

Mes motivations

Sur la fiche ci-dessous, résumez ce qui vous motive à surmonter votre trouble alimentaire. Notez ce qui est le plus important pour vous. Il y aura probablement des moments difficiles. Cette fiche vous aidera à persévéérer en vous rappelant ce qui compte vraiment pour vous dans cette démarche. Vous pourrez la conserver précieusement et la regarder aussi souvent que nécessaire. Certaines personnes aiment l'afficher à un endroit qu'ils regardent souvent (frigo, agenda, cellulaire...) d'autres la garde sur eux (porte-feuille, sac à main...), faites ce qui vous sera le plus utile.

Mes motivations

Je veux surmonter mon trouble alimentaire parce que :

Même si :