

Modifier n'est pas effacer mais réinterpréter d'une manière qui apporte plus de joie et d'apaisement.

Processus délicat mais enrichissant !

Voici différentes approches parmi lesquelles vous pouvez choisir :

Recontextualiser :

Il s'agit d'imaginer un nouvel angle d'observation pour ce souvenir. Si une situation ou une expérience a été désagréable ou douloureuse, essayez de vous rappeler les décisions ou actions positives qui en ont découlé.

Par la visualisation :

Sur un tableau papier ou numérique, placer l'image de l'aliment en question au centre.

Evoquer et noter par mots et/ou images un environnement agréable

Evoquer et noter les mots qui parlent d'odeur qui vous plaisent

Evoquer et noter les mots concernant la texture qui vous plaisent

Ouvrir et fermer les yeux plusieurs fois devant le tableau

Par l'écriture :

Ecrire tous les mots qui viennent à l'esprit en pensant à cet aliment

Trouver tous les contraires de ces mots

Création d'un nouveau souvenir :

Prévoyez une dégustation avec un ami, un proche, à un moment favorable pour vous et inviter votre proche à imaginer une préparation personnelle avec aliment

Partage :

Partager vos ressentis sur cet aliment avec d'autres pour faire émerger des notions positives au sujet de cet aliment ou comprendre

