

Quand la pensée fait pencher la balance

On connaît le pouvoir de la pensée sur la guérison de certaines maladies. En matière de surpoids, et à condition de la canaliser, elle peut aussi aider.

FABIENNE ROSSET
fabienne.rosset@lematindimanche.ch

Plonger goulûment sa cuillère à répétition dans un bac de glace un soir de solitude ou se ruer sur un paquet de chips en rentrant du boulot pour décompresser.

Bonne nouvelle: ce n'est pas grave. Mieux, c'est même normal. «Se protéger de ses émotions en mangeant n'est pas un comportement anormal, nous le faisons tous. La nourriture peut servir d'amortisseur émotionnel, de régulateur», confirme le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans les troubles alimentaires. Le problème, c'est quand ce réconfort devient un automatisme, le genre de geste qu'on fait à chaque frustration sans même se rendre compte de l'aliment sur lequel on jette son dévolu pour se remonter le moral ou pour calmer une angoisse. D'autres préfèrent courir ou se faire une petite séance de méditation. Une tactique d'évitement du garde-manger qui selon le Dr Apfeldorfer, n'équivaut qu'à reculer pour mieux sauter. «On ne fait que repousser son envie avec toutes ces méthodes. Il faut plutôt apprendre à manger de sorte à se réconforter avec de la nourriture sans basculer dans des excès compulsifs.»

Car, au final, c'est plus souvent la main dans un paquet de biscuits ou la tête dans le frigo que les émotions perturbatrices se calment. Le tout est de trouver le juste équilibre pour que cette recherche d'apaisement ne vienne pas à l'addiction. «Quand ça devient un automatisme, on peut dire que l'alimentation nous bouffe vraiment la vie. On ne pense même plus qu'on peut faire autrement», souligne Gabriella Tamas, thérapeute alimentaire.

Je suis frustré, je pense chocolat

«Enfant, à chaque fois que mes parents me faisaient une remarque négative, je me ruais sur le chocolat. Aujourd'hui, je reproduis le même schéma quand mon chef me lance une critique. Je pense que je ne suis pas à la hauteur, je me trouve nulle et toute la plaque y passe», confie Sandrine, 46 ans, dans un demi-sourire coupable. Car oui, qui dit excès, dit culpabilité.

«Tous les aliments ne sont pas efficaces du point de vue de la régulation des émotions, explique le Dr Apfeldorfer. Ce sont essentiellement ceux qui ont une haute densité énergétique, c'est-à-dire contenant du gras et du sucre, qui vont avoir un effet calmant. Mais comme on nous serine qu'il faut manger moins gras et moins sucré pour rester en bonne santé et ne pas grossir, on finit par se sentir coupable.» Et de réconfortantes, ces fringales deviennent inefficaces. C'est là qu'il faut croire dans la force de sa pensée pour inverser la tendance et reprendre le pouvoir sur sa balance. «Il va falloir travailler sur ses pensées, par exemple celles qui génèrent du stress ou de l'anxiété, pour arriver à mieux vivre ses émotions et les supporter sans les fuir», continue le spécialiste.

Les pensées qui font maigrir

Malgré le lien de cause à effet entre pensées, émotions négatives et aliments ré-

confortants, le pouvoir de la pensée dans la gestion du poids, et plus particulièrement dans celle du surpoids, n'est pas encore assez exploité, selon les spécialistes interrogés, à l'instar d'Eudes Séméria, psychologue et psychothérapeute: «Cette approche est complètement négligée alors qu'on sait qu'il y a une influence des pensées sur le corps. Et ça n'a rien à voir avec la méthode Coué! Les pensées - positives - sont efficaces si elles s'accordent à des actes dans la vie réelle, en l'occurrence en matière d'alimentation, cela signifie être responsable de ce que l'on mange, de l'achat à l'assiette.»

«Les pensées qui font grossir, c'est croire qu'on est naturellement attiré par des excès»

Eudes Séméria, psychologue et psychothérapeute

Mais pour comprendre quelles pensées peuvent faire maigrir, il faut d'abord décodifier celles qui font grossir. «Ce sont des principes silencieux, implicites, ancrés dans l'esprit et qui prennent racine dans le réflexe inné de grossir, qui se met en place dès la naissance. L'enfant doit grossir, sinon il meurt, explique Eudes Séméria. Ce réflexe physiologique doit être limité par les parents d'abord, puis par des injonctions de tempérance et d'équilibre. Si ça ne s'est pas fait parce que vous avez des parents qui ne regardaient pas ce qu'ils mangeaient ou qui vous ont gavé pour vous faire arrêter de pleurer, ce réflexe est en roue libre et fait naître des principes qui justifient le fait d'être bon vivant, par exemple. Les pensées qui font grossir, c'est croire qu'on est naturellement attiré par des excès. Les pensées qui font maigrir, c'est d'abord l'analyse de toute cette constellation de principes conscients ou inconscients au sein de la famille.» Le Dr Apfeldorfer préfère, lui, parler de pensées qui font manger: «Toutes celles qui peuvent vous stresser, vous culpabiliser, vous mettre en colère, génératrices d'émotions. Car, au final, ce sont les émotions qui font grossir, pas les pensées.»

Mais pour comprendre quelle pensée suscite quelle émotion qui, elle-même, renvoie au chocolat récompense ou réconfort, il faut pouvoir l'identifier. Pour ce faire, Isabelle Huot, docteure en nutrition, invite les mangeurs émotionnels à dresser un journal quotidien des pensées du type: «Mardi, 11 h 30, je pense à mon ex, j'ai envie de pleurer, je mange deux pains au chocolat. J'ai encore plus envie de pleurer.» Car si on ne peut pas apprendre à contrôler ses émotions, on peut essayer de modifier ces pensées qui déforment la réalité. «C'est ce qu'on appelle la restructuration cognitive, c'est-à-dire changer ses modes de penser, les restructurer. Si on se dit que sa journée est foutue quand on mange un carré de chocolat parce qu'on a dévié de son régime et de l'alimentation



Maria Rodriguez/plainpicture

santé, c'est à ce moment-là qu'on risque de perdre le contrôle, décode Isabelle Huot. Et si on réfléchissait à quelle autre pensée avoir? Comme de se dire qu'on a savouré ce carré, que c'était super bon, sans culpabilité. En ayant une pensée alternative plus constructive, il n'y aura probablement pas de débordement.»

Manger en pleine conscience

Comme on médite en pleine conscience, on peut manger en pleine conscience. Et c'est peut-être la clé pour privilégier l'intuition au lieu du mental quand on pense alimentation. «À condition d'être bien utilisée, cette technique est intéressante pour travailler sur ses pensées et ses émotions perturbatrices, confirme le Dr Apfeldorfer. On observe ses sensations corporelles, ses pensées, on en devient le spectateur et lorsqu'on est en colère et anxieux, on est capable de supporter ces émotions jusqu'à ce qu'elles se dissipent de manière naturelle. Par contre, l'idée de faire une séance de pleine conscience pour éviter de manger, ce n'est pas le concept puisqu'on se fixe un but. C'est l'inverse de la pleine conscience.»

Savourer, mâcher, observer, sentir. Tout le contraire de l'idée de s'anesthésier avec la nourriture. Un concept auquel adhère également Eudes Séméria, qui y ajoute une dose de responsabilisation: «En psychologie existentielle, il faut être pleinement responsable de ce qu'on vit, de ce qu'on fait. Si je pense que, de toute façon, je n'ai pas le temps de préparer mes repas, c'est que je n'ai pas le temps de maigrir non plus. Si je lis ou que je regarde la télé en même temps que je mange, je ne suis

pas responsable de ce que je fais. Il faut être conséquent et s'impliquer dans la préparation des aliments comme dans la dégustation de ce qu'on mange. Et pour y arriver, le premier ingrédient, c'est justement la pensée.»

Plonger dans le frigo pour calmer une angoisse, c'est normal. Le tout est que ça ne devienne pas une addiction.

À LIRE

● Trouver son profil

Des cas concrets dans lesquels se reconnaître pour trouver son profil de mangeur en harmonisant ses pensées, son corps et son engagement à long terme pour réguler son poids. «Les pensées qui font maigrir», Eudes Séméria, Albin Michel, 272 p.



● Suivre le guide

Un guide très pratique avec des exercices, comme l'écriture d'un carnet de pensées, pour mieux comprendre ce qui déclenche à quel moment une envie de manger. «Cessez de manger vos émotions», Isabelle Huot et Catherine Sénécal, First, 224 p.



● Ecouter ses désirs

Tout est dans la tête... ou presque. Dans l'alimentation intuitive en tout cas, avec laquelle ce livre invite à renouer. Ou comment manger en accord avec son corps et ses pensées. «Maigrir, c'est simple et dans la tête», Gérard Apfeldorfer, Odile Jacob, 432 p.



● Devenir acteur de son alimentation

Sans subir les diktats des régimes ou des modes, une invitation à se questionner sur ses émotions, ses habitudes ou ses accoutumances pour retrouver la joie et la liberté de manger. «Quand l'alimentation nous bouffe la vie», Chine Lanzmann et Gabriella Tamas, Eyrolles, 168 p.

