attirent-elles particulièrement votre attention sur :

- ☐ Mes sensations de faim et de rassasiement
- ☐ Ma difficulté à identifier certaines sensations corporelles
- ☐ Le rôle de mes émotions dans mes envies de manger
- ☐ Certains automatismes ou certaines situations déclenchantes
- ☐ Le contrôle que j'exerce sur mon alimentation
- ☐ La culpabilité après avoir mangé
- ☐ Des envies ou épisodes difficiles à interrompre
- ☐ Le regard que je porte sur mon corps
- ☐ La place mentale prise par l'alimentation, le poids ou mon corps
- ☐ Les conséquences sur ma vie quotidienne
- ☐ Rien de particulier aujourd'hui

Y a-t-il quelque chose que vos réponses vous ont permis de remarquer ? (facultatif)

.....
.....

 **Vous n'avez rien à conclure à partir de ce questionnaire.**

Il permet simplement de rendre plus visibles certains aspects de votre rapport à l'alimentation. Si plusieurs réponses vous interpellent, si certaines difficultés se répètent, vous font souffrir ou réduisent votre liberté au quotidien, elles peuvent constituer un point de départ pour en parler avec un professionnel.

Un dernier repérage important : le SCOFF-F

Les questions précédentes permettent d'observer différentes dimensions de votre rapport à l'alimentation. Elles ne constituent pas un outil de dépistage des troubles des conduites alimentaires.

Le SCOFF-F est un questionnaire bref spécifiquement utilisé pour leur repérage. Il comporte cinq questions auxquelles vous pouvez répondre par oui ou par non.

1. Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?

☐ Oui ☐ Non

2. Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?

☐ Oui ☐ Non

3. Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?

☐ Oui ☐ Non

4. Pensez-vous que vous êtes gros(se) alors que d'autres vous trouvent trop mince ?

☐ Oui ☐ Non

5. Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

☐ Oui ☐ Non

 Deux réponses positives ou plus constituent un signal de repérage qui invite à demander une évaluation complémentaire. Une seule réponse qui vous préoccupe mérite également d'en parler avec un professionnel. Le SCOFF-F ne permet pas, à lui seul, d'établir un diagnostic.



Quand demander un avis médical ou spécialisé ?

Une évaluation médicale et/ou spécialisée est particulièrement importante en présence d'une restriction alimentaire importante, de vomissements provoqués, de comportements compensatoires, de malaises, d'une perte de poids rapide, de crises très fréquentes ou d'une souffrance psychique marquée.

Une préoccupation envahissante concernant le poids, le corps ou l'alimentation, ainsi qu'un retentissement important sur la santé ou la vie quotidienne, méritent également un avis professionnel.

En cas de doute, le médecin traitant peut constituer un premier interlocuteur et orienter vers une prise en charge psychologique, psychiatrique, nutritionnelle ou spécialisée. Mon accompagnement ne se substitue pas à ces soins et ne peut intervenir qu'en complément lorsque le cadre est adapté et coordonné.

Et si je souhaite en parler ?

Vous n'avez pas besoin d'avoir identifié précisément ce qui se passe, ni de savoir expliquer pourquoi certaines situations sont difficiles.

L'anamnèse et les premiers échanges sont justement là pour cela.

Si vous le souhaitez, vous pouvez me transmettre ce questionnaire en amont de notre rendez-vous. Vos réponses pourront nous servir de premiers repères ; dans le cas contraire, ces différents sujets seront abordés ensemble lors de notre échange.

