

# Quand la nourriture est obsession - Article Gaël 2016

Juliette, 37 ans, consultante en création visuelle 1,68 - 67kg

## **Janvier 2015. La nourriture et moi**

"Je viens d'une famille très élitiste, mon père était médecin, ma mère ingénieure. Mes parents me trouvaient très intelligente et me le disaient souvent. J'avais peur de les décevoir, je voulais être à la hauteur de leurs attentes. A la maison, personne ne parlait de ses émotions. On se contentait juste d'essayer d'être, tous domaines confondus, aussi irréprochables que possible. Jusqu'à l'âge de 20/25 ans, j'étais mince (1 mètre 68 pour 57 kilos environ). Je traquais le moindre gramme de graisse, à la fois dans mon assiette et sur mes hanches. Puis, un jour, vers 28 ans, j'en ai eu marre de ne rien manger de ce que je voulais et j'ai un peu lâché le contrôle, j'ai commencé à prendre un peu de poids. Je l'ai mal vécu. J'ai commencé à me focaliser de manière extrême sur la nourriture. Au quotidien, je faisais en sorte de ne manger que des repas très peu caloriques composés essentiellement de légumes, de viande blanche, de poisson. Le sport est également devenu une obsession, au même titre que la nourriture. Je pouvais faire jusqu'à trois heures de sport par jour. Tout était étudié pour dépenser un maximum de calories : prendre les escaliers, aller au boulot à vélo (1h20 de chez moi), aller courir même s'il faisait noir etc. Je me suis aussi mise à sauter des repas. Quand j'étais invitée à des fêtes ou au resto, il m'arrivait de refuser de peur de devoir manger des aliments que je ne m'autorisais pas. Au début de ma prise de poids il y a un peu moins de dix ans donc, j'avais gagné entre 5 et 7 kilos, j'ai eu tellement honte de ce nouveau corps qui ne me correspondait pas que je suis rentrée dans une spirale infernale. Pendant 9 ans j'ai enchaîné les régimes de toutes sortes. Je perdais régulièrement quelques kilos, mais en me privant tellement que je finissais frustrée. Conséquence: je me jetais sur la nourriture et je regrossissais en reprenant plus de poids qu'avant le régime. Quand j'ai une crise, je peux manger 5 ou 6 croissants d'affilée ou une énorme portion de pâtes. J'ai besoin que ce soit très sucré ou très gras. Après la crise, je me sens apaisée, voire limite somnolente. Sur le moment, je suis moins angoissée, mais très vite, je culpabilise et je suis repartie pour un nouveau cycle de privations."

## **Février 2015. Le déclic**

J'en ai eu marre de tout ça, plus envie de régime et de yoyo, j'en pleurais tous les soirs. C'est en cherchant sur internet que je suis tombée sur le site de Geneviève Mahin. Au début, je ne voulais pas de ça. Pas envie de blablater, pas envie que ça prenne du temps. Mais j'ai pris rendez-vous et face à elle, je suis tout de même parvenue à mettre des mots sur certaines choses: mon besoin de perfection, ma recherche du corps idéal. J'ai aussi compris que même si je faisais en sorte de ne pas exprimer mes émotions comme ma tristesse ou ma rage je ne pouvais pas y échapper. J'ai accepté que je n'étais pas coupable de ne pas être mince, de ne pas être parfaite. J'ai compris qu'en fait, j'en voulais terriblement à ma mère pour sa façon de me culpabiliser pour tout et pour rien mais à chaque fois qu'on se voyait, j'essayais quand même de la protéger et je prenais sur moi.

Ces émotions, elles étaient là en permanence. Mais pour la première fois en séances j'ai eu l'impression de ne plus les nier. J'ai appris à les accueillir, à les vivre dans l'instant présent. J'ai aussi participé à un cycle de 'Mindful Eating' (Alimentation en Pleine Conscience, ndlr.). Pendant ces séances, j'ai appris à ne plus voir mon corps uniquement comme une enveloppe extérieure. Petit à petit, j'ai essayé de ressentir ce qui se passait à l'intérieur. Aujourd'hui, ce n'est plus juste mon reflet dans le miroir. C'est bien plus que ça. Manger est de nouveau un plaisir et non une urgence pour étouffer mes émotions.

La technique du "body scan" notamment (ou balayage corporel, ndlr.), une forme de méditation que j'ai expérimentée lors du cycle, m'a aidée à me libérer de mon stress, à me recentrer sur moi-même et à prendre du recul par rapport à mon corps et à mon obsession.

J'ai aussi découvert l'importance de me reconnecter avec la sensation de faim. Quand j'ai envie de manger, je me demande si c'est parce que j'ai réellement besoin de cette nourriture ou parce que je suis en proie à d'autres faims : la faim du cœur qui parle d'émotions, la faim des yeux qui me pousse à manger plus que de raison etc.

### ***Février 2016. Le changement***

"J'ai commencé cette thérapie il y a un an. Petit à petit, je me détache de cette exigence de perfection. J'apprends à accueillir qui je suis comme je suis, même si ce n'est pas facile. Avant, lorsque je me sentais triste, j'avais la sensation que j'allais tomber dans une sorte de gouffre duquel je n'arriverais jamais à ressortir. Du coup, je mangeais pour calmer ces angoisses. La thérapie m'a aidée à réaliser que je pouvais affronter mes peurs. Avec ma psychonutritionniste, j'ai pu expérimenter au cours des séances que mes émotions aussi fortes soient-elles n'allaient pas me détruire. Qu'au fond, je ne risquais pas grand-chose, à part peut-être en être vraiment consciente. J'ai accepté l'idée de faire face à la tristesse, à l'angoisse et de les gérer en les accueillant, en acceptant qu'elles soient là et qu'elle fassent aussi partie de mon histoire malgré l'inconfort qu'elle peuvent procurer. Le point positif, c'est que je ne me rue plus sur la nourriture. J'attends. Avec un peu de patience, ça passe. Dernièrement, j'ai du faire face à une échéance au boulot et j'ai commencé à paniquer. Ça se brouillait dans ma tête, je ne savais plus quoi faire. Dans ces moments là, généralement, je mange. C'est la seule chose qui me calme. Là, j'ai réussi à faire autrement : j'ai pris le temps de faire le point pour comprendre ce qui me mettait dans cet état là. J'ai accepté que j'avais peur ; j'ai pu le ressentir dans mon corps et je me suis consciemment autorisée à manger si je ne trouvais pas d'autre solution. 5-6 minutes plus tard, le gros de l'angoisse était passé, je n'avais plus besoin de manger.

Pareil pour les repas. Avant, je pensais tout le temps à mon prochain repas. Deux heures avant de passer à table, je réfléchissais déjà à ce que j'allais manger. Mais paradoxalement, je finissais par avaler n'importe quoi sans même prendre la peine de cuisiner. Depuis peu, j'ai retrouvé ce plaisir de me faire de bonnes choses à manger. Parfois j'y pense à l'avance, je m'arrange pour avoir ce dont j'ai besoin et je cuisine, parfois j'y pense à la dernière minute et je savoure juste un bol de soupe que je dégivre et un fruit.

Tout n'est évidemment pas résolu. J'ai toujours beaucoup de mal à accepter mon image. Mon rapport aux hommes reste donc extrêmement difficile. Quand j'ai quelques kilos de plus que ce que je juge bon, je n'arrive plus à être dans un processus de séduction. Ma psy attire alors mon attention sur tous les changements qui ont déjà eu lieu et moi j'accepte aussi doucement l'idée que le changement se fait petit à petit.

Comme je suis à nouveau capable d'aller au restaurant sans peur, j'ai retrouvé une vie sociale, plus épanouissante, mais j'ai encore du mal avec les fêtes improvisées, type auberge espagnole. Etre confrontée à un grand buffet plein de choses à manger pendant plusieurs heures d'affilée me perturbe complètement. J'ai alors du mal avec mes limites, j'angoisse. Mon prochain défi, peut-être..."

## *Les explications de Geneviève Mahin, psychonutritionniste*

Quand une femme est obsédée par son image parce qu'elle se trouve trop grosse, quand elle pense à son alimentation à chaque minute, sa vie devient un calvaire et elle a envie que ça change tout de suite. Elle cherche le régime qui la fera maigrir. Mais ce n'est pas ainsi que ça fonctionne. Souvent le corps a été malmené par des restrictions à répétitions et se braque à la moindre diminution de calories trop importante. De plus, derrière cette obsession de la bouffe se cachent des émotions refoulées, des besoins niés, des relations toxiques, une insatisfaction existentielle insupportable.

Mon approche thérapeutique aborde la façon dont la patiente est en contact avec ce qui l'entoure : ses proches, ses émotions, son histoire, ses désirs. En m'appuyant sur la gestalt-thérapie et la Mindful Eating, je regarde avec elle, dans un climat bienveillant et sécurisé mis en place par le cadre thérapeutique, les blocages, les répétitions, les souffrances et les possibilités de nouveauté. J'accompagne ce qui est insupportable en permettant la prise de conscience de la réalité, puis l'expérimentation d'autres façons d'être au monde que celle qui la met aujourd'hui en souffrance. Cela lui donne ainsi la possibilité de choisir une autre façon d'agir et ne l'enferme plus dans un fonctionnement unique.

Avec Juliette, nous avons d'abord abordé l'immense culpabilité et la honte qu'elle ressentait à manger ainsi et surtout à devoir l'avouer à quelqu'un. La bienveillance propre à la pleine conscience nous a aidées à prendre soin de ce sentiment et de cette émotion. Nous avons ensuite abordé l'origine de son besoin de perfection. Nous avons pu identifier l'influence de ses parents qui attendaient d'elle qu'elle soit aussi parfaite que dans leur désir.

Nous avons mis en évidence la façon dont elle reproduisait inconsciemment les comportements de ses parents afin qu'elle puisse choisir ce qu'elle avait envie de garder ou pas. C'est très courageux car on doit à ce moment passer par un deuil nécessaire, c'est un chemin long et laborieux, qui peut parfois se recommencer cent fois mais qui finalement est un passage obligé pour devenir adulte.

Tout en écoutant les souffrances liées au poids et à l'image, je reste attentive aux émotions qui accompagnent le récit parce que ça m'éclaire sur la façon dont la patiente est en contact avec ce qui l'entoure.

Pour ces patientes, l'alimentation sera toujours un sujet sensible mais la façon de l'aborder s'emprompt de beaucoup de bienveillance. Ça devient finalement pour elles un outil intéressant, une sorte de baromètre, qui, quand il s'emballe, les prévient que quelque chose de difficile est en train de se passer. Elles peuvent alors choisir de prendre conscience de leurs émotions présentes et trouver la manière la plus appropriée pour les accueillir.

## Les invitations de Geneviève Mahin

1. Prendre le temps de se poser avant de manger quelque chose et se demander ce qui nous y pousse. La faim ? L'ennui ? La solitude ? Le stress ? L'envie ? Et décider en conscience de manger ou pas, sans culpabiliser.
2. Eviter le plus possible le petit-déj' sucré qui crée une vraie dépendance au sucre et déséquilibre le cycle de l'insuline dans le sang.
3. Se méfier comme de la peste des régimes qui auront comme conséquence principale de stresser le corps et le pousser à faire des réserves tout en créant une frustration importante menant à de nouveaux « craquages » Pas de privation en dépit du bon sens, donc. Une alimentation équilibrée et un petit plaisir quotidien restent un must.

