

Eudes Séméria

LES PENSÉES QUI FONT MAIGRIR



*Découvrez
l'intelligence alimentaire!*

■
Albin Michel

Eudes Séméria

Les pensées
qui font maigrir

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2019
ISBN : 978-2-226-43435-7

*À Yves Séméria, mon père, ce héros,
professeur de philosophie,
métaphysicien, auteur prolifique
en sciences, en poésie, en philosophie ;
docteur ès sciences, entomologiste,
penseur d'exception, homme toujours libre,
et parfaitement imperméable à toute psychologie.*

Introduction

Il importe de connaître ton but, ton horizon, tes forces, tes impulsions, tes erreurs, et surtout l'idéal et les fantômes de ton âme pour déterminer ce que signifie la santé, même pour ton corps.

Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*

Je dois préciser d'emblée que je n'adopterai pas ici le point de vue du nutritionniste, du médecin, du biologiste ou du neurologue, ni même le point de vue traditionnel de la psychologie. On ne s'étendra donc pas, par exemple, sur la valeur nutritionnelle des aliments, le calcul du poids idéal, les bonnes et les mauvaises habitudes alimentaires, ou encore les mérites comparés des différents régimes amaigrissants. Beaucoup de livres ont déjà été écrits sur ces sujets, et personne n'ignore plus que la régulation du surpoids passe par une alimentation saine et davantage d'exercice. Or ce qu'on appelle actuellement « l'épidémie mondiale d'obésité » montre bien que cette compréhension du surpoids est très insuffisante. Il faut donc explorer de nouvelles voies afin de dégager les possibilités d'un changement réel, accessible, inscrit dans le corps et le quotidien. C'est pourquoi ce livre, écrit sur la base de recherches menées avec le concours de patients en surpoids, propose deux grands changements de perspective. D'une part une nouvelle compréhension des causes profondes du surpoids, avec l'analyse de ces « pulsions » qui semblent nous manipuler et nous conduire à manger mal et trop ; d'autre part une nouvelle approche du changement alimentaire, avec la mise en place d'un programme bien différent de ce qui a été proposé jusqu'ici, et qui, pour cette raison même, vous permettra de retrouver une alimentation et un poids équilibrés.

De quoi nos pensées sont-elles capables ?

Nos pensées, on le sait, peuvent nous rendre malades. Le stress, un choc ou un manque affectif, une contrariété, peuvent se traduire dans le corps par des symptômes physiques parfois graves. Mais nos pensées peuvent aussi bien nous guérir. Nombre d'expériences portant sur l'effet placebo en ont donné des preuves éclatantes : de faux médicaments et même de fausses opérations chirurgicales parviennent à guérir certaines pathologies aussi efficacement, et parfois mieux, que d'authentiques traitements. En outre, certaines maladies disparaissent spontanément, sans explication, sous l'effet conjugué, dit-on, de nos croyances, de nos convictions, de notre volonté.

Il n'est donc pas étonnant que certaines pensées puissent aussi faire maigrir, volontairement et durablement. Toute la question est de savoir exactement quelles sont ces pensées et de quelles manières nous pouvons nous en servir pour obtenir une transformation profonde de notre corps, une régulation de notre rapport à la nourriture et de notre poids.

Une nouvelle approche du surpoids

Selon la psychologie existentielle¹, le surpoids a pour origine la façon dont nous faisons face aux enjeux ultimes de l'existence. Ces enjeux, qui sont inhérents à la condition humaine, nous les connaissons tous. Qui suis-je vraiment ? Pourquoi suis-je là, quel sens puis-je donner à ma vie ? Comment vivre avec l'idée que ma vie aura une fin, et avec la peur de me tromper, d'être séparé ou abandonné ?

Il n'y a évidemment pas de réponses définitives à ces questions si fondamentales et si angoissantes. De sorte que, dans la vie de tous les jours, nous cherchons souvent à faire comme si elles ne se posaient pas. Nous les esquivons grâce à des mécanismes de défense, des processus psychiques qui ont pour fonction de repousser les angoisses et de rendre la réalité plus supportable. Ainsi, par exemple, lorsque la réalité nous paraît effrayante ou contrariante, nous pouvons tenter de la nier en pensant à autre chose, en nous divertissant, en dormant, en mangeant, en focalisant notre attention sur des occupations qui nous rendent en quelque sorte absents à nous-mêmes.

La liste des mécanismes de défense recensés par les manuels de psychopathologie est très longue et il n'est pas question ici de les citer tous, d'autant qu'ils varient beaucoup d'un courant psychologique à l'autre. Par

souci de clarté, nous ne nous intéresserons donc qu'à deux types de défenses que je nommerai défenses « fusionnelles » et défenses « héroïques »². Vous aurez d'ailleurs (dès le chapitre suivant) à évaluer le profil qui vous ressemble le plus. Dans un premier temps, cela vous permettra d'appréhender plus aisément les causes et les origines psychiques de votre surpoids. Nous découvrirons ainsi pas à pas qu'il existe, bien cachées au fond de nous, des pensées qui nous font grossir. Notre rapport à l'alimentation et au corps est en grande partie déterminé par des « injonctions », des règles personnelles, des façons d'être et d'agir inconscientes qui garantissent notre sécurité psychique à travers le surpoids. Nous ne soupçonnons même pas leur existence ni leurs liens invisibles avec nos goûts, nos décisions et nos actions car nous les avons intériorisées au fil du temps sous forme d'habitudes et de réflexes. Nous pensons simplement que si nous mangeons trop ou mal, c'est simplement dans notre nature et que nous n'y pouvons pas grand-chose. Rien n'est plus faux. Nous verrons que nous pouvons apprendre à « désobéir » à ces injonctions qui contrecarrent notre volonté de maigrir, et qui, une fois identifiées, peuvent être méthodiquement modifiées et tournées à notre avantage. À partir de là nous pourrions enfin envisager de mettre en place un nouveau fonctionnement alimentaire – nouveau en ce qu'il n'a strictement rien à voir avec ce qu'on appelle communément un « régime ».

Une nouvelle approche du changement alimentaire

Lorsque nous cherchons à changer notre mode d'alimentation ou à l'améliorer, nous pensons spontanément à « faire un régime », ce à quoi nous encourageons médecins et nutritionnistes. La plupart de ces spécialistes nous invitent d'ailleurs à commencer immédiatement : « Commencez dès demain ! » Or, c'est là une erreur à laquelle nombre d'entre nous doivent certainement d'avoir échoué dans toutes leurs tentatives de perdre du poids. Il est même étonnant que personne n'ait jamais songé à remettre en cause cette « précipitation », cette idée selon laquelle le changement d'alimentation peut s'improviser sans préalable et sans réflexion. Les faits montrent bien pourtant que nul ne peut, du jour au lendemain, chambouler son mode d'alimentation de fond en comble sans en souffrir

considérablement et sans passer complètement à côté de l'objectif fondamental qui est de se changer soi-même.

Voilà pourquoi une grande partie de ce livre est consacrée à ce que j'appelle la *préparation au changement alimentaire* (PCA). Comme son nom l'indique, il s'agit de se préparer progressivement à une nouvelle façon d'agir et de penser d'où émergera une nouvelle façon de manger.

L'une des grandes particularités de cette préparation consiste dans le fait que pendant toute sa durée, il ne sera jamais question de restreindre les quantités ou les portions habituelles : vous continuerez donc à manger absolument ce que vous voulez. En revanche, et parallèlement à l'analyse des injonctions, l'accent sera mis sur la construction de votre projet de perte de poids, sur la recherche méthodique de sens, sur la manière dont vous pouvez repenser vos responsabilités et construire vos engagements en lien avec tout ce qui concerne l'acte de manger. Le changement alimentaire et la transformation du corps viennent du changement de soi, pas l'inverse...

Il s'agit donc bien ici d'un programme méthodique, structuré par des étapes que vous pourrez suivre à votre rythme. Que choisissiez-vous de manger ? À quoi pensez-vous en faisant vos courses et en mangeant ? Comment mangez-vous ? Quelles sont les conséquences de vos choix sur votre entourage et sur la société ? Le juste poids est bien une question qui dépasse le seul périmètre de la cuisine et de la table. Il concerne l'être tout entier, vos convictions mais aussi vos pratiques, vos engagements, vos projets. Et bien sûr vos pensées.

L'objectif est que, au terme de votre analyse existentielle et de votre préparation au changement alimentaire, vous puissiez non seulement mettre en place un fonctionnement alimentaire plus mesuré, mais aussi vivre autrement, c'est-à-dire en pleine maîtrise de vos pensées et de votre corps, et plus en phase avec ce que vous voulez véritablement faire de vous-même.

Notes

1. Voir J.-L. Bernaud, *Introduction à la psychologie existentielle*, Paris, Dunod, 2018.
2. Afin de rendre le propos plus accessible, j'ai pris la liberté de renommer ces défenses psychiques auxquelles d'autres auteurs donnent des noms différents. J'appellerai donc défense « fusionnelle » ce que le psychiatre et psychothérapeute existentiel Irvin Yalom décrit comme une « croyance en un sauveur ultime » et je nommerai « héroïques » les défenses que ce même auteur décrit comme une « croyance en un sentiment de particularité ».

PREMIÈRE PARTIE

UNE NOUVELLE APPROCHE
DU SURPOIDS

1

Mangeurs fusionnels et mangeurs héroïques

*L'homme n'est rien d'autre que ce qu'il se fait.
Tel est le premier principe de l'existentialisme.*

Jean-Paul Sartre¹

Les personnes en surpoids se partagent schématiquement entre deux profils bien distincts : le profil « fusionnel » et le profil « héroïque ». La première étape de votre cheminement va consister à définir celui dont vous vous rapprochez le plus.

Êtes-vous « fusionnel » ?

Selon la psychologie existentielle, le terme « fusionnel » a un sens particulier. Pour chacun de nous, il fera bien sûr penser à la relation étroite entre une mère et son bébé ou entre des amoureux qui ne veulent faire qu'un. Mais ici, on entendra ce terme en un sens beaucoup plus large : celui d'une volonté de retrait et d'effacement de soi.

Dès lors, qu'est-ce au juste qu'être fusionnel ? C'est chercher à rester dans les coulisses de son existence, tenter de se fondre dans le décor afin de disparaître en tant que personne bien définie. Le comportement fusionnel répond en fait à ce que philosophes et psychologues existentiels appellent la « peur de la vie ». L'analyste et psychologue Otto Rank observe que certaines personnes croient pouvoir refuser la vie qui leur est offerte en l'ajournant, et ainsi éviter de la payer de leur mort. « Si je n'entre pas

vraiment dans la vie, alors je peux ne pas vraiment mourir », semblent-elles se dire. Il faut donc vivre caché. Il est vrai qu'affronter la vie provoque, selon le psychothérapeute existentiel Irvin Yalom, « un sentiment terrifiant de vulnérabilité et de solitude, sentiment que la personne tente d'apaiser en faisant marche arrière, en renonçant à son individuation, en cherchant à fusionner, à se dissoudre, à s'en remettre à un autre² ». Pour échapper à sa peur de la vie, la personne tentera donc d'exister le moins possible, refusant plus ou moins son autonomie. Elle effacera toute limite ou séparation entre elle et autrui, entre elle et le reste du monde dont elle se vivra comme un prolongement. Sur le plan pratique, elle aura tendance à vivre dans la dépendance – dépendance affective, mais aussi pratique, financière, etc. Elle fera souvent en sorte que quelqu'un d'autre assume ses choix et ses responsabilités à sa place.

Le mode fusionnel comporte quatre grandes caractéristiques comportementales³ qui peuvent toutes nous concerner à divers degrés et qui s'expriment par quatre refus fondamentaux : le refus de *grandir*, le refus de *s'affirmer*, le refus d'*agir*, et le refus de *se séparer*.

Le refus de grandir

L'adulte fusionnel valorise intérieurement les aspects enfantins de sa personnalité, reste attaché à certaines habitudes ou peurs de l'enfance, de sorte qu'il peut se sentir habité par un « enfant intérieur ». Parallèlement, il éprouve des difficultés à assumer l'apparence physique et les caractéristiques comportementales de l'homme ou de la femme adulte. À l'extérieur, il s'efforce de montrer un visage d'adulte mais presque toujours avec le pénible sentiment de faire semblant et d'être moins adulte que les autres. On ne peut s'empêcher de penser à cette description de Sartre dans *Les Mots* : « Usés, effacés, humiliés, rencognés, passés sous silence, tous les traits de l'enfant sont restés chez le quinquagénaire. » Peu sûr de lui, l'adulte fusionnel continue souvent à obéir à l'autorité de ses parents après sa majorité et craint de s'y opposer. Il a du mal à prendre ses décisions tout seul, se tournant volontiers vers ses proches pour obtenir des conseils, des encouragements, des avis. Il se montre souvent impatient et supporte mal la frustration et l'ennui.

Le refus de s'affirmer

La personne fusionnelle a tendance à se mettre en posture d'infériorité par rapport aux autres, qu'elle trouve souvent « mieux » qu'elle. Elle ressent une sorte de « complexe d'infériorité ». Elle reste ainsi facilement en retrait, redoutant, par exemple, d'avoir à s'exposer en public. Elle a du mal à définir sa personnalité, sa place et son rôle dans la société, hésite à exprimer des opinions ou des convictions, éprouve de grandes difficultés à dire non. Elle peut éventuellement se vivre comme un « imposteur » lorsque d'autres lui reconnaissent des qualités. Son estime de soi est faible et s'accompagne d'une autodévalorisation et d'un manque de confiance handicapants.

Le refus d'agir

L'adulte fusionnel éprouve des difficultés à passer à l'action. Il a tendance à fuir les responsabilités et les délègue à d'autres, parents, conjoint, amis. Il cherche fréquemment à être accompagné par quelqu'un d'autre dans ses déplacements. De même, il a besoin d'être stimulé, poussé pour agir car, laissé à lui-même, il se sent apathique, passif, et remet ce qu'il doit faire à plus tard (procrastination). Il souffre de « ruminations mentales », se pose beaucoup de questions auxquelles il ne trouve aucune réponse. La peur de se tromper ou d'échouer l'empêche d'agir. Et lorsqu'il agit, il éprouve les plus grandes difficultés à terminer ce qu'il a commencé, souvent par peur d'une réussite qui l'exposerait beaucoup trop à son goût. Il peut ainsi avoir recours, plus ou moins consciemment, à l'autosabotage.

Le refus de se séparer

Le fusionnel souffre souvent de dépendance affective, d'une peur de se séparer de ses proches ou d'être abandonné par eux. Effrayé à l'idée de se retrouver seul, il réclame leur présence de façon parfois excessive. Lorsque les liens affectifs lui paraissent trop fragiles, il peut adopter des comportements de renoncement à soi en se mettant au service d'autrui, ou des comportements de jalousie (surveillance, questionnements, fouille des affaires du proche). Pour être rassuré, il a besoin de contacts fréquents

(appels, messages) qu'il suscite par la plainte ou la démonstration de sa vulnérabilité. Il exige parfois de ses proches et de lui-même une transparence telle que sa relation à autrui peut alors prendre la forme d'un harcèlement (dit harcèlement fusionnel⁴).

L'alimentation fusionnelle : « Je ne peux pas me contrôler ! »

Précisons que l'on peut être fusionnel dans le domaine de l'alimentation sans pour autant l'être aussi, du moins de manière marquée, dans d'autres domaines de sa vie quotidienne.

Le mode fusionnel conduit la personne à adopter vis-à-vis de la nourriture une attitude caractérisée par l'impuissance (« Je me sens obligé de manger comme je le fais ») et par l'insuffisance (« Je ne peux rien y faire »). Ses goûts sont plutôt basiques, convenus, inspirés par les autres, souvent conformes aux goûts du plus grand nombre. La personne fusionnelle se comporte comme si elle était dominée par une force extérieure, comme si elle n'était pas responsable ou pas en mesure de résister à ses pulsions. Elle se laisse faire, s'abandonne à sa faim, s'y soumet. C'est précisément cette soumission et non uniquement le « remplissage » qui, paradoxalement, la rassure et la met momentanément à l'abri de ses angoisses existentielles. Lorsqu'elle se résout à faire un régime, elle peut le respecter un temps mais finit par « tricher » de mille manières, par exemple en ne prêtant pas attention aux quantités, en « oubliant » ou en minimisant ses écarts de la journée, en choisissant des aliments prétendument diététiques mais qui ne le sont pas. Elle ne manque pas de raisons pour justifier son incapacité à se réguler : « J'avais une invitation à dîner », « On a fêté une bonne nouvelle », « Je ne supporte pas d'avoir faim », « Quand je suis fatigué, il faut que je mange »... Bref, ce qui caractérise la personne fusionnelle dans son rapport à l'alimentation, c'est le sentiment du « trop peu » : elle est persuadée qu'elle a *trop peu* de contrôle sur elle-même, *trop peu* de volonté, *trop peu* de constance.

Êtes-vous « héroïque » ?

Au mode fusionnel s'oppose, comme en miroir, le mode « héroïque ». Qu'est-ce qu'un héros ? Il est d'usage de dire que c'est un personnage qui réalise des exploits. Une définition plus proche de son origine mythologique le décrit comme un être exceptionnel, mi-dieu, mi-humain (pensons par exemple à Hercule, Achille ou Thésée) qui se distingue par des actes prodigieux et surnaturels, bien au-dessus de ce que peut faire n'importe quel être humain. Mais ce qui caractérise véritablement le héros, qu'il appartienne au mythe ou à l'histoire, c'est sa démesure et sa volonté d'échapper à la condition humaine et à la mort. C'est une illusion qui anime plus ou moins tout être humain, parfois jusqu'à dominer la personnalité. Lorsque c'est le cas, on peut alors parler de mode ou de fonctionnement « héroïque » afin de souligner chez une personne une tendance à agir *comme s'il était possible* de dépasser les limites imposées au commun des mortels. « Tout borne l'homme, écrit Victor Hugo, mais rien ne l'arrête. Il réplique à la limite par l'enjambée⁵. » La personne héroïque peut dénier fortement sa vulnérabilité et la possibilité de sa mort, se sentir habitée par un sentiment de puissance et d'autosuffisance. Elle ne réagit pas par rapport à une « peur de la vie », comme la personne fusionnelle, mais au contraire à une « peur de la mort », c'est-à-dire à une terreur de l'anéantissement, de la disparition de soi, de la perte de son indépendance et de sa personnalité. Elle tente d'échapper à cette peur en faisant comme si elle pouvait dépasser les limites ultimes imposées à tout être humain.

Le mode héroïque comporte quatre caractéristiques qui sont aussi quatre illusions : l'illusion de maturité, l'illusion d'importance, l'illusion de puissance et l'illusion d'autosuffisance.

L'illusion de maturité

L'adulte héroïque se pense plus mature qu'il n'est, et aussi plus mature que les autres. Souvent ambitieux et énergique, il peut imaginer posséder des capacités ou des qualités avant même de les avoir développées. Enfant, il peut vouloir assumer précocement les caractéristiques de l'adulte et, comme pressé par le temps, s'autoriser des comportements et un langage au-dessus de son âge réel. Une fois adulte, il cherche souvent à s'affranchir rapidement de ses parents. Il n'hésite pas à aller de l'avant, parfois imprudemment. Il continue d'ailleurs à se considérer comme plus mature ou

plus légitime que les autres, éprouvant des difficultés à obéir à des supérieurs hiérarchiques ou à des personnes plus expérimentées et plus légitimes. Il se sent volontiers à l'aise dans la contestation, la provocation et la compétition.

L'illusion d'importance

La personne héroïque est généralement habitée par le sentiment d'être « spéciale ». Elle apprécie peu les conseils des autres à qui elle préfère s'opposer à l'occasion de débats ou de polémiques, quitte à manifester frontalement son désaccord. Adoptant par principe une posture de surplomb, voire de supériorité, elle a souvent le sentiment d'avoir raison et d'être en concurrence avec autrui. Elle tend à vouloir contrôler les événements, cherche volontiers à occuper le centre de l'attention et n'hésite pas à réclamer des responsabilités. En cas de contradiction, la rupture ne lui fait pas peur. Elle peut éventuellement s'engager dans une fuite en avant, avec une tendance à l'échappement (c'est-à-dire une difficulté à s'inscrire durablement dans un cadre, un groupe, un couple, etc.). Elle a besoin de s'isoler régulièrement tout en appréciant à d'autres moments les activités collectives, pourvu que celles-ci la mettent en valeur.

L'illusion de puissance

L'adulte héroïque est actif (parfois hyperactif), entreprenant, et se sent motivé par l'idée de réussite et de succès. Il peut penser que « tout est possible » au point de multiplier les projets ou d'être attiré par des comportements à risque (imprudences sur la route, activités dangereuses, comportements alimentaires excessifs, provocation, recherche d'exploits et de sensations, etc.). Il peut cultiver un certain goût pour la démesure et il n'est pas rare qu'il ait du mal à se limiter ou à respecter les règles, ce qui ne l'empêche pas forcément de réussir. Son rapport au monde peut, assez fréquemment, prendre les allures d'une effraction, d'un passage en force, d'un coup de tête. Il se sent moins vulnérable que les autres, de sorte qu'il endosse facilement le rôle de « sauveur » et apprécie tout particulièrement le fait qu'on ait besoin de lui ou qu'on se réfère à lui. Son rapport au temps est assez particulier en ce qu'il ressemble à une course contre la montre. Il

peut ainsi agir de manière précipitée sans toujours mesurer les conséquences de ses actes. Il est d'autant plus actif qu'il n'a que rarement conscience de la fatigue ou de l'usure. Dormir lui paraît être du temps perdu inutilement.

L'illusion d'autosuffisance

Le besoin d'indépendance peut amener l'adulte héroïque à croire qu'il n'a « besoin de personne », qu'il est autosuffisant. Il n'apprécie guère de recevoir de l'aide (puisque ce sont les autres qui, par principe, ont besoin de la sienne) sauf à considérer que les autres le « secondent ». Alors même qu'il peut avoir beaucoup d'amis et de relations sentimentales, il a néanmoins tendance à garder autrui à distance, se confiant peu, ou seulement sur un mode superficiel. Il peut ainsi cultiver la discrétion, voire le secret. L'engagement authentique dans une relation ou un groupe lui pose problème car il peut rapidement se sentir « enfermé » et limité, voire « percé à jour ». À moins d'être l'initiateur ou le meneur, il préfère de loin les projets personnels aux projets collectifs.

L'alimentation héroïque : « Je fais ce que je veux ! »

Le mode héroïque conduit la personne à adopter vis-à-vis de la nourriture une attitude de puissance (« Je n'ai pas à limiter mon alimentation ») et d'autosuffisance (« C'est moi qui décide »). Plutôt que paraître subir la situation (la faim, la précipitation, le besoin de manger), elle la reprend à son compte comme si elle découlait de sa volonté. Elle assume ainsi des goûts clairs et tranchés, et n'hésite pas à revendiquer ses excès comme une forme de générosité ou de principe de vie, parfois comme un défi. Le dépassement des limites dans l'acte de manger constitue d'ailleurs une marque de sa supposée puissance. L'assurance et la capacité à s'affirmer se donnent à voir dans la place que prend le corps en surpoids et qui peut être perçu comme imposant, fort, invulnérable. Le rapport à la nourriture est présenté comme plaisant et positif (« Je suis un bon vivant »), éventuellement passionnel (« Je suis gourmand »), mais il masque en réalité une situation largement subie. Sous des dehors faussement désinvoltes, le sujet passe sous silence ou minimise les désagréments de son surpoids

(douleurs et pathologies digestives, cholestérol, diabète et autres, sentiment pénible d'addiction à la nourriture). Dans les périodes de régime, il en fait également trop, surestimant sa capacité à « tenir » et recourant à des programmes excessifs, c'est-à-dire trop restrictifs. En résumé, la personne héroïque est marquée par la recherche du « trop » : profusion de nourriture à disposition, surestimation de sa volonté et de son pouvoir de contrôle.

Héroïque, fusionnel, ou entre les deux ?

Nous venons de voir deux profils bien distincts. Cependant, ils n'existent jamais sous une forme entièrement pure. Ce sont en fait les deux extrêmes opposés d'un continuum sur lequel chacun de nous peut se situer. Cela signifie qu'en principe nous avons tous une personnalité qui mêle des traits héroïques et des traits fusionnels. Dans ce cas, les deux modes s'imbriquent et tendent à s'équilibrer de manière relativement harmonieuse et adaptative en fonction des situations rencontrées.

Chez les personnes en surpoids, en revanche, on observe deux possibilités : soit l'un des deux modes domine presque entièrement la personnalité, soit les deux modes se développent dans des domaines distincts. Ainsi, par exemple, telle personne peut s'avérer héroïque dans la sphère professionnelle mais fusionnelle dans le domaine des relations sentimentales. De même, certaines personnes peuvent présenter des comportements fusionnels dans tout ce qui touche à l'alimentation, alors qu'elles vivent par ailleurs sur un mode essentiellement héroïque.

Pour aller plus loin, il s'agit à présent d'explorer les origines et la « mécanique » de ces modes d'être particuliers.

Comment devient-on un mangeur fusionnel ?

On sait depuis longtemps que la personnalité tient à la fois de l'hérédité, des apprentissages, des interactions sociales, des traumatismes, de l'éducation, de l'attitude des parents. On sait également que la manière dont chacun de nous fait face aux événements de sa vie est absolument unique et

personnelle car, au fond, la construction de soi est fondamentalement une affaire de bricolage. Il n'y a pas de plan. L'enfant recherche sa sécurité – condition première de son existence – de manière intuitive, avec ses actes, son corps, son mouvement, avec sa place et sa position parmi les autres, avec sa pensée et sa parole. Dès les premières secondes de vie, des questions urgentes se posent à lui : comment éviter de souffrir, comment se faire accepter, comment comprendre ce monde imprévisible, s'arranger avec le manque, la séparation, le rejet – et tant d'autres choses !

Pour parer à ces urgences, l'enfant se fabrique lui-même avec ce qui passe à sa portée. Il emprunte un peu à sa mère, un peu à son père, un peu aussi à ses amis, à ses enseignants, à des personnes qu'il rencontre. Comme tout le monde, il vole à l'un sa façon de tracer son *s*, à l'autre son *p*, à un autre encore une intonation spéciale, une posture, une expression, tout ce qui peut servir à bricoler son « soi-même » en construction. Il ne cesse jamais de se rectifier ; il s'ajoute des pièces, se répare, se modifie, parfois sous la contrainte ou sous le coup de la peur, parfois parce qu'il *sent* que c'est ce qu'il faut faire. En fin de compte, il aboutit à un fonctionnement relativement unifié et équilibré – quoique toujours précaire et plus ou moins évolutif – qu'il nomme sa « personnalité ».

Mais pourquoi cette personnalité est-elle parfois massivement dominée par des traits fusionnels ? Pour le savoir, il faut en tout premier lieu examiner le parcours de la personne ainsi que le type de relation qu'elle entretient avec ses proches.

« *Mon poids, c'est de famille* »

Chloé est une petite jeune femme un peu ronde de 22 ans qui, avec son grand sourire et sa robe à fleurs, apporte un vent de fraîcheur dans le cabinet de consultation. Elle se plaint de ses huit kilos en trop. Elle mène de brillantes études en sciences politiques et fait aussi du théâtre. Tout semble lui réussir, si bien qu'elle hésite entre plusieurs voies professionnelles : la voie journalistique et la voie artistique. En dehors de ce dilemme, tout irait pour le mieux si elle n'était préoccupée par ses rondeurs persistantes. Des rondeurs qui ne sont d'ailleurs pas si excessives. Elles sont juste « en trop », dit Chloé, qui se voudrait tout de même un peu plus svelte.

La jeune femme vit chez ses parents. Son père et sa mère présentent une très forte obésité. Son père l'inquiète. Il a souffert récemment de problèmes cardiaques sans gravité mais tout de même annonciateurs de sérieuses complications s'il ne restreint pas son alimentation. Il y a, dans la famille, une tendance à manger copieusement. Pourtant, Chloé dit manger de manière relativement équilibrée. Bien sûr, il y a des écarts de temps en temps mais rien (d'après elle) qui pourrait expliquer son surpoids et son incapacité à maigrir durablement. Son passé ? Un long fleuve tranquille. Elle a été choyée, n'a jamais manqué de rien et n'a rencontré aucun traumatisme particulier.

Mais alors, d'où viennent ces rondeurs ? « C'est peut-être de famille ? » suggère Chloé. C'est ainsi qu'elle s'explique ses nombreux petits régimes ratés et la facilité avec laquelle elle reprend toujours les kilos perdus. Il est vrai que lorsque l'un des parents est obèse, les enfants ont 40 % de risques de devenir obèses. Si les deux parents sont obèses, le chiffre monte à 80 %⁶.

Mais quelle est l'histoire particulière de la famille de Chloé ? Ses parents ont fui leur Pologne natale dans les années 1980. Jeunes mariés, ils cherchaient un pays où fonder leur famille. Arrivés en France, ils ont commencé tout en bas de l'échelle sociale et se sont intégrés petit à petit. Dès la chute du mur de Berlin, ils ont pu renouer avec leurs familles restées en Pologne. La solidarité chez eux n'est pas un vain mot. Chloé a grandi entourée par les siens, couvée par sa mère, gâtée par son père et ses grands-parents avec qui elle parle polonais. Elle estime « être tombée dans une famille heureuse ».

Une famille heureuse, soit, mais peut-être un peu étouffante ? À 22 ans, Chloé ne peut toujours pas faire un pas hors de la maison familiale sans que ses parents se montrent excessivement inquiets. Chaque matin, sa mère lui envoie un texto depuis la chambre attenante à la sienne pour lui demander comment elle va. Puis les textos se succèdent tout au long de la journée, jusqu'au petit texto de « bonne nuit », sans compter, parfois, des messages tard dans la nuit. Au minimum une vingtaine de textos par jour : « Où es-tu ? », « Que fais-tu ? », « Avec qui es-tu ? ». Des mots d'affection, des rappels à l'ordre, des conseils, des suggestions sur ce qu'il faut faire ou pas, etc. Chloé doit rendre compte de ses moindres faits et gestes, justifier ses déplacements, dire quelles personnes elle fréquente.

En fin de compte, Chloé dresse le portrait d'une de ces familles fusionnelles comme il y en a tant. Les valeurs premières y sont la loyauté

familiale, l'unité et la cohésion de la famille. Les individus n'y ont que peu d'intimité et la transparence y est de mise. On s'oppose implicitement à toute émancipation, en particulier celle des enfants. Désormais adulte, Chloé commence seulement à s'étonner que sa mère ouvre systématiquement son courrier. « On ne sait jamais, c'est peut-être important », dit la mère. Chloé s'en est récemment émue. La mère s'est alors fermée pendant plusieurs jours, profondément vexée d'avoir été ainsi remise en cause dans ce qu'elle croyait être son rôle de mère. La question du courrier est devenue taboue...

Souvent animés de bonnes intentions (mais pas toujours), de tels parents infiltrent la vie quotidienne de leurs enfants et les empêchent de s'émanciper une fois adultes. Il est fréquent que les comptes en banque de la famille soient joints, ce qui permet au père ou à la mère de surveiller les dépenses du fils ou de la fille adulte. Au besoin, les parents n'hésitent pas, d'ailleurs, à renflouer ledit compte, renforçant du même coup leur autorité. Pour les mêmes raisons, lorsque les enfants partent quand même faire leur vie ailleurs, les parents prêtent un logement, proposent de payer le loyer (au moins en partie), pourvoient à d'autres dépenses (téléphone, transports, vêtements, voyages, etc.). Certains s'invitent ainsi chez leurs enfants quand ils le souhaitent et même décident de la décoration sous prétexte qu'au fond « ils sont chez eux ». Bien des mères et des pères continuent à laver le linge que le fils ou la fille apporte obligeamment, s'occupent des petits-enfants, organisent des repas du dimanche... Parfois, se prévalant de « l'esprit de famille », certains parents en arrivent à créer une situation de harcèlement. Au besoin, ils laissent entendre à l'enfant que sans lui ils risquent de s'effondrer. « C'est vrai que si je ne réponds pas à un texto de ma mère, dit Chloé, elle va me relancer pendant des heures. Elle paniquera, elle dira qu'elle s'inquiète beaucoup pour moi. »

D'un autre côté, il est probable que Chloé trouve dans cette situation, si infantilisante soit-elle, un moyen de prévenir ses peurs existentielles. En effet, la famille choisit pour elle le sens qu'il convient de donner à sa vie ; elle empêche ainsi l'émergence de tout sentiment de solitude ou d'isolement, elle allège les responsabilités (choix des études, des relations, etc.) puisque celles-ci sont collectivement partagées.

Bien des adultes en surpoids, issus comme Chloé d'une famille fusionnelle, consentent à obéir à la famille et aux parents. Au cours de leur construction, ils acceptent inconsciemment de se soumettre à cette loyauté

familiale qui les protège mais qui leur interdit de s'émanciper. Les angoisses existentielles deviennent ainsi beaucoup plus supportables, certes, mais il y a un prix à payer : on ne peut plus choisir librement sa propre vie.

Le surpoids comme preuve d'obéissance

En accord avec le point de vue existentiel, il y a tout lieu de penser que le surpoids et le mode d'alimentation peuvent opérer comme preuves de l'obéissance de l'adulte à sa famille et à ses parents. Dans le cas de Chloé, la preuve d'obéissance passe d'abord par la ressemblance physique avec ses proches. Son surpoids constitue d'une certaine manière la démonstration visible de sa filiation (« Nous sommes tous pareils ») en conservant à la jeune femme une apparence d'enfant-de-ses-parents, du fait de ses rondeurs plus ou moins enfantines. C'est cependant là un point de vue qui rencontre parfois des résistances chez les patients. « Ma mère ne m'empêche pas du tout de maigrir, dit Chloé. Au contraire, elle me conseille très souvent de faire attention à ma ligne et elle m'encourage. »

C'est là une objection très fréquente à laquelle on peut opposer plusieurs réponses. En premier lieu, il se peut qu'en conseillant à sa fille de mincir, la mère ne fasse qu'exercer et affirmer toujours plus son autorité maternelle. Une telle duplicité, plus ou moins volontaire, n'est pas rare. Ensuite, la mère sait bien que, dans le contexte de cette famille fusionnelle, la tendance à grossir de Chloé sera toujours plus forte que son désir de maigrir. Chloé l'a d'ailleurs démontré à plusieurs reprises en ratant consciencieusement tous ses régimes. Enfin, il est toujours difficile d'envisager de réussir là où ses parents ont échoué. Chloé, dont les parents sont obèses, ne risque-t-elle pas, en faisant mieux qu'eux, donc en les surpassant, de se placer « au-dessus » d'eux et du même coup de fragiliser le bien-fondé de leur autorité ?

La notion d'injonction

Nous voyons que Chloé a intégré tout au long de son enfance certains principes de vie, certaines obligations et par conséquent certains blocages. C'est tout à fait normal : toute famille, tout groupe et même toute situation de vie induisent chez l'individu des règles silencieuses, des devoirs

profondément enfouis, intégrés à la personnalité et au mode d'être. Ces réflexes et ces habitudes qui participent à ce que nous sommes, nous les appellerons ici des injonctions. Ce mot aura une très grande importance dans la suite de l'ouvrage. Une injonction, nous dit le dictionnaire, est un ordre, un commandement précis, non discutable, qui doit être obligatoirement exécuté et qui est souvent accompagné de menaces de sanctions⁷. Ici, nous dirons que les injonctions traduisent sous la forme de règles personnelles (des « Je dois... ») la manière bien particulière dont un individu se comporte et mène sa vie.

Ces injonctions se déduisent des gestes les plus anodins (intonations, mimiques, manies, habitudes) et des attitudes les plus complexes (élaboration de la pensée, modes de relation). Comme les lois de la nature, elles ne sont qu'une interprétation des invariants que l'on peut observer chez telle ou telle personne. Des invariants qui sont agis et répétés par le corps vivant, dans sa forme (allure, poids, santé), son attitude (postures, mimiques), ses trajectoires (places, déplacements) ou encore dans les significations qu'il produit (paroles, vêtements, inscriptions).

Les injonctions permettent donc de décrire la forme et le mouvement par lesquels chacun manifeste son être, la manière dont il l'insère dans le monde et l'y maintient, et ce par quoi les autres le reconnaissent comme personne unique porteuse d'un projet de vie singulier. Une bonne partie de cet ouvrage sera consacrée à la découverte de celles spécifiquement liées au surpoids⁸. Comme nous allons le voir, ce travail préalable nous permettra de comprendre en profondeur notre rapport à l'alimentation et, par la suite, nous donnera des moyens concrets pour engager un changement.

Reprenons le cas de Chloé. À quelles règles, à quelles injonctions ou quels principes inconscients Chloé est-elle censée obéir au sein de sa famille, spécialement en ce qui concerne son rapport à l'alimentation ? Comment ces injonctions participent-elles à son surpoids ? Et d'abord, comment les identifie-t-on ?

La méthode utilisée en thérapie existentielle est dite socratique : « Les gens qu'on interroge, disait Socrate, pourvu qu'on les interroge bien, trouvent en eux-mêmes les bonnes réponses. » Sur le modèle du célèbre philosophe de l'Antiquité, le thérapeute existentiel pose donc une série de questions qui amènent le patient à prendre conscience d'idées qu'il possède sans toujours le savoir. Parmi ces questions, les plus fondamentales et les plus fécondes sont souvent très simples : « Que voulez-vous vraiment ? »,

« Que ressentez-vous ? », « Que faites-vous ? », « D'où tenez-vous que les choses doivent être ainsi ? » Le fait de se les poser le plus sincèrement possible fait souvent apparaître de nouvelles perspectives. Toutefois, « Les solutions au problème, écrit le psychologue Jean-Luc Bernaud⁹, ne sont pas connues à l'avance et font l'objet d'une co-construction progressive, par un processus de conscientisation des différents niveaux du problème [...] ». En l'occurrence, il s'agit d'observer minutieusement ses habitudes, ses manies, ses automatismes, ses ressentis, et les pensées qui les accompagnent. À qui devons-nous nos routines et quelles valeurs portent-elles ? Qu'est-ce qui peut éventuellement nous déranger, nous gêner, nous contrarier ?

Voici ci-dessous la liste (très simplifiée) que nous avons pu dresser, Chloé et moi, grâce à une exploration réalisée au cours de plusieurs séances. Les injonctions ont été hiérarchisées de façon à aller de la plus générale à la plus particulière.

- *Je dois faire passer les intérêts de ma famille avant les miens*

La valeur première, pour Chloé, est la famille, valeur dont dépendent largement toutes les autres. Son intérêt personnel passe donc après celui de sa famille, à qui elle pense devoir « tout donner ». Elle estime qu'elle a une certaine « dette » à l'égard de ses parents. Par loyauté familiale, elle considère donc que son individualité compte moins que la cohésion et la pérennité de la famille. Mais en échange de ce renoncement à soi, elle bénéficie d'une protection face à ses angoisses existentielles. Dans la mesure où elle se sent entourée, englobée, elle se sent moins vulnérable face à la solitude et à la responsabilité de son existence.

- *Je ne dois pas être autonome*

Chloé n'a jamais clairement songé à suivre ses propres principes. Elle n'a pas de point de vue personnel sur ce qu'elle doit faire ou pas. À quoi bon puisqu'elle ne se croit pas en mesure d'agir de son propre chef ? Le refus de l'autonomie coexiste chez elle avec une certaine difficulté à valoriser son individualité. Elle se vit plus ou moins comme le prolongement de ses parents dont elle attend, avec une certaine passivité, qu'ils dirigent et orientent sa vie.

- *Je dois obéir à mes parents*

Selon elle, et du fait de leur autorité et de leur expérience, ses parents sont les personnes les mieux à même de savoir ce qui lui convient. Leur avis

doit l'emporter sur le sien. Bien qu'adulte, Chloé pense qu'elle doit tenir compte de leurs conseils, de leurs valeurs, de leurs règles de vie, de leur exemple, y compris si elle n'est pas d'accord avec eux (puisqu'elle ne se croit pas autonome). *A priori*, le fonctionnement et la hiérarchie de la famille ne doivent pas changer au cours du temps.

- *Je dois rester le plus proche possible de ma famille*

Chloé pense qu'elle a le devoir moral de rester présente auprès de ses parents, d'être à leur service, de leur venir en aide, de les épauler de toutes les manières possibles. Elle accepte donc des liens d'interdépendance très étroits. Les contacts doivent être fréquents, quitte à ce que la jeune femme réduise ses contacts en dehors de la famille. Les liens familiaux doivent en effet prévaloir sur les liens tissés à l'extérieur (sentimentaux, amicaux), et se nourrissent de fréquentes démonstrations de sentiments accompagnées de promesses implicites de ne pas s'éloigner les uns des autres. Cette injonction de proximité a entraîné, très tôt dans sa vie, un « devoir de transparence » : la jeune femme trouve ainsi naturel de tout dire à ses parents, de ne rien cacher de sa vie quotidienne. Elle trouve par conséquent inutile et même saugrenu de cultiver en elle un « jardin secret », une intériorité, un espace qui n'appartiendrait qu'à elle (fantasmes, secrets, pensées originales ou divergentes).

- *Je dois ressembler à mes parents*

Chloé sent qu'elle doit valoriser sa ressemblance physique, et par là même sa filiation, avec ses parents. Il est d'usage dans la famille de souligner des similitudes physiques et psychologiques autour des valeurs communes que sont la solidarité, la loyauté, l'unité, la transparence. Elle sent qu'elle doit porter les traditions familiales (habitudes, coutumes), connaître et préserver la mémoire du passé (origine, parcours de vie des parents et autres aïeuls, anecdotes significatives) et l'idée d'un destin commun.

- *Je dois manger comme mes parents*

Comme ses parents, Chloé privilégie la convivialité familiale (impliquant des repas riches et copieux) par rapport au fait d'être mince. Selon les habitudes familiales, les repas doivent être des moments de partage au cours desquels les traditions (culinaires, gustatives, formelles, etc.) prennent corps et prennent vie. Manger beaucoup, dans un esprit de

tradition, de générosité et de gaieté : Chloé estime devoir assumer et préserver ces habitudes alimentaires.

Conclusion : Je dois grossir

Grossir : une injonction universelle

« Je dois grossir » : Chloé ne s’attendait sans doute pas à conclure sa liste d’injonctions sur cet étrange « devoir ». La jeune femme s’en étonne d’ailleurs à juste titre car elle a plutôt le sentiment d’avoir passé des années à rechercher le contraire. Pourtant, cette injonction décrit bien le fait que ses actes convergent tous vers l’objectif inconscient de grossir. C’est en tout cas ce qu’ils produisent, guidés, orientés par tout un enchaînement d’injonctions, conscientes ou non.

Si l’on admet cela, que dire ou que faire à présent de cette injonction de grossir ?

Avant tout, soulignons que l’injonction de grossir est universelle. Elle s’active en tout individu dès sa naissance pour la simple raison que le fait de grossir assure la survie. Un bébé qui ne grossit pas se retrouve très vite en danger de mort. Ce n’est qu’au bout de plusieurs années (fin d’adolescence) qu’une telle injonction s’atténue progressivement.

Elle a pourtant subsisté à un niveau élevé chez Chloé. Mais cela n’est pas si étonnant puisque, comme on l’a dit, le fait de grossir vise d’autres buts que le seul maintien de la vie : elle renforce sa ressemblance avec ses parents et contribue à la cohérence de l’esprit de famille. En un mot, et pour reprendre une expression entendue, les liens du sang sont ici visibles par les « liens du gras ».

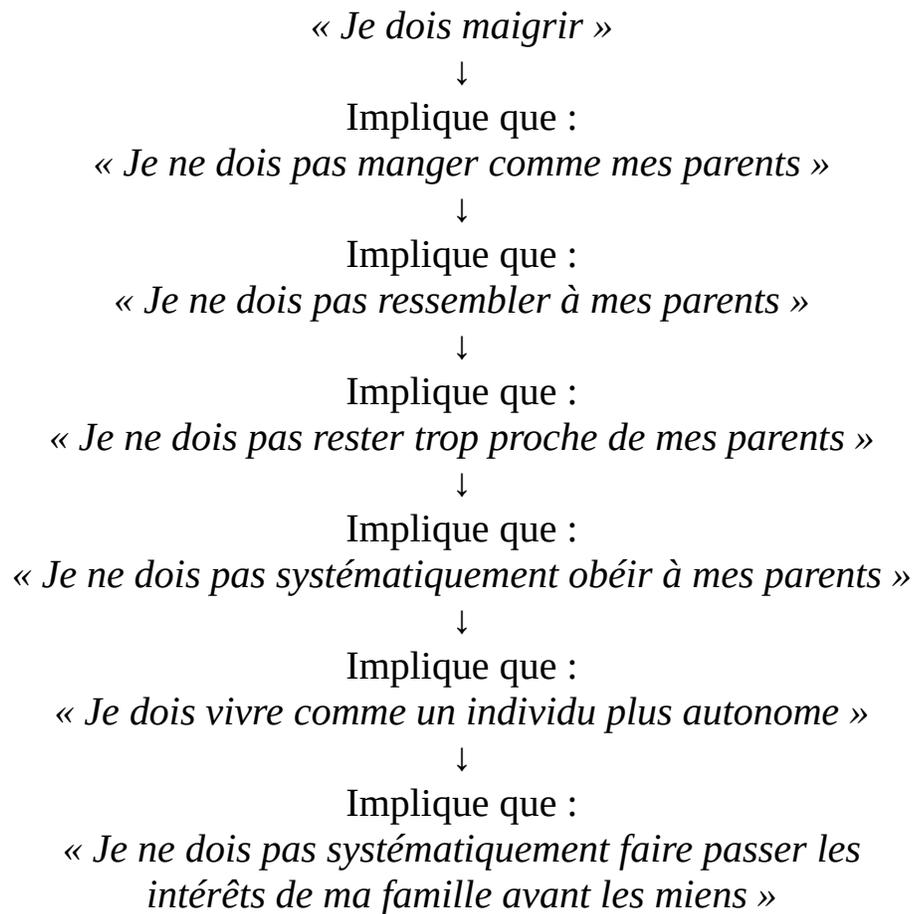
Le conflit maigrir/grossir

Sachant cela, observons à présent ce qui se passe lorsque Chloé se lance dans un régime et formule consciemment une pensée telle que « Je veux maigrir » ou « Je dois maigrir ».

Les conséquences lui échappent en partie car elles sont bien plus importantes et plus profondes qu’elle ne peut l’imaginer. D’abord, la restriction alimentaire déclenche à son insu un conflit intérieur qui oppose

directement l'injonction consciente « Je dois maigrir » à l'injonction non consciente « Je dois grossir ». L'une des injonctions étant consciente et l'autre pas, la jeune femme sent vaguement qu'il y a en elle un conflit mais ne parvient pas à se l'expliquer. Elle rencontre ainsi rapidement de nombreuses difficultés : perte rapide de motivation, culpabilité, impulsivité, obsession pour la nourriture, sentiment inexplicable de tristesse, découragement, alternance de comportements restrictifs et permissifs.

Or – et c'est là un point sur lequel il faut insister – il se trouve que ce conflit va se propager aux injonctions de niveau plus général. Par réaction en chaîne, comme représenté ci-dessous, chacune des injonctions concernant la famille (et non plus seulement l'alimentation) va aussi devenir l'objet d'un conflit inconscient.



On voit ici comment la simple décision de maigrir conduit Chloé à un profond malaise intérieur. La jeune femme, écartelée entre des injonctions

contradictoires, ne se rend même pas compte qu'elle a un choix à faire, ou dit autrement qu'elle doit choisir son camp.

C'est pourquoi, après l'identification des injonctions et de leur enchaînement, l'étape suivante en thérapie consiste à rendre le conflit conscient et à en clarifier les enjeux. Quel camp choisir ? Celui des habitudes fusionnelles installées depuis toujours, avec ce fameux « esprit de famille » qui protège Chloé de ses angoisses existentielles ? Ou bien celui de l'autonomisation, de la création de liens à l'extérieur de la famille, etc., toutes choses qui lui permettraient de réaliser son désir de maigrir mais la mettraient face à ses responsabilités individuelles et donc à ses peurs fondamentales ?

Ce choix doit être examiné en pleine conscience. C'est là un nouveau pas important à franchir. Chacune des peurs qu'impliquent les comportements antagonistes doit être identifiée et examinée avec la plus grande minutie. Voyons ce qui se passerait si Chloé prenait le contre-pied des injonctions familiales.

- *Je ne dois pas manger comme mes parents*

Peur sous-jacente : faire des choix alimentaires personnels.

Questionnements : « Je ne connais pas vraiment mes goûts, je ne sais pas ce que j'aime. Comment choisir ? Que dois-je manger ? »

- *Je ne dois pas ressembler à mes parents*

Peurs sous-jacentes : s'affirmer, se définir, trouver son identité.

Questionnements : « Qui suis-je en fin de compte ? Comment définir ma personnalité ? Comment me reconnaître dans un corps plus mince ? Comment assumer ma différence vis-à-vis de mes parents ? »

- *Je ne dois pas rester trop proche de mes parents*

Peurs sous-jacentes : grandir, être séparée, abandonnée.

Questionnements : « Quelle doit être ma place dans la famille et ailleurs ? Comment admettre une certaine distance avec mes proches ? Comment affronter le monde sans leur aide systématique ? Comment assumer de me sentir moins *loyale* ? »

- *Je ne dois pas systématiquement obéir à mes parents*

Peurs sous-jacentes : agir et s'engager, se questionner sur le sens de son existence.

Questionnements : « Que dois-je faire de moi ? Comment assumer un statut de femme adulte ? Comment m'affirmer face à mes parents ? Comment trouver mes propres repères pour diriger ma vie ? »

- *Je dois vivre comme individu plus autonome*

Peurs sous-jacentes : être séparée, émerger comme personne distincte, mourir.

Questionnements : « Comment supporter l'impression de "lâcher" les miens ? Comment assumer toute seule mes responsabilités ? Comment supporter ma vulnérabilité face au monde extérieur ? Comment faire face à l'idée de ma finitude ou de ma mort ? »

- *Je ne dois pas systématiquement faire passer les intérêts de ma famille avant les miens*

Peurs sous-jacentes : être abandonnée, seule, ne pas trouver de sens à son existence.

Questionnements : « Comment m'assumer toute seule ? Comment trouver mes propres valeurs ? Comment diriger moi-même ma vie ? »

Cela fait beaucoup de peurs et beaucoup de défis à relever... Nous verrons par la suite comment l'approche existentielle permet de travailler méthodiquement sur le remaniement et l'assouplissement des injonctions et comment elle propose de répondre à toutes ces questions.

Comment devient-on un mangeur héroïque ?

Il va de soi – mais il n'est pas inutile de le souligner – que bien des personnes peuvent être élevées dans des familles fusionnelles telles que celle de Chloé sans pour autant être en surpoids ni connaître le même parcours. La formation et l'enchaînement des injonctions, tels que je les présente ici, n'impliquent aucun déterminisme ni aucune fatalité. La preuve en est que pour une même éducation, des frères et sœurs évoluent souvent de manières différentes. En outre, bien des personnes sont en surpoids alors que leurs parents ne le sont pas. Nous examinerons d'ailleurs plus loin de telles situations et nous verrons que le fameux « bricolage de soi-même »,

tant sur le plan des défenses psychiques que sur celui des injonctions, peut produire une infinité de variations.

Voyons maintenant le cas de Yannick, mangeur héroïque.

« *Mon plat préféré, c'est la nourriture* »

Yannick (37 ans) est ce qu'on appelle un bon vivant. Cet ingénieur est un homme affable, grand (1,87 mètre), parlant haut. Ses amis le décrivent comme prenant plaisir à manger et à préparer de grands repas festifs. Il fait mine d'assumer ses cent cinq kilos mais s'en plaint tout de même régulièrement en les tournant en dérision : « Je n'ai qu'un abdo, dit-il en riant, mais je l'ai fait moi-même ! » Il n'aime rien tant qu'être au centre de l'attention et il y parvient sans peine grâce à sa bonne humeur, sa vivacité d'esprit et son sens de l'humour : « Mon plat préféré, c'est la nourriture », clame-t-il fièrement.

Maître dans l'art de l'autodérision, Yannick cache cependant mal le sentiment d'être littéralement débordé par son appétit toujours excessif. D'autant que des soucis de santé commencent à apparaître. Yannick n'a que 37 ans mais déjà des brûlures d'estomac quotidiennes, du cholestérol, une tendance à s'essouffler un peu trop vite, des palpitations, tout cela entraînant des angoisses au sujet de sa santé. Hypochondriaque ? Pas vraiment, mais une anxiété de plus en plus pesante, largement induite par le fait que son médecin l'exhorte à manger de manière plus mesurée. Yannick a déjà suivi plusieurs régimes, sans grande conviction. C'est que pour réussir à perdre ses kilos, il lui semble qu'il devrait abandonner tout ce à quoi il tient : les bons repas, les amis, la convivialité : « Je ne veux pas devenir un autre, répète-t-il. Après tout, je suis comme je suis, gourmand, bon vivant. Manger est une passion et c'est ce qui rend la vie agréable. Je ne me vois pas me nourrir en laissant fondre des feuilles de mâche sous la langue. Il me faut de la quantité, du goût, de la bonne humeur. »

Comme beaucoup de personnes en surpoids, Yannick cède facilement à ses envies. Chacun de ses repas comporte des biscuits apéritifs, des fromages, des viandes grasses, des pâtisseries... Manger est vécu comme la récompense quotidienne où doivent dominer le gras, le sel et le sucre, et où la part des légumes doit se réduire à de la pure décoration. Yannick est persuadé que ses goûts relèvent de sa personnalité et de son tempérament :

« Je suis comme ça, j'aime ce qui est bon. Et malheureusement, ce qui est bon fait grossir. »

Yannick a deux frères mais ceux-ci n'ont aucun problème de surpoids. Le père et la mère sont très différents l'un de l'autre mais fonctionnent tous deux sur un mode héroïque. Le père dirige une équipe de journalistes dans un média et écrit des essais. C'est un intellectuel rigoureux mais qui garde ses collègues et ses pairs à distance, fuit toute familiarité, vouvoie tout le monde, ne se confie jamais. Il force l'estime professionnelle et impressionne. Personne ne sait rien de sa vie privée. « Mon père, dit Yannick, a toujours mangé seul devant la télé pendant que nous mangions dans la cuisine. C'est un ogre : il peut avaler une côte de bœuf à chaque repas. Il est bien plus grand que moi avec son 1,95 mètre et ses 117 kilos. C'est un costaud qui a beaucoup de charisme. »

La mère est infirmière et passionnée par son métier. Elle est petite, menue et chaleureuse. « Je l'ai surnommée Gandhi », s'amuse Yannick. Sa vocation a toujours été d'apporter de l'aide à autrui, que ce soit dans l'exercice de son métier ou au sein d'associations caritatives. Pourtant, bien que très empathique, elle est en réalité solitaire et même insaisissable, et ne demande jamais rien pour elle-même. Elle fait preuve d'une grande force de caractère, ne se plaint jamais. Sur le plan de l'alimentation, elle est en tout opposée au père : elle recherche les aliments sains, équilibrés, naturels, et privilégie la sobriété. « Ma mère, dit Yannick, veillait à ce que mes deux frères et moi mangions de tout, et en quantité modérée. Mais j'avais souvent faim après le repas. La nuit, j'allais chaparder du chocolat en cachette. »

Sur le plan de l'éducation, les parents ont toujours valorisé la force de caractère, la personnalité, l'affirmation de soi. Ils n'admettaient pas la sensiblerie à la maison : on ne devait pas se plaindre, on exprimait peu ses sentiments.

Cette famille est donc nettement héroïque. Elle n'a jamais eu pour valeur première la solidarité mais l'*individualité*. Lorsque les enfants étaient petits, l'autorité parentale a essentiellement reposé sur la personnalité et l'exemplarité du père et de la mère. Toutefois, les parents ont toujours suggéré que cette autorité n'aurait qu'une durée limitée, que les enfants, une fois adultes, devraient partir « faire leur propre vie ».

À cet égard, il n'est pas si étonnant que la famille ait « éclaté » une fois la majorité venue. Les parents se sont séparés et deux des trois frères ont pris

leurs distances avec le père. Seul Yannick est resté en contact avec ses deux parents, jouant le rôle de trait d'union entre tous les membres de la famille.

Le surpoids comme marqueur d'identité

Pour analyser le rapport de Yannick à la nourriture, j'ai dressé avec lui – comme avec Chloé – un enchaînement d'injonctions. Par souci de clarté, je n'en donnerai ici qu'une version abrégée.

- *« Je dois prendre mes parents pour modèle »*

Dans la famille de Yannick, l'individualité est la valeur qui prime. L'idée de famille reste manifestement assez vague. La loyauté familiale y est diffuse. On n'y cultive pas de traditions particulières et il n'y a pas non plus d'ancrage régional. Yannick n'a pas l'impression d'avoir de vraies racines. Les parents se montrent peu diserts sur leur passé et celui de leurs parents et autres aïeuls. Ils constituent néanmoins des modèles forts qu'il convient de suivre pour développer sa propre individualité et son autonomie. Au sein de ce foyer, la valeur de chacun est ainsi davantage liée à sa capacité d'initiative et d'autoréalisation qu'à ses sentiments ou à sa proximité. Yannick se sent donc engagé à imiter ses parents tout en s'en détachant. C'est en réussissant ce grand écart qu'il peut espérer obtenir une expression formelle sinon de leur amour, du moins de leur estime.

- *« Je dois développer mon individualité »*

Les parents étant des modèles d'individualité et d'autonomie, les enfants sont très tôt encouragés à faire leur propre vie. Ils ont compris que dès leur majorité ils seront rapidement poussés hors du nid. On privilégie la distance à la proximité. Dans cette famille où les attentes sont élevées, il s'agit d'avoir « du caractère », de « s'affirmer », d'« assumer ses difficultés et ses échecs ». Il en découle une concurrence implicite entre les membres de la famille. Bien que les parents s'en défendent, Yannick et ses frères se sentent malgré tout évalués par eux car on évoque souvent la capacité de chacun à développer sa singularité et son potentiel.

- *« Je dois ressembler à mon père »*

Yannick a toujours senti qu'il avait le « devoir » de ressembler à son père, ce qui l'a également poussé à s'inscrire avec lui dans un rapport de concurrence. Car lorsque l'on suit le même chemin qu'un autre, comment

mieux cultiver sa ressemblance-différence qu'en le dépassant ? C'est là une idée qui, selon le cas, peut motiver ou au contraire intimider. En l'occurrence, Yannick a résolu le problème en choisissant une voie professionnelle différente de celle de son père. La mère également a constitué un modèle, mais à un degré moindre. Cela s'explique par le fait qu'il y a dans la famille une injonction silencieuse concernant le clivage entre les catégories du masculin et du féminin. Cette injonction dit ceci : un garçon, en tant qu'homme, se doit de ressembler à son père. Dans une certaine mesure, la mère sert alors de contre-modèle. Yannick se souvient en effet qu'il a toujours ressenti de la gêne – voire une colère inexplicable – lorsque des personnes extérieures à la famille soulignaient chez lui une ressemblance physique avec sa mère : « Je prenais cela comme une atteinte directe à ma virilité. » La ressemblance au père, quant à elle, a toujours été validée par la mère elle-même qui, conformément à l'esprit de concurrence intrafamiliale, manifestait régulièrement l'espoir que « ses fils seraient plus grands que leur père ».

- « *Je dois être fort et imposant* »

La croissance et la pleine santé ont toujours été fortement valorisées dans la famille de Yannick, mais aussi la virilité, ainsi que la volonté d'« être le meilleur », de « dominer » les autres par ses qualités et la force de sa personnalité. Un homme se doit d'en imposer physiquement autant qu'intellectuellement. La ressemblance obligée au père a, de fait, impliqué la recherche de charisme et de présence. Les excès alimentaires et le surpoids, qui peuvent procurer une imposante stature, ont été inconsciemment repérés comme les moyens de construire une puissance personnelle.

- « *Je dois manger comme mon père* »

Au fil des ans, les relations entre le père et la mère se sont détériorées, ce qui a accentué la nécessité de « choisir son camp ». Sur le plan de l'alimentation, Yannick a logiquement suivi son père (alimentation riche et abondante, besoin de démesure) plutôt que sa mère (alimentation équilibrée tournée vers la santé). Il faut dire que le clivage masculin/féminin passe aussi par la nourriture : « La viande et les excès, c'est pour les hommes, les légumes et la diététique, c'est pour les femmes. » Tout en ménageant certaines valeurs maternelles telles que la bienveillance, l'ouverture aux autres, Yannick a cependant repris nombre

d'habitudes appartenant à son père : profusion d'aliments, grandes assiettes, appétit hors norme, etc.

Conclusion : « Je dois grossir »

Quand maigrir, c'est trahir

Il apparaît à ce stade de la réflexion que l'un des grands changements susceptibles de permettre la perte de poids serait la prise de distance avec les injonctions familiales – qu'elles soient fusionnelles ou héroïques –, c'est-à-dire la remise en question de ce que la famille attend de soi. En effet, comme on l'a vu avec Chloé et Yannick, les problèmes de poids sont indéniablement liés à l'obéissance aux parents et au modèle qu'ils proposent (ou imposent).

Il en vient que maigrir, c'est d'abord désobéir. Désobéir à nos conditionnements, aux règles implicites imposées et acceptées depuis l'enfance. Encore faut-il s'entendre précisément sur ce que signifie désobéir. Bien des patients se disent persuadés qu'ils désobéissent à leurs parents ou à leur famille puisqu'ils n'hésitent pas à transgresser allègrement certains de leurs interdits. Tel patient, qui vient de fêter ses 45 ans, cache encore à ses parents qu'il fume et boit, tel autre mène discrètement une vie sentimentale dissolue tout en donnant à ses parents l'image d'un jeune homme sage.

Mais en réalité, agir en cachette n'est pas désobéir et n'est pas non plus agir librement. Car si l'on n'assume pas au grand jour la transgression des interdits parentaux, désobéir revient finalement à reconnaître et même à confirmer que ce sont bien les règles parentales qui doivent primer.

Désobéir véritablement à ses parents, ce n'est donc pas simplement transgresser leurs règles, ni bien sûr faire n'importe quoi, mais affirmer ses propres règles face aux leurs. Ce doit être une confrontation ouverte qui consiste, idéalement, à leur transmettre le message suivant : « Ma vie n'est plus déterminée par ce que vous avez décidé pour moi ; j'ai désormais mes propres règles, et je les assume. » À cette condition seulement on peut parler de désobéissance vraie, c'est-à-dire d'une reconnaissance par l'individu de sa liberté d'être ce qu'il veut vraiment.

Bien sûr, ce n'est pas facile. C'est même un des grands défis de la vie. Ainsi, lorsque Chloé a pris conscience de ses injonctions familiales et qu'elle a admis que ressembler à ses parents n'était peut-être pas ce qu'elle voulait pour elle-même, elle a eu toutes les peines du monde à envisager de « désobéir ». « J'ai essayé, dit-elle, mais en maigrissant, en changeant physiquement, j'ai eu le sentiment de *trahir* mes parents, d'être une fille ingrate, une mauvaise fille. J'ai eu peur de me retrouver seule face à moi-même. J'ai eu peur de me tromper. » Même écho du côté de Yannick : « Quand je perds du poids et de la prestance, j'ai le sentiment que mon père me méprise de ne pas suivre son exemple. Il semble déçu, il moque mon "manque d'appétit" et je me sens un peu rejeté. Il me dit ironiquement : "Tu es bien délicat..." Du coup, je me retrouve dans le camp des "faibles", et le pire, c'est que je me sens effectivement faible et coupable. »

La désobéissance vraie – c'est-à-dire l'autonomie – est en effet une sorte de trahison, mais une trahison nécessaire. Le mot est fort, sans doute, et il peut éventuellement déconcerter. C'est que l'autonomie n'est pas chose qui se demande ou qui nécessite une autorisation de la part des parents, mais qui se prend de force et même se vole. Il s'agit pour l'individu qui veut devenir l'auteur de sa vie de s'instituer lui-même comme son propre père ou sa propre mère. Et c'est bien une trahison puisque, pour cela, il doit symboliquement destituer ses propres parents et prendre le pouvoir pour tout ce qui touche à sa propre personne. C'est en quelque sorte une révolution de palais, comme diraient les historiens. On entrevoit bien les bouleversements qu'une telle métamorphose entraîne au cœur du pouvoir familial. Les parents doivent renoncer à l'autorité qu'ils exerçaient jusque-là sur leur enfant au profit d'une relation plus égalitaire, tandis que de son côté ce dernier doit accepter d'assumer ses responsabilités, en particulier ses responsabilités existentielles.

Il s'agit là d'une petite révolution comme il y en a peu dans le cours d'une existence. C'est l'un des moments qu'il est nécessaire d'investiguer chez les personnes en surpoids qui cherchent à reprendre le pouvoir sur leur corps. Mais ce n'est pas le seul : il faut parallèlement identifier les conditionnements subis dans l'enfance et qui ont participé à l'apparition d'un surpoids.

Notes

1. Jean-Paul Sartre, philosophe (1905-1980), *L'existentialisme est un humanisme*, 1945.
2. I. Yalom, *Thérapie existentielle*, Paris, Galaade, 1980, p. 195.

3. Ces caractéristiques, ainsi que celles du mode héroïque, ont essentiellement une valeur heuristique. Elles sont tirées d'une observation clinique de terrain et n'ont pas encore fait l'objet d'une validation statistique.

4. Au sujet du harcèlement fusionnel, voir : E. Séméria, *Le harcèlement fusionnel. Les ressorts cachés de la dépendance affective*, Paris, Albin Michel, 2018.

5. V. Hugo, *Les Travailleurs de la mer*.

6. Toutefois, on sait que dans la majorité des cas, régime et exercice physique seraient tout aussi efficaces chez les personnes génétiquement prédisposées à l'obésité que chez les autres. Voir A. E. Tedstone, « Obesity treatment – are personalised approaches missing the point ? », *British Medical Journal* n° 354, p. i4980, 20 septembre 2016.

7. Source : CNRTL, Centre national de ressources textuelles et lexicales.

8. On pourra consulter en annexe une justification philosophique de l'intérêt particulier porté ici aux injonctions, p. 241.

9. In *Introduction à la psychologie existentielle*, op. cit. Jean-Luc Bernaud est professeur des universités en psychologie au Conservatoire national des arts et métiers (INETOP) et auteur de nombreux ouvrages de psychologie. Il est également président de l'Association française de psychologie existentielle.

2

D'où viennent les pensées qui vous font grossir ?

Je me suis construite grosse.

Ma vision du monde est grosse.

Mes relations avec les autres sont grosses.

Conversation avec D.

De la difficulté de se contenir

Certaines injonctions apparaissent très tôt au cours de la vie et expliquent en partie le besoin irrépissible de manger. Parmi elles, *l'injonction de débordement* et *l'injonction d'échappement*. Ces deux injonctions sont les piliers de l'injonction de grossir qu'elles renforcent et soutiennent.

Que l'on soit mangeur fusionnel ou héroïque, n'oublions pas que la question fondamentale reste toujours de dénier les limites existentielles (la finitude, l'absence de sens, la solitude, la responsabilité). Ces limites, le sujet fusionnel cherche à les *effacer*, tandis que le sujet héroïque cherche à les *dépasser*. Mais tous les efforts de ces personnes sont vains, bien sûr, car elles *savent* au fond d'elles que quoi qu'elles fassent, leur vie aura une durée limitée, qu'il existera toujours une distance infranchissable entre elles et autrui, qu'il ne leur sera possible de connaître le sens de leur vie que partiellement, et qu'enfin, n'étant pas toutes-puissantes, elles ne pourront jamais réaliser tout ce qu'elles souhaitent.

Le débordement et l'échappement sont deux réactions archaïques face à ces angoisses. Grâce à elles, les personnes fusionnelles ou héroïques trouvent dans leur vie quotidienne nombre d'occasions de faire *comme si* les limites existentielles n'existaient pas. Il suffit d'outrepasser ou d'ignorer les limitations nutritionnelles et de jaloner sa journée d'excès alimentaires.

Qu'est-ce que l'injonction de débordement ?

L'injonction de débordement équivaut à une pensée telle que : « Je ne dois pas me contenir » ou si l'on préfère « Je ne *peux* pas me contenir ». Elle se manifeste par le fait de transgresser, d'empiéter, de céder aux tentations, de déborder par le corps, la parole ou les actes.

Regardons d'abord les apparences, l'allure de ce corps en surpoids qui déborde plus ou moins et qui prend plus de place qu'il ne devrait. Il n'entre pas comme il faut dans les vêtements, en sort difficilement, s'y tient maladroitement ; il gêne et importune. Posséder un corps en surpoids est souvent contrariant, parfois douloureux : « Je râle souvent à propos de mon surpoids, dit Yannick, mangeur héroïque, mais d'un autre côté, mon volume me permet de prendre toute ma place d'homme. J'éprouve un secret plaisir à me sentir "costaud", à être "plus" que les autres, à montrer un appétit hors norme. J'ai l'impression que ça me valorise de ne pas me plier aux normes que les autres se sentent obligés de respecter. Je me trouve plus spontané et même plus libre qu'eux. »

Les ressentis fusionnels sont très différents mais témoignent d'une même impuissance face au débordement du corps : « Je ne peux que constater que je n'y peux rien, dit Chloé. J'aimerais bien pouvoir me débarrasser de ces formes, de cette mollesse, mais je me suis habituée à l'idée que je ne peux pas changer. Et dans un sens, cette idée me déculpabilise parce que je suis persuadée que tout ça me dépasse. »

L'injonction de débordement, le fait de transgresser les limitations, concerne aussi bien le rapport à l'alimentation que d'autres domaines. Prenons les horaires, par exemple. La plupart des personnes fusionnelles et héroïques « mordent » sur nombre de lignes de démarcation : elles arrivent fréquemment en retard au travail ou en rendez-vous ; elles ont les plus grandes peines à tenir des délais, se couchent souvent à des heures indues, se lèvent plus tard que prévu... Tout cela, disent-elles, se fait malgré elles.

« Quand je dois partir à un rendez-vous, dit Chloé, je me sens bizarrement retenue chez moi jusqu'au tout dernier moment. Il y a une vraie inertie, une difficulté à décoller, un blocage. Bizarrement, ce n'est que quand l'heure est dépassée que j'arrive enfin à partir. Mais j'ai encore le sentiment que quelque chose me retient, que j'oublie un truc, bref, que quelque chose ne va pas. C'est comme s'il *fallait* que j'arrive en retard... »

Dira-t-on ici, comme on le dit pour les débordements alimentaires, qu'une « pulsion » incontrôlable force à dépasser l'heure ? Sans doute pas. Mais il y a pourtant bien là le signe d'une tendance générale à ne pas se contenir. C'est ainsi que les personnes héroïques et fusionnelles débordent facilement sur l'espace d'autrui, se montrent envahissantes, étalent leurs affaires, captent l'attention des proches plus que nécessaire. Le débordement affectif est pratiquement inévitable, le fusionnel réclamant la transparence de ses proches et ne leur cachant rien de ses états d'âme, l'héroïque déployant selon le cas une affectivité bruyante ou au contraire un rejet visible de tout contact, et exprimant par là le désir d'être spécialement considéré.

La volonté de dénier symboliquement les limites existentielles induit chez l'individu une perception déficiente de ses limites concrètes, c'est-à-dire de ses propres contours physiques et des contours de l'environnement. S'y ajoute une méconnaissance relative de la place des autres dans l'espace. Tout cela entraîne des chocs et des heurts qui ne doivent rien au hasard. À l'instar des enfants, les adultes en surpoids, fusionnels ou héroïques, se cognent, bousculent, renversent, souvent sans y prêter attention. Leur impatience et leur impulsivité peuvent les amener à transgresser les limitations de vitesse et autres interdits ordinaires, les recommandations de prudence, les précautions de santé, les appels à la modération. Mais le réel leur répond et, de débordants, ces adultes se retrouvent inévitablement débordés. Le travail remis à plus tard les rattrape, les rendez-vous manqués et les promesses mal tenues les stressent, les sanctions les contrarient et les culpabilisent, les contrecoups de leur précipitation les blessent dans leur corps. Et bien entendu, les excès alimentaires se transforment en surpoids.

Qu'est-ce que l'injonction d'échappement ?

Voisinant avec l'injonction de débordement, il y a ce que l'on peut appeler une « injonction d'échappement ». Une injonction qui, si elle était consciente, se formulerait ainsi : « Je ne dois pas être contenu » ou « Je dois pouvoir m'échapper », autre manière de dénier les limites.

Si avec le débordement l'adulte fusionnel ou héroïque échoue à se contenir lui-même, avec l'échappement, il échoue à se laisser contenir. Il cherche implicitement à toujours « sortir du cadre » ; il sent qu'il doit pouvoir partir quand il le souhaite, craint d'être coincé, confiné ou contraint. Par exemple, il redoute souvent de se tenir patiemment entre quatre murs pour réaliser un travail statique. De même, il lui est difficile de s'engager dans un groupe, une institution, une activité collective, c'est-à-dire tout ce qui contrevient, selon lui, à sa totale liberté de mouvement. L'injonction d'échappement prédispose d'ailleurs au changement de poste, de quartier, de ville, ou encore au déplacement des meubles chez soi, à leur remplacement, à leur rénovation continuelle... Fusionnels et héroïques sont ainsi, fréquemment, mal inscrits dans leur couple, leur cercle d'amis, toujours entre deux. Tout se passe comme s'ils avaient besoin de se sentir à la fois *ici* et *ailleurs*, de sorte qu'en bien des circonstances ils ont comme on dit « un pied dedans, un pied dehors ».

Dans le rapport à l'alimentation, les injonctions de débordement et d'échappement s'accompagnent, comme le rapportent toutes les personnes en surpoids, de la sensation que des forces mystérieuses et irrésistibles agissent à l'intérieur d'elles, à l'intérieur de leur corps comme de leur esprit. Les témoignages évoquent une « pulsion de manger », ce qui n'est pas étonnant puisque le terme de pulsion décrit bien une force qui déborde, franchit les limites, passe littéralement par-dessus bord. Il n'est donc pas sans intérêt, dans l'examen des pensées qui font grossir, de regarder de plus près en quoi consisterait cette « pulsion de manger ».

Mais d'où vient cette pulsion de manger ?

Lorsque nous avons particulièrement faim ou soif, ou besoin de satisfaire un désir sexuel, nous comprenons intuitivement ce qu'est une pulsion : une poussée instinctive, qui vient de l'intérieur de soi et qui cherche à se

satisfaire. « Par pulsion, nous dit Freud (clairement inspiré par Nietzsche), nous désignons le représentant psychique d'une source continue d'excitation provenant de l'intérieur de l'organisme, que nous distinguons de "l'excitation" extérieure et discontinue¹. » La pulsion se caractérise par sa poussée, sa localisation dans un organe précis, l'objet sur lequel elle porte, et son but qui est la disparition de l'excitation, c'est-à-dire de la pulsion elle-même. Il y a plusieurs sortes de pulsions. Parmi elles, il en est une que la psychanalyse appelle « pulsion orale » et qui nous intéresse ici tout particulièrement.

Dès la naissance, la survie est assurée par la pulsion orale. Le nourrisson doit se nourrir et c'est ce qu'il fait grâce à un ensemble de réflexes génétiquement déterminés. Il s'agrippe à sa mère, cherche le sein et tête. Toutefois, son appareil buccal et son œsophage n'ont pas pour seule fonction la nutrition. Ce sont aussi des zones érogènes très excitables dont la stimulation est source de plaisir. Cela explique qu'au cours des premiers mois², l'activité pulsionnelle de l'enfant se concentre principalement sur la bouche, avec des activités telles que la succion, le mordillement, la vocalisation, le babillage, et plus tard la parole.

La pulsion orale

Mais que se passe-t-il dans la tête du nourrisson pendant ces longs moments au cours desquels il colle sa bouche sur le sein (ou son substitut qu'est le biberon), se nourrit, se réchauffe, écoute les battements de cœur, la respiration et les mots de sa mère ou de son père ? Selon la psychanalyste Melanie Klein³, il commence à construire son monde mental, son monde intérieur. Pour cela, il se sert de ses sensations corporelles et de ce qu'il perçoit du monde extérieur. Or le nourrisson n'est pas encore en mesure de voir, dans un monde qui lui apparaît comme chaotique, ce que nous appelons communément une « mère », un « père », ou même une « personne ». Il n'y a pas encore pour lui de monde « intérieur » ni de monde « extérieur », et il ne se perçoit même pas comme un « je ». Selon Melanie Klein, pour devenir un sujet, c'est-à-dire une personne consciente d'elle-même, le bébé doit d'une part commencer par interioriser un « bon sein ». L'expression désigne la représentation mentale que lui suggère le

contact avec la personne qui le nourrit. Cette représentation lui permettrait de constituer l'ébauche intérieure d'un « moi ».

Mais d'autre part, il doit se représenter un « mauvais sein ». Cette fois, il s'agit d'une représentation qui correspondrait à l'absence de contact avec un autre, aux moments de manque ou de privation, aux moments où l'on ne répond pas, ou mal, à son besoin de nourriture ou de relation. Ce « mauvais sein » incarne et symbolise quant à lui le monde extérieur, essentiellement perçu comme négatif.

Enfin, il y a la nourriture elle-même, qui procure de vives sensations corporelles et dont la circulation dans le corps du nourrisson esquisse une délimitation entre un intérieur et un extérieur. Voilà donc le monde du tout jeune enfant : un « bon sein » (le moi), un « mauvais sein » (l'extérieur négatif), une frontière entre les deux (le vécu sensoriel du corps).

Ce monde, d'abord sommaire, va bien sûr évoluer et se complexifier progressivement. Le nourrisson va passer par plusieurs étapes jusqu'à maîtriser le langage et se former une représentation de plus en plus fine de lui-même. Entre 0 et 2 ans, nous dit la psychologie cognitive, il développera par exemple la capacité à imiter le visage d'un autre, à pointer un objet qu'il désire, à jouer à faire semblant. Autour de 4 ans, il comprendra que les autres ont aussi un esprit, des intentions, des désirs, et un point de vue différents du sien. Il développera son empathie et accédera à une représentation plus élaborée et plus consciente de son moi. C'est ainsi qu'il s'affranchira peu à peu de son rapport « alimentaire » au monde, qu'il découvrira d'autres zones de son corps, d'autres sources de plaisir, d'autres moyens d'agir sur le monde, d'autres types de relation à autrui.

La triade : grossir, déborder, s'échapper

Mais la vie étant imprévisible, cette évolution ne se fera pas sans quelques accros. Des événements stressants, angoissants, traumatisants, jalonneront inévitablement le parcours de l'enfant : un sevrage difficile, l'arrivée d'un petit frère, la mise en nourrice, une séparation, la disparition d'un parent, un manque d'affection... Face à ses angoisses, l'enfant – et plus tard l'adulte – aura parfois tendance à régresser, à revenir à des comportements archaïques. Le plus souvent, comme aux premiers jours de sa vie, il aura recours à la nourriture pour trouver un certain apaisement.

C'est alors que se développera et s'intensifiera l'injonction de grossir, et ce avec d'autant plus de force qu'elle trouvera écho dans les injonctions familiales. On se souvient, en effet, que pour Chloé, l'injonction « Je dois grossir » est fortement stimulée par les principes familiaux de solidarité et de ressemblance, et que pour Yannick elle est renforcée par la nécessité de ressembler au père tout en affirmant son individualité et sa puissance. Dans ces deux cas, pourtant très différents l'un de l'autre, l'injonction de grossir est fondamentalement la même et se relie de la même façon aux injonctions de débordement et d'échappement.

Je dois grossir

↓

Je dois déborder / Je dois m'échapper

[Je ne dois pas me contenir] / [Je ne dois pas être contenu]

Pourquoi ces trois injonctions vont-elles nécessairement ensemble ? Pour le comprendre, rappelons d'abord que pour se rassurer, l'enfant ou l'adulte en surpoids tend à régresser à un stade ancien de son développement où *les limites n'étaient pas déterminées*. L'individu revient en quelque sorte à l'injonction originelle de grossir, dont nous avons vu qu'elle s'impose dès la première seconde de vie. Il mange sans retenue, brouille les limites entre intérieur et extérieur, et ainsi parvient à dénier plus ou moins ses angoisses existentielles. Ce faisant, il déborde et il s'échappe, il n'est ni contenant ni contenu.

Au fil des craquages, la triade grossir/déborder/s'échapper infiltre tout le quotidien concret de l'individu. Si bien que ce monde, fantasmé comme n'ayant pas de limites précises, finit par lui apparaître de plus en plus chaotique, flou... et à nouveau angoissant. Le sujet se voit alors rattrapé par des angoisses existentielles de dissolution du moi, de morcellement, d'abandon et de perte de sens. Par réflexe, il réagit en mangeant, ce qui, du fait du remplissage, rétablit un semblant d'intérieur et d'extérieur, et réduit (provisoirement) son angoisse. La boucle est bouclée, le cercle vicieux est en place.

Remarquons que nous nous trouvons face à un phénomène d'oscillation existentielle, une hésitation perpétuelle entre le désir d'exister et celui de disparaître. Dilemme qui n'est pas sans rappeler « l'âne de Buridan⁴ », célèbre fable philosophique dans laquelle un pauvre âne partagé entre une

soif et une faim *égales* ne put choisir entre l'avoine et l'eau, et mourut de faim *et* de soif... Encore et toujours, il faut savoir choisir son camp.

Nous voyons que nos injonctions (grossir, déborder, s'échapper), pour autant qu'elles restent cachées et incomprises, paralysent notre liberté de penser et de choisir et nous condamnent à tourner en rond dans le cercle vicieux de la prise de poids. Il est donc important de savoir ce qui, dans notre éducation, a pu induire et renforcer ces injonctions au détriment de défenses psychiques plus souples et plus adaptées. Deux grandes causes ont été depuis longtemps identifiées dans l'éducation : le gavage et les privations.

Avez-vous été gavé ?

Il arrive qu'une mère ou un père ne parviennent pas à satisfaire la demande de nourriture du nourrisson. À cela il existe de nombreuses raisons : dépression post-accouchement, difficulté à créer du lien, manque d'expérience, peur de mal faire, manque de temps... Nourrir l'enfant est parfois perçu comme une corvée ou un moment angoissant. Il peut alors être plus ou moins expédié. Or, la tétée n'a pas seulement une vocation nourricière. C'est un temps privilégié pendant lequel le bébé fait l'expérience du contact physique, de la relation, reçoit de la mère des paroles, des sourires et mille signes qui lui permettent, jour après jour, d'interpréter et de *penser* le monde qui l'entoure. Selon le mot du psychanalyste Wilfred Bion, la mère joue le rôle d'appareil à « penser les pensées ». En effet, le bébé a besoin d'un interprète, de quelqu'un qui soit capable de le *contenir* puisque tout ce qu'il perçoit tend à le déborder ou à le submerger. Ainsi, lorsque la mère est capable de le porter, de le protéger et de l'envelopper (aussi bien physiquement que psychiquement), le bébé parvient peu à peu à identifier la fameuse frontière entre un dedans et un dehors. Grâce à ce lait qui passe d'elle en lui et lui fait ressentir son intériorité, il se constitue petit à petit sa propre enveloppe psychique. Au fil du temps, le sentiment de sécurité procuré par les parents lui donne la capacité d'attendre, de supporter la frustration, d'ajourner sa satisfaction. Il développe sa propre pensée, son imagination, sa capacité à fantasmer son plaisir et, par là, apprend à se rassurer sans l'aide d'un autre. Il devient de moins en moins dépendant d'autrui comme de la nourriture.

Mais tous les parents ne sont pas en mesure de percevoir les besoins réels du nourrisson et d'entretenir avec lui un lien suffisamment contenant ou enveloppant. L'alimentation de l'enfant peut alors prendre les allures de ce que l'on appelle un « gavage systématique » : le bébé est littéralement gavé, rempli, nourri jusqu'à ce qu'il ne puisse plus rien ingérer. Dans ce cas, il n'a plus faim, certes, mais il a le sentiment effrayant d'être envahi, dilué, plongé dans un monde sans bornes ni repères. De là, selon certains chercheurs⁵, le besoin pour l'enfant, et plus tard l'adulte, de se fabriquer grâce au surplus de gras une sorte de « seconde peau » – une peau lourde, isolante et protectrice, capable de restaurer des limites et une contenance. L'individu semble chercher à devenir débordant pour se sentir moins débordé.

On pourrait ici se demander pourquoi ces parents qui procèdent au gavage systématique ne s'alarment pas du surpoids de leur enfant. Une enquête⁶ portant sur les mères a montré qu'à partir du moment où l'enfant est actif et montre un bel appétit, le surpoids ne constitue pas pour elles un problème. Au contraire, les kilos en trop seraient perçus par le parent comme un signe visible qu'il assume bien sa fonction nourricière. En outre, le surpoids tend à conserver chez l'enfant les rondeurs caractéristiques du bébé, ce qui peut avoir pour effet de prolonger une relation fusionnelle rassurante.

L'ennui, c'est que l'enfant « gavé » en vient inévitablement à confondre la sensation de faim avec toutes les sensations négatives qui le traversent. Autrement dit, il s'habitue à répondre à ses angoisses (ou à celles de ces parents) par un comportement hyperphagique qui consiste à « manger en grande quantité, y compris à table, en réponse à une sensation de faim décuplée et insatiable⁷ ». Chez beaucoup, un tel comportement peut également s'exprimer en dehors du seul domaine alimentaire, avec un véritable gavage d'images, de sons, de divertissements, d'activités ainsi que diverses addictions. Toutes ces activités permettent à l'individu de court-circuiter sa pensée et d'évacuer ses angoisses. C'est ainsi que le gavage précoce contribue de manière directe à la consolidation de l'injonction de grossir.

Avez-vous été privé ?

Tout le monde n'a évidemment pas souffert de gavage systématique durant son enfance. Certains parents, en effet, ont au contraire tendance à trop restreindre les portions. La restriction alimentaire relève alors soit d'une méconnaissance des portions recommandées, soit d'une volonté de contrôler l'alimentation du fait de normes personnelles d'hygiène et de santé un peu strictes. Or, ces restrictions, loin d'éduquer à la modération, entraînent généralement l'effet inverse. Des études⁸ montrent que les enfants soumis à des restrictions ont davantage de risques que les autres de développer plus tard un surpoids ou une obésité. Pourquoi ? Parce que les enfants ne retiennent de leur expérience que le sentiment de privation et souffrent en fin de compte d'une désinhibition face à la nourriture. Un contrôle trop sévère sur les choix alimentaires entraîne chez eux une difficulté à se réguler⁹ et une attirance plus intense pour les aliments à éviter, ceux à haute teneur en sucre et en gras. Comme l'indiquent les études citées, le seul fait de penser à manger leur donne une envie irrésistible de le faire. On retrouve chez ces enfants une persistance anormale de l'appétit, une envie de manger sans faim, et une représentation très pauvre de leurs goûts et de leurs besoins réels. Dans ces conditions, la frustration n'est tout simplement pas supportable. La pulsion alimentaire provoque un sentiment d'urgence auquel il s'agit de répondre au plus vite. Manger s'apparente alors à un passage à l'acte, c'est-à-dire à un acte violent, soudain, qui, là encore, renforce l'injonction de grossir.

L'enfant « prêt à grossir »

Même sans gavage systématique et sans restrictions particulières, l'éducation peut prédisposer l'enfant au surpoids ou à l'obésité par le biais d'injonctions parentales. Nous avons déjà passé en revue certaines de ces injonctions. En voici d'autres qui présentent un intérêt tout particulier. Pour les illustrer, prenons l'exemple de Théo.

« *Dépêche-toi !* »

Théo est un petit garçon de 5 ans qui aimerait passer un peu plus de temps avec ses parents. Mais ceux-ci, comme beaucoup d'autres parents, travaillent toute la journée. Alors dès le matin, la maman de Théo l'habille aussi rapidement que possible en lui répétant de se dépêcher et en s'énervant un peu parce que Théo ne réagit pas assez vite. Son père l'emmène à l'école à grandes enjambées et lui répète aussi de se dépêcher. Le soir, c'est la nounou qui récupère Théo. Elle le ramène à la maison, le fait manger, et le met au lit. Quand les parents rentrent à la maison, ils vont embrasser Théo qui dort déjà, puis ils mangent des plats industriels réchauffés au four à micro-ondes. Le lendemain, tout recommence exactement de la même manière. Théo entend encore « Dépêche-toi ! », « Arrête de traîner », « Tu n'es pas encore prêt ? », « Laisse-moi faire, ça ira plus vite ! », tout cela dans une ambiance d'urgence, de tension et d'agacement continu. Le samedi et le dimanche, Théo joue souvent seul, regarde la télévision ou s'amuse avec sa tablette. Les parents se reposent. Au menu à la maison, des plats industriels déjà prêts, des sodas, des glaces. Une ou deux fois par semaine, on sort manger un hamburger, une pizza, des frites.

Ce petit récit correspond au quotidien de bien des enfants. On pensera peut-être qu'étant donné les contraintes de la vie moderne, il n'y a là pas grand-chose à redire. Pourtant, à y regarder de plus près, on trouvera dans ce mode de vie nombre de facteurs susceptibles de faire d'un enfant un enfant « prêt à grossir ».

D'abord, ses parents ne refusent rien à Théo. Il obtient tout ce qu'il demande et même ce qu'il ne demande pas. Il n'a pas le temps de désirer. Théo a aussi le sentiment que ses parents ne sont pas vraiment présents. Ceux-ci (du fait de leur propre éducation) semblent en effet échouer à nouer une véritable relation avec Théo – ou plutôt cette relation semble « vide ». Aussi compensent-ils instinctivement par toutes sortes d'offrandes (bonbons, jouets...) censées matérialiser et figurer malgré tout un lien. Rien ne les effraie plus que refuser à Théo ce qu'il demande : dire non, ne pas donner quelque chose reviendrait à couper un lien déjà bien ténu. C'est pourquoi ils acceptent généralement toutes les demandes de l'enfant, ou bien réagissent en dernier recours par une colère explosive.

Ce qu'il faut aussi souligner, au-delà du type d'alimentation (nous en reparlerons), c'est cette obsession pour que tout soit toujours « prêt », rapide à consommer, économe en temps. Dans ce contexte, l'enfant

comprend qu'il ne doit pas entraver l'activité de la famille. Il doit se tenir « prêt » en toutes circonstances. Prêt à se lever, prêt à partir à l'école, prêt à manger, prêt à obéir, prêt à se coucher, prêt à dormir. Pour aller encore plus vite, on fait tout à sa place. De sorte qu'à 5 ans il ne sait pas encore s'habiller tout seul...

Certes, un enfant tel que Théo n'est pas ce qu'on peut appeler *stricto sensu* un enfant maltraité : on veille à sa santé, on le nourrit, on lui achète des jouets, on l'inscrit à des activités, on lui adresse des gestes et des mots de tendresse parfois très démonstratifs. Cependant, on veille surtout à ce qu'il s'insère dans la mécanique familiale sans rien déranger. Une mécanique qui, comme l'exige notre époque fascinée par la vitesse et la productivité, est censée fonctionner sans heurts ni accrocs. Pour cela, les parents transmettent à l'enfant (sans toujours en avoir conscience) certaines injonctions, lesquelles sont en général des interdits. Des psychologues spécialisés en thérapie familiale¹⁰ ont identifié ces injonctions. Les plus fréquents de ces messages inhibiteurs qui conditionnent les enfants à gêner le moins possible peuvent être exprimés de la manière suivante¹¹ :

1. « N'existe pas » : accepte de ne pas être pris en compte.
2. « Ne sois pas toi-même » : ne développe pas ta personnalité.
3. « Ne sois pas un enfant » : sois à mon service, ne me dérange pas.
4. « Ne grandis pas » : ne t'autonomise pas.
5. « Ne réussis pas » : reste soumis, ne te sens pas libre, ne surpasse pas tes parents.
6. « Ne fais pas » : ne prends pas d'initiatives, sois passif et dépendant.
7. « N'aie pas de valeur » : accepte que tu n'as pas d'importance, sois vide.
8. « N'aie pas d'attaches » : reste fidèle à ta famille.
9. « Ne sois pas intime » : coupe-toi de tes ressentis.
10. « Ne sois pas sain » : justifie et valorise tes parents dans leur rôle de parents protecteurs.
11. « Ne pense pas » : ne discute pas.
12. « Ne ressens pas » : coupe-toi de tes émotions et de tes ressentis.
13. « Ne sache pas » : n'apprends rien qui te permette de remettre en question les injonctions parentales.

Il va de soi que ces injonctions négatives ne produisent pas nécessairement des enfants en surpoids, mais elles y contribuent largement.

Car, en fin de compte, l'enfant ne mange pas : il ne fait qu'obéir. Il ne fait que respecter des injonctions telles que : « Finis ton assiette », « Dépêche-toi de manger ». Il n'apprend pas à se réguler, à écouter des ressentis comme la sensation de satiété censée lui indiquer qu'il a assez mangé. Il grandit dans un environnement où les aliments sont visibles en permanence (dans la cuisine et les autres pièces) et prêts à être consommés. Or nous avons tendance à manger ce que nous voyons¹², indique une étude récente qui souligne que, par conséquent, plus la nourriture est visible plus nous mangeons.

En somme – c'est le point important – l'acte de manger, devenu réflexe, n'est plus *pensé* ; il passe quasiment inaperçu et c'est bien là le cœur du problème. Non pas que l'enfant ignore qu'il est en train de manger quand il passe à table, mais cet acte est vide, il ne signifie rien. En dehors de la simple satisfaction de réduire sa faim, l'enfant n'élabore aucune représentation en lien avec la saveur, la qualité, le sens des aliments et ce qu'il en fait. Ce vide de pensée est d'ailleurs favorisé par la focalisation de l'attention sur un écran de télévision ou de téléphone. Les injonctions qui s'inscrivent alors silencieusement dans le mode d'être de l'enfant sont : « Je ne dois pas faire attention au fait que je mange », « Je ne dois pas écouter mon corps », « Je dois finir mon assiette même si je n'ai plus faim », « Je dois manger vite¹³ »...

« *Ne sois pas responsable* »

Toutes ces injonctions capables de faire d'un enfant un « enfant prêt à grossir » (et par la suite un adulte en surpoids) peuvent être ramenées à une seule formule générale : « Ne sois pas responsable. »

Mais qu'est-ce au juste qu'un enfant qui, comme Théo, ne serait pas responsable, ou plutôt qui ne serait pas suffisamment responsabilisé ? C'est un enfant qui ne sait pas d'où vient ce qu'il mange, qui connaît le nom des marques mais pas celui des aliments, qui ignore tout de leur préparation, de leur composition, de leurs qualités diététiques. Car on n'a pas songé à lui enseigner tout cela. C'est un enfant qui, au-delà des questions alimentaires, ne sait rien – ou si peu – de son corps et de ses émotions, ne connaît pas ce qui l'entoure, se situe mal dans le temps et l'espace ; c'est un enfant à qui on ne prête qu'une attention superficielle voire factice ; c'est un enfant qui

n'a pas été autorisé à prendre des initiatives et qui n'agit pas autrement que par débordement ou échappement ; c'est un enfant qui obtient tout ce que notre société d'abondance peut lui offrir (appareils électroniques, divertissements, nourriture, etc.) et qui finit par ne plus rien désirer. C'est enfin un enfant qu'on se contente de remplir pour n'avoir pas à le modeler et le construire avec patience. « Enseigner, ce n'est pas remplir un vase, c'est allumer un feu », écrit Montaigne dans ses célèbres *Essais*. Il donne à entendre que l'éducation est essentiellement une question de chaleur humaine, un travail de forge et de modelage au quotidien. Or, les apports actuels de la psychologie du développement vont dans le même sens en indiquant que les parents devraient « fabriquer » leur enfant en même temps que l'enfant les « fabrique » eux en tant que parents. Question de « co-construction », de responsabilisation mutuelle, de joyeux bricolage humain. Quelques mots, quelques gestes simples et spontanés (qui prendraient l'exact contre-pied de la liste d'injonctions retranscrite plus haut) suffiraient à éveiller, orienter, soutenir, encourager, enseigner, autoriser, et en fin de compte à faire naître chez l'enfant un sentiment de responsabilité.

Hélas, nombre de patients en surpoids déclarent avoir grandi comme des « enfants industriels », semblables en quelque sorte à ces produits ou plats prêts à consommer qu'on leur a servis si souvent. Ce qui peut être alarmant si l'on en croit un autre philosophe, Ludwig Feuerbach : « L'homme est ce qu'il mange. » Si, donc, on ne sait pas ce que l'on mange, on ne peut pas savoir ce que l'on est, encore moins décider de qui l'on veut être. Et l'on en est réduit à vivre dans un monde d'illusions propres à empêcher toute connaissance de soi.

Êtes-vous victime de la restriction cognitive ?

