FICHE 38 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Le raisin sec

Découvrir la pleine conscience en mangeant un aliment très lentement

OBJECTIF

Faire l'expérience directe de la différence entre le « pilote automatique » et l'attention pleine, en observant un aliment simple avec tous ses sens, comme si c'était la première fois.

POUR QUI

Première découverte de la pleine conscience ; rumination, pilote automatique. Adulte et adolescent.

DURÉE

5 à 10 min

DÉROULÉ

1. Donne un raisin sec (ou un autre petit aliment). Propose de l'observer comme un objet inconnu.
2. Guide lentement : regarder, toucher, sentir, écouter en le roulant près de l'oreille, puis le poser sur la langue sans croquer.
3. Puis croquer lentement, remarquer les goûts, l'envie d'avaler, et le moment où on avale.
4. Échangez : qu'est-ce qui a été remarqué ? En quoi est-ce différent de manger d'habitude ? Où partait l'esprit ?
5. Propose de manger une partie d'un repas de cette façon pendant la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Vérifie les allergies et adapte en cas de trouble du comportement alimentaire (choisir un autre objet, comme une pierre ou un coquillage). Aucune « bonne » expérience n'est attendue.

RÉFÉRENCES

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 38 · FICHE À REMETTRE

Manger en pleine conscience

La plupart du temps, on mange en pensant à autre chose. Cet exercice t'invite à faire l'inverse : découvrir un aliment très simple avec tous tes sens, comme si c'était la première fois.

1. Prends un raisin sec (ou un petit aliment). Regarde-le comme si tu ne l'avais jamais vu.
2. Touche-le, sens-le, approche-le de ton oreille.
3. Pose-le sur ta langue sans croquer, puis croque très lentement. Remarque les goûts.
4. Remarque l'envie d'avaler, puis avale. Quand ton esprit part ailleurs, reviens à l'aliment.

Jour	Aliment ou repas	Ce que j'ai remarqué	Où partait mon esprit

Qu'est-ce qui change quand je mange en y prêtant attention ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification