



## Après la pluie...Recadrage positif

**Objectif : Se remotiver à prendre soin de soi**

Etape 1 : Décrire la situation difficile que vous avez rencontrée face à votre alimentation ou votre suivi diététique.

La situation Quoi ? Que s'est-il passé ?
Quand ?
Qu'est-ce que ça a impliqué ?
Quelles émotions je ressens ou j'ai ressentis par rapport à cela ?

Etape 2 : Trouver ce que cette situation a permis

Qu'est-ce que cela a permis de découvrir sur vous-même ?	
Compétences ?	Forces ?
Qualités	Ressources ?
Valeurs ?	Autres ?
Qu'est-ce que cela vous a permis de développer ?	
Compétences ?	Forces ? Autres ?
Qu'est-ce que cela vous a permis de mettre en application ?	
Forces ?	Qualités ?
Valeurs ?	Autres ?



**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive



### Etape 3 : L'intégration dans l'histoire de votre alimentation

Parmi les éléments identifiés, de quoi êtes-vous fier ?

Quels sont les éléments développés face à cette situation qui font maintenant partie de votre manière d'aborder votre alimentation ?

Parmi ces éléments, quels sont ceux auxquels vous ne voudriez pas renoncer ?

Quelle conclusion tirez-vous de cet événement maintenant que vous avez pu parcourir les aspects douloureux mais surtout les apprentissages liés à celui-ci ?



**Sophie Guyot**

Diététicienne - Nutritionniste  
Praticienne de Psychologie Positive