Une fois adultes, les personnes héroïques et fusionnelles s'enferment presque systématiquement dans ce que l'on appelle la « restriction cognitive », un enchaînement de pensées et de comportements bien identifiés par les psychologues cognitivistes¹⁴ et qui commence par la tentative de contrôler son alimentation par le biais de restrictions drastiques. Se succèdent alors des périodes de régime et de laisser-aller qui conduisent à une perte de repères et finalement un effondrement. Voici les étapes

principales de ce processus qui met en avant la « force de la volonté » tout en négligeant les ressentis et les besoins réels.

1 – La mise en place du contrôle alimentaire

La plupart des personnes en surpoids finissent tôt ou tard par se lancer dans un « régime », puis par l'abandonner, avant de se lancer dans de nouvelles tentatives de maigrir. Elles mettent en place des restrictions d'abord modérées mais qui deviennent vite excessives. Ces restrictions, cependant, ne tiennent pas compte des émotions et des sensations. Les personnes sont seulement motivées par la pensée suivante : « J'ai faim mais je ne dois pas manger. »

2 – La perte du contrôle

Tout au long du régime, les craquages se multiplient. Avec la nécessité de résister aux tentations, des émotions négatives font leur apparition (culpabilité, frustration, etc.). Le sujet cède de plus en plus souvent à ses envies et sa pensée se formule ainsi : « Je n'ai plus faim mais je ne peux pas m'arrêter. »

3 – La perte des repères

La persistance dans la restriction finit par produire une confusion voire une disparition des repères sensoriels. La personne devient de plus en plus vulnérable. Elle est désorientée quant à ce qu'elle doit manger : « Je ne sais plus si j'ai encore faim ou si j'ai assez mangé. »

4 – L'effondrement

La perte de contrôle est totale. La personne se sent victime de ses propres comportements et s'abandonne : « Je mange sans faim et je ne peux plus rien contrôler. »

La restriction cognitive est un comportement extrêmement courant et, hélas, totalement contre-productif qui, selon le psychiatre Gérard Apfeldorfer, oppose « une alimentation réflexive¹⁵ » (fondée sur la réflexion, la pensée rationnelle) à une « alimentation intuitive » (fondée sur la méconnaissance des sensations et des émotions et sur des idées rigides). Mais c'est un fonctionnement qu'on ne retrouve pas chez les personnes sans troubles du comportement alimentaire. Pourquoi ? Presque tous les

spécialistes affirment qu'avec l'éducation, les émotions sont la cause principale d'une alimentation dérégulée. Pourtant, comme on va le voir, un tel point de vue mérite d'être assez largement nuancé.

Notes

1. S. Freud (1915), « Pulsions et destins des pulsions » in *Métapsychologie*, Paris, Gallimard, 1968, p. 11. On trouvera l'une des sources d'inspiration de Freud dans *Le Gai Savoir* de F. Nietzsche, livre troisième, 127.

2. Dans *Trois essais sur la sexualité* (1905), S. Freud qualifie cette période de « stade oral » et estime qu'elle s'étale sur les dix-huit premiers mois de vie.

3. M. Klein, *La Psychanalyse des enfants*, Paris, PUF, 2013.

4. Jean Buridan, philosophe français (1292-1363).

5. Par exemple : P. Isnard, « La psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent obèse », in *Les Troubles des conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent*, Marseille, Éditions Solal, 2007, p. 65-112.

6. A. Jain *et al.*, « Why don't low-income mothers worry about their preschoolers being overweight ? » *Pediatrics*, n° 107, 2001, p. 1138-1146.

7. Q. Debray, B. Granger, F. Azaïs, *Psychologie de l'adulte*, Paris, Masson, « Les âges de la vie », 2001. Contrairement à l'hyperphagie, la boulimie se caractérise par l'absence de plaisir et la tendance à se faire vomir après l'ingestion de grandes quantités de nourriture.

8. V. Godefroy, C. Champel, L. Trinchera, N. Rigal, « Disentangling the effects of parental food restriction on child's risk of overweight », *Appetite*, vol. 123, p. 82-90, avril 2018.

9. N. Rigal, « Comportements alimentaires de l'enfant et attitudes parentales : le point de vue de la psychologie expérimentale », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol. 41, n° 5, octobre 2006, p. 264-268.

10. Principalement les psychothérapeutes transactionnels Robert Goulding, Mary Goulding et Gysa Jaoui.

11. Je reprends ici, en la modifiant légèrement, la liste déjà exposée dans mon ouvrage *Le Harcèlement fusionnel*, *op. cit.*

12. B. Wansink, A. S. Hanks, K. Kaipainen, « Slim by design : kitchen counter correlates of obesity », *Health Education and Behavior*, vol. 43, n° 5, 2016, p. 552-558.

13. C'est un fait établi que les enfants en surpoids mangent plus vite que les autres. Voir B. Roth, S. Munsch, U. Zumsteg, E. Isler, « Aspects psychologiques de l'obésité infantile et son traitement », *Paediatrica*, vol. 15, n° 6, 2004.

14. D'après J.-P. Zermati, G. Apfeldorfer, B. Waysfeld, *Traiter l'obésité et le surpoids*, Paris, Odile Jacob, 2010.

15. G. Apfeldorfer, « Obésité et troubles du comportement alimentaire », 2015, disponible sur le site Aftcc.org.

3

Votre surpoids est-il émotionnel ?

*Être homme, ça veut dire qu'on souffre
terriblement, mais qu'on mange après.*

Georges Steiner¹

« Tout s'est dérégulé d'un seul coup »

Lise est une très jolie femme de 40 ans, très vive, dont le sourire éclatant laisse paraître une petite inflexion intrigante. Ses yeux, qui sont comme « deux feuilles de menthe² », ne sourient pas. Ils brillent seulement d'un vernis prêt à couler...

Lise raconte. Elle a grossi de douze kilos au cours des deux années précédentes : « J'ai toujours été mince, dit-elle. Ce n'est qu'après le décès de ma mère que ma façon de manger s'est complètement dérégulée. Actuellement, je mange normalement le matin et jusqu'en fin d'après-midi. Je ne grignote même pas. Je donne l'impression d'une parfaite maîtrise. Mais vers 19 heures, le masque tombe. J'achète à la va-vite de quoi manger au supermarché, je rentre chez moi et j'engloutis littéralement tout ce que j'ai. Ça calme ma douleur. Deux baguettes de pain, du fromage, du jambon, et aussi des gâteaux ou du chocolat blanc parce que ça me rappelle ma mère. Mais avant, justement, j'installe la photo de ma mère sur le canapé à côté de moi et je mets son émission préférée à la télé. Je suis dans un état second. Ce moment est vital pour moi, j'en ai besoin. Ce n'est que quand je suis totalement remplie que je m'arrête. Du coup, je ne sors plus le soir avec

mes amis. Je refuse les invitations. Ou alors, si je sors, je mange des choses très lourdes et copieuses, et ensuite il faut que je remange en rentrant. »

Lise a toujours entretenu une relation extrêmement étroite avec sa mère. Elles se parlaient tous les jours, se voyaient sans cesse, la mère donnant ses conseils et son avis sur tout, allant même jusqu'à valider les petits amis. « Je suis une célibataire intermittente, dit Lise. Mais ma mère est toujours passée avant les autres. Encore maintenant, je lui demande mentalement son avis sur tout, j'échange avec elle par la pensée. J'habite d'ailleurs dans son appartement. Je m'y sens comme dans son ventre. Je sais que je n'ai pas fait le deuil. J'ai lu tous les livres sur le sujet, mais je refuse de le faire. J'aurais l'impression de la trahir, de l'oublier. »

Si Lise entretient une relation clairement fusionnelle avec sa mère, elle n'en montre pas moins des comportements particulièrement héroïques dans d'autres domaines. C'est une femme d'affaires avisée qui aime voyager seule à l'autre bout du monde, escalader des montagnes, repousser ses limites dans le sport. « C'est sans doute pour ça que je ne me suis pas vue grossir, dit-elle. Je pensais que je compensais ce que je mangeais avec le sport et la marche. Cela dit, même avec ces kilos en trop, je n'ai pas de problème de séduction, ni de complexes. C'est à prendre ou à laisser. Ce qui compte pour moi, c'est qu'on me laisse vivre ma douleur avec ma mère. Mais ça n'empêche pas que je voudrais quand même arriver à maîtriser ma faim et retrouver ma ligne. »

Lise présente donc un profil à la fois héroïque et fusionnel. Afin d'identifier les injonctions qui guident son comportement alimentaire, il convient d'abord de souligner que son rapport à la nourriture a été singulièrement marqué par la figure maternelle. Lise raconte en effet que lorsqu'elle n'avait que quelques mois, on a dû la séparer de sa mère et la confier à sa grand-mère. En réaction, Lise a tout simplement refusé de se nourrir jusqu'à perdre assez de poids et mettre sa santé en danger. Il a ainsi fallu que sa mère renonce à travailler pour reprendre l'allaitement. De là une relation fusionnelle qui n'a fait que s'intensifier au fil du temps. Voici comment pourraient se formuler les injonctions rendant compte de cette relation.

- *Je ne dois faire qu'un avec ma mère*

Lise ne s'est jamais départie de sa crainte de la séparation. Sa mère a largement contribué à cette situation en cultivant une proximité synonyme

de sécurité, et en assimilant l'éloignement au danger. De façon inconsciente, Lise a formulé les équations suivantes : si ma mère est là, je vis ; si sa mère n'est pas là, je meurs. C'est le classique « refus de couper le cordon » qui, symboliquement, correspond à un refus de naître ou d'émerger en tant qu'individu. Lise a donc mis en place une relation fondée en grande partie sur la transparence, l'effacement de toute limite entre elle et sa mère. L'illusion de fusion y était réalisée par l'absence de limites : on se disait tout, on ne se cachait rien, on faisait presque tout à deux, on finissait par penser la même chose au même moment. La distance physique – lors des voyages de Lise à l'autre bout du monde, par exemple – n'y changeait rien : les deux femmes vivaient littéralement dans un espace mental commun, chacune portant l'autre à l'intérieur d'elle-même. De même, leurs petites ressemblances physiques suffisaient à inscrire la présence de l'une dans le corps de l'autre : « Je l'ai toujours ressentie physiquement présente en moi », dit Lise. Dans ce processus d'identification mutuelle, la réalité et la distance physique ne faisaient plus frontière.

- *Je ne dois pas vivre ma propre vie*

L'osmose de la mère et de la fille était telle qu'il n'était évidemment pas pensable pour Lise de créer des liens sérieux ou durables à l'extérieur de la bulle fusionnelle. En vertu de l'injonction de « ne faire qu'un » avec sa mère, elle ne pouvait pas envisager de se lier sérieusement à une autre personne, encore moins de créer sa propre famille et éventuellement d'avoir des enfants. Faire couple avec quelqu'un d'autre que sa mère aurait nécessité une séparation (un « arrachement ») qui aurait entraîné une grande vulnérabilité psychique. Rappelons que depuis la petite enfance, toute séparation équivaut pour Lise à la mort. La jeune femme ne s'est donc autorisé que des aventures sentimentales provisoires, toujours marquées par une certaine distance avec les personnes étrangères à la famille – une distance qui, soit dit en passant, lui donnait cependant l'illusion d'être « indépendante » mais ne faisait que masquer sa dépendance à sa mère. Pour Lise, il n'était pas d'autonomie possible : toute tentative de vivre sans sa mère aurait constitué une « trahison ».

- *Je ne dois pas vivre sans ma mère*

Nous avons évoqué, dans un chapitre précédent, le fait que devenir adulte, c'est en quelque sorte « trahir » ses parents, c'est-à-dire vivre avec ses

propres règles. Lise n'en est pas capable. Vue de l'extérieur, sa réussite professionnelle peut certes passer pour une preuve d'émancipation, mais vue de l'intérieur, elle est plutôt perçue comme une réussite commune de la mère et de la fille : « Sans ma mère, dit Lise, je ne serais arrivée à rien. »

Mais le décès de la mère a brutalement contraint Lise à vivre *sans* sa mère, contrariant du même coup ses injonctions de « ne faire qu'un » et de « ne pas faire sa propre vie ». Comment Lise pouvait-elle réagir ? On aurait pu s'attendre à ce que, comme dans sa petite enfance, elle cesse de manger « pour faire revenir sa mère », quitte à mettre sa vie en danger et éventuellement à mourir. Dans ce cas, l'injonction de « ne pas vivre sans sa mère » se serait bel et bien trouvée réalisée, la fille rejoignant la mère dans la mort. Cependant, cette solution n'aurait été possible qu'à la condition que Lise reconnaisse pleinement la mort et l'absence définitive de sa mère, ce à quoi elle s'est refusée : « Faire le deuil, dit-elle, ç'aurait été l'abandonner. » Il fallait donc, non pas cesser de manger, mais au contraire manger davantage.

- *Je dois manger pour deux*

Lise a ainsi réagi en mangeant davantage et même en « engloutissant » de grandes quantités de nourriture. Cette réaction s'est imposée avec force dans la mesure où Lise a toujours ressenti que sa mère était « en elle ». Depuis le décès, elle a même accentué cette présence. Elle la fait vivre en pensée grâce aux conversations mentales continues et grâce à la mise en scène du repas du soir : elle mange avec, sous les yeux, la photographie de sa mère, tout en regardant son émission préférée. Tout cela donne à Lise le sentiment réconfortant que sa mère « vit » toujours en elle. Mais justement, puisque sa mère vit en elle, et puisqu'en quelque sorte les deux femmes dînent ensemble tous les soirs, Lise doit manger pour deux.

L'engloutissement de nourriture constitue ici une preuve de loyauté familiale mais aussi de vitalité (qui permet de dénier l'angoisse de mort). Le surpoids, quant à lui, incarne fantasmatiquement la présence physique de la mère dans un corps qui se met à déborder. Lorsque Lise rentre chez elle, elle dit se sentir comme « dans le ventre de sa mère ». Or, il se trouve que la formule est réversible : une fois remplie, Lise a tout autant l'impression que sa mère est, comme elle dit, « dans son ventre ».

Conclusion : Je dois grossir

À présent, Lise veut maigrir. Mais on imagine bien que si elle se contentait de suivre un régime sans d'abord accepter la disparition de sa mère, sans remettre en question le pacte fusionnel qui les lie toutes les deux, elle ne pourrait qu'échouer. C'est d'ailleurs arrivé plusieurs fois. Il est donc nécessaire pour elle de prendre conscience du fait que « perdre » du poids reviendrait à « perdre » sa mère, à l'abandonner, à la trahir, à la « tuer » par le deuil, et peut-être à se sentir horriblement responsable de sa disparition. Retrouver la ligne équivaldrait à une émancipation, c'est-à-dire, comme toujours, à une certaine forme de trahison.

Le deuil est un renoncement douloureux mais nécessaire. Il faut cependant garder à l'esprit qu'après la disparition d'un être aimé les relations ne sont pas annihilées, elles ne font que se transformer. Le cas de Lise est loin d'être unique. Car le deuil ne concerne pas uniquement la mort d'une autre personne. Symboliquement, une certaine forme de deuil s'impose aussi lorsqu'un enfant majeur quitte le foyer familial, lorsque l'on se sépare d'une personne que l'on a aimée, lorsque l'on perd son statut professionnel ou son intégrité physique... Il s'agit toujours d'accepter une séparation définitive, de reconstruire un autre type de relation avec soi et autrui, et surtout de se vivre comme un individu autonome à part entière.

Au cours de ce processus, comme on l'a vu avec Lise, les émotions en jeu peuvent être extrêmement vives et douloureuses et perturber le rapport à l'alimentation. Mais justement, que sait-on, au juste, du rapport entre le surpoids et les émotions, c'est-à-dire de ce qu'on a pu appeler les « kilos émotionnels³ » ?

Comment les émotions vous poussent à manger

Quand les émotions débordent

« Le corps est construit émotionnellement, il est chargé d'émotions par le psychisme. Quoi de plus logique, en conséquence, que le psychisme charge émotionnellement ce que l'individu consomme ? Et que l'on mange différemment en fonction de nos émotions ? Nous sommes tous, à des degrés divers, bien sûr, des “mangeurs émotionnels”⁴. »

Vos émotions pourraient, de l'avis général, provoquer des excès alimentaires, augmenter votre sensation de faim et vous faire perdre le contrôle. Tout spécialement, écrit le spécialiste Gérard Apfeldorfer, si vous avez des difficultés à nommer vos ressentis, à les « mentaliser, [à] leur trouver des solutions par le travail psychique ». En cas d'émotion forte et douloureuse, vous ne pourriez vous en sortir que « par l'accomplissement d'un acte violent, intense [...] en l'occurrence une prise d'aliments, dont le rôle consisterait à court-circuiter la vie mentale [...] »⁵. Toute personne en surpoids a donc intérêt à explorer les questions suivantes : suis-je capable de dire ce que je ressens ? Ai-je pour habitude de ne pas montrer mes émotions et de « prendre sur moi » ?

Si vous répondez par l'affirmative, vous souffrez peut-être de ce qu'on appelle « alexithymie⁶ », un trouble caractérisé par la tendance à développer des pensées portant sur les objets concrets plutôt que sur les idées. Ainsi, lorsqu'on demande à une personne alexithymique de parler d'elle, elle a tendance à évoquer les faits plutôt que ses émotions. Une tendance qui pourrait être due à la propension des parents, lorsque l'on est enfant, à répondre à ses plaintes ou demandes (besoin d'être réconforté, rassuré, consolé, stimulé, etc.) par l'alimentation⁷. C'est ainsi qu'on peut en arriver à confondre ses ressentis tels que la colère, la frustration et même la joie avec la sensation physique de faim.

Des psychologues suggèrent également qu'en mangeant trop, nous pourrions chercher à retourner contre nous notre colère contenue, et éventuellement en faire un comportement autopunitif. L'excès alimentaire conduisant au surpoids nous permettrait de nous punir d'une faute réelle ou imaginaire : « Une culpabilité ancienne, écrit le psychiatre Stéphane Clerget, ou un sentiment de culpabilité incessant [...] poussent à manger sans faim pour se réconforter ou se punir. [...] mais l'esprit humain est ainsi fait que des punitions, des sévices prolongés induisent des mécanismes que l'on pourrait qualifier d'« érotisation masochiste » [...] et qui font de l'expiation une source de satisfaction⁸. » Les excès de table constitueraient alors à la fois une source de plaisir et une façon d'évacuer sa culpabilité liée, par exemple, à de « mauvaises pensées » (désirs sexuels perçus comme interdits, agressivité à l'égard d'un proche, etc.)⁹.

Manger, c'est penser avec le corps

Une patiente a eu un jour ce joli mot : « Je mange mes émotions. » Manger permet-il d'assimiler ou d'évacuer nos émotions ? La plupart d'entre nous disent souvent qu'ils « ravalent » leurs émotions ou ont « du mal à les digérer ». Or, ce parallèle spontané entre digestion physique et digestion mentale n'est pas si anodin qu'il y paraît.

À bien des égards, en effet, l'activité cognitive elle-même consiste à digérer des informations, à les assimiler, à les décomposer en éléments, à les associer en mémoire à d'autres informations, et enfin à rejeter (oublier) ce qui n'est pas nécessaire. Tout cela « nourrit l'esprit », soutient sa croissance et son développement. Mais les capacités cognitives, tout comme celles de l'estomac et de l'appareil digestif, ne sont pas extensibles à l'infini. Lorsque nous étudions ou absorbons beaucoup d'informations, il y a toujours un moment où nous en avons assez et où nous avons le sentiment que nous ne pourrions « plus rien avaler ».

Poussant la métaphore, nous pourrions même dire qu'il existe des indigestions ou intoxications cognitives. C'est ce que l'on observe par exemple en cas de traumatisme (accident grave, agression, abus sexuels, humiliation, deuil, etc.) : l'événement choquant ne peut être ni « digéré » (intégré à la mémoire), ni rejeté (repoussé hors de la conscience). De ce fait, il reste « coincé » dans les pensées, comme suspendu à l'intérieur de soi. Ruminé à l'infini, il produit toutes sortes de symptômes tels que l'angoisse, le stress, l'évitement, le repli, la dépression... et les excès alimentaires. Les traumatismes seraient à l'origine de 25 à 30 % des cas d'obésité, hommes et femmes confondus¹⁰. Bien des victimes se réfugient en effet dans la nourriture, deviennent hyperphagiques voire boulimiques et se retrouvent en surpoids. La pensée étant comme paralysée, le corps semble prendre le relais pour digérer *physiquement* ce qui ne peut l'être *mentalement*.

Mais si tel est bien le cas, comment se déroule ce processus ?

Pour l'imaginer, il faut d'abord se rappeler que le nourrisson, encore incapable d'élaborer symboliquement ses ressentis (en les nommant, en les analysant, en les acceptant, etc.), peut néanmoins les associer à ses sensations pendant que les aliments traversent son corps. La tristesse ou la colère, par exemple, seront ainsi associées au goût plaisant du lait ou du chocolat mis dans la bouche et se mêleront aux émotions et sensations spécifiquement produites par l'acte même de manger : goût, plaisir des saveurs, contentement de sentir son corps fonctionner, apaisement, chaleur, sentiment d'être rempli, rassasié, calmé. Toute émotion négative se trouvera

ainsi plus ou moins neutralisée ou masquée, en tout cas radicalement transformée. Avec en prime, bien sûr, pour le bébé comme pour l'adulte, une prise de poids.

Mais ce surpoids, chez l'adulte, pose problème. On peut comprendre, en effet, que les émotions négatives associées aux aliments soient transmutes en d'autres émotions bien différentes et beaucoup plus acceptables. Mais en quoi le surpoids serait-il nécessaire ? Pourquoi faudrait-il manger *en excès* ? Pourquoi les émotions négatives de l'adulte ne seraient-elles pas tout aussi bien transformées par l'ingestion de quantités *normales* de nourriture ?

Une hypothèse intéressante est que la digestion des émotions par le corps constitue une régression. Un traumatisme peut en effet remettre en marche des fonctionnements infantiles, en particulier l'injonction de grossir, normalement très atténuée à la fin de l'adolescence. Chez beaucoup de personnes en surpoids, on le sait, cette injonction ne s'est jamais vraiment amoindrie. Il n'est donc pas étonnant qu'elles « compensent » leurs souffrances psychiques par une alimentation excessive. En revanche, chez les adultes dont l'alimentation était auparavant équilibrée, il y a lieu de penser que la régression induite par un traumatisme peut stimuler l'injonction de grossir. D'où la prise de poids.

Mais s'il existe véritablement un lien entre la digestion mentale et la digestion alimentaire, peut-on alors affirmer que penser nous épargnerait de peser¹¹ (lourd) ? Que plus nous serions capables de penser nos émotions, moins nous serions susceptibles d'accumuler les kilos ? C'est justement pour répondre à ces questions que certains spécialistes se sont intéressés à l'impact de la personnalité sur les comportements alimentaires.

Surpoids : votre personnalité est-elle en cause ?

Quelle est votre personnalité ? Jusqu'à quel point lui devez-vous vos kilos en trop ?

La psychologie décrit la personnalité comme un ensemble de comportements persistants, caractéristiques de votre manière de vivre et de votre façon d'établir des rapports avec vous-même et les autres¹². La personnalité est ce qui vous distingue de toutes les autres personnes.

Or, en étudiant spécifiquement la personnalité des personnes en surpoids, des psychologues¹³ sont arrivés à la conclusion que si vous êtes en surpoids vous avez de grandes chances de présenter le profil suivant :

- Vous êtes peu ouvert à la nouveauté ;
- Vous êtes peu enclin à découvrir de nouveaux aliments ;
- Vous n’aimez pas changer vos habitudes ;
- Vous privilégiez les aspects pratiques plutôt que l’exploration ;
- Vous rencontrez des difficultés pour planifier vos repas ;
- Vous ne cherchez pas à respecter des règles d’hygiène alimentaire ;
- Vous êtes plus extraverti que la moyenne ;
- Vous considérez la nourriture comme une forme de récompense ;
- Vous avez une attirance marquée pour le gras et le sucre ;
- Vous avez plus souvent tendance que les autres à manger en réaction à vos émotions négatives ;
- L’impulsivité est votre trait le plus représentatif¹⁴ ;
- Si vous êtes une femme, vous aurez généralement plus de difficultés à contrôler votre faim que les hommes¹⁵.

Il est possible que vous vous reconnaissiez dans ce profil... ou pas¹⁶. Il faut dire que le test de personnalité le plus fréquemment utilisé dans les recherches¹⁷ présente certaines limites. Il laisse de côté nombre de traits de personnalité importants parmi lesquels l’humour, la motivation, le sens esthétique, ou le goût de la spiritualité. D’autre part, les résultats au test ne sont pas tout à fait les mêmes suivant la culture ou le pays de la personne testée. De sorte que si ce modèle décrit certes un certain nombre de traits communs aux personnes en surpoids, il n’explique toutefois pas suffisamment comment il pourrait prédisposer au surpoids. L’approche existentielle, avec l’hypothèse des injonctions, peut apporter ici un éclairage utile.

Émotions et surpoids : les clés existentielles

On se souvient que les injonctions décrivent nos manières d’être. Qu’elles soient innées ou acquises, elles sont probablement sélectionnées au

fil de nos différentes expériences pour leur capacité à assurer notre sécurité et notre survie. Survie physique mais aussi survie psychique. On peut raisonnablement supposer que toutes nos injonctions sont liées entre elles et constituent une structure, une sorte d'armure mentale capable de rejeter nos angoisses existentielles hors de la conscience.

Or, puisqu'il a été dit que les émotions ont un impact important sur le besoin de manger et sur le poids, nous devons savoir comment et jusqu'à quel point. Nous devons également préciser de quelle manière interviennent nos défenses psychiques.

La différence entre émotion et angoisse

Pour commencer, il faut distinguer l'*émotion* de l'*angoisse*. On s'en étonnera peut-être : l'angoisse ne serait-elle donc pas une émotion ? Eh bien non, si étonnant que cela puisse paraître, les émotions et l'angoisse sont des ressentis de nature très différente.

On considère généralement qu'il existe six émotions primaires ou fondamentales : la joie, la peur, la colère, la tristesse, la surprise, le dégoût. Tous les psychologues ne sont pas forcément d'accord avec cette liste qui peut légèrement varier (des recherches récentes en comptent jusqu'à vingt-sept), mais ils s'entendent néanmoins sur une définition minimale de l'émotion : « Il y a toujours un point de départ environnemental [...] l'émotion est un état de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de signes physiologiques (par exemple : rougissement, sudation)¹⁸. » Autrement dit, les émotions sont produites par un événement repérable (on sait ce qui les cause) et se manifestent par des réactions physiques de l'organisme. De plus, elles sont innées et universelles et se communiquent facilement d'une personne à l'autre.

D'un certain point de vue, les émotions ressemblent beaucoup à l'angoisse. Celle-ci, en effet, s'exprime aussi par des réactions physiques et physiologiques (tremblements, sueurs, bouffées de chaleur, palpitations, douleurs, nausées, vertiges) et s'accompagne de sensations et d'impressions (mal-être, sensation d'un danger imminent).

Toutefois, il y a aussi entre l'émotion et l'angoisse des différences fondamentales. Comme l'a remarqué le philosophe Søren Kierkegaard, alors que la peur peut se rapporter à diverses causes (peur des chiens, de

l'avion, etc.), l'angoisse ne peut se rapporter qu'à soi-même. Pour le dire autrement, si la peur concerne les dangers de la vie concrète, l'angoisse concerne uniquement la conscience face aux questions existentielles (déjà évoquées en début d'ouvrage) : comment savoir qui je suis vraiment ? Quel sens dois-je donner à ma vie ? Comment supporter ma solitude ? Comment vivre avec l'idée de la mort ? L'angoisse survient donc lorsque l'on prend pleinement conscience que l'on existe. Ainsi, on peut avoir *peur* de perdre ceux que l'on aime, mais on est *angoissé* par la prise de conscience de son propre isolement fondamental ou de l'inéluctabilité de sa mort. On peut avoir *peur* de choisir tel métier ou telles études, mais on est *angoissé* d'avoir à décider du sens de son existence.

Pour faire plus aisément la différence entre une émotion et une angoisse, on se rappellera ceci : *l'angoisse ne se communique pas*¹⁹. L'angoisse n'est pas contagieuse comme pourraient l'être la tristesse, le rire, la surprise ou la colère. Si vos ressentis sont communicatifs, alors ce sont des émotions. S'ils ne le sont pas, ce sont des angoisses. Ainsi par exemple, si vous avez déjà croisé une personne en pleine crise d'angoisse, vous avez certainement pu remarquer que même si vous pouviez être inquiet de son état, vous ne pouviez en aucun cas partager son angoisse.

Pourquoi ces précisions ?

Parce que cela va me permettre de montrer que ce ne sont pas tant les émotions qui troublent le comportement alimentaire et causent le surpoids que l'angoisse.

L'angoisse : le vrai perturbateur ?

Prenons l'exemple d'un homme au profil héroïque. Pour mémoire, le profil héroïque est marqué par les caractéristiques suivantes (voir chapitre 1) :

1. L'illusion de maturité (illusion d'être plus mûr que l'on n'est) ;
2. L'illusion d'importance (illusion d'être plus important que les autres) ;
3. L'illusion de puissance (illusion de pouvoir tout faire) ;
4. L'illusion d'indépendance (illusion d'être autosuffisant).

Imaginons que notre homme héroïque se retrouve dans une situation de conflit avec un collègue. Il se met en colère. Après une conversation houleuse, il impose finalement son point de vue. Cette victoire renforce ses injonctions d'*importance* et de *puissance*, de sorte qu'il ne ressent pas d'angoisse. Il se sent même plutôt en forme. *A priori*, il n'y a donc aucune raison qu'il change quoi que ce soit à son fonctionnement alimentaire habituel. Mais il se peut aussi qu'enivré par son illusion de puissance, il veuille pousser plus loin et réagisse en mangeant davantage. Sa réaction dépendra de ses autres injonctions et de son passé. Quoi qu'il en soit, on peut très bien supposer que ce n'est pas la colère elle-même qui détermine directement son comportement, mais *la façon dont les événements mobilisent, renforcent ou fragilisent l'état de ses défenses psychiques*.

À présent, mettons cet homme héroïque dans la même situation de conflit mais changeons un détail : cette fois, c'est son interlocuteur qui a le dessus. L'homme héroïque se sent vulnérable. Au lieu d'être renforcées, ses injonctions de puissance et d'importance se trouvent déstabilisées. Tout se passe comme si, dans son « armure mentale », s'ouvrait tout à coup un trou par où s'engouffrerait de l'angoisse. Pour combler le trou, l'homme pourra réagir de différentes façons. Il pourra être tenté de restaurer son injonction de puissance (« Je fais ce que je veux ») en mangeant davantage, c'est-à-dire en adoptant un comportement permissif. Ou bien il pourra adopter un comportement restrictif – se modérer ou manger moins – afin de rétablir son illusion d'indépendance (« Je n'ai besoin de rien ni de personne »). Là encore, ce sont ses autres injonctions qui moduleront son attitude.

Nous voyons avec ces deux situations opposées que les émotions *en elles-mêmes* ont un impact moins important qu'on ne le pense. Ce serait bien le sentiment de vulnérabilité face à ses angoisses – le sentiment qu'il y a un trou dans l'armure – qui amènerait l'individu à incliner vers un comportement alimentaire plutôt qu'un autre. En fin de compte, il ne s'agirait pas tant de remplir le vide de l'estomac (qui est aussi un trou) que de réparer la brèche dans l'armure. Quitte parfois, comme on l'a dit, à stimuler l'injonction de grossir. Reprenons le cas de Lise, cette quadra fusionnelle qui a beaucoup grossi après avoir perdu sa mère. Rappelons que le profil fusionnel se caractérise par :

1. Le refus de grandir (impression d'être moins mature que les autres) ;
2. Le refus de s'affirmer (tendance à l'effacement) ;

3. Le refus d'agir (tendance à la passivité) ;
4. Le refus de se séparer (tendance à la dépendance à autrui).

Lorsque sa mère était en vie, Lise avait pour injonction majeure : « Je ne dois faire qu'un avec ma mère. » Mais notons qu'avant le décès, le réseau d'injonctions de Lise ne comprenait pas d'injonction de grossir. Jamais elle n'avait ressenti le besoin systématique de manger en excès. Il lui était arrivé, certes, de rencontrer des difficultés, des déceptions, des échecs, mais aucune de ces situations n'avait déstabilisé l'injonction fusionnelle de « ne faire qu'un » avec sa mère. Elle était donc relativement à l'abri de ses angoisses existentielles. De ce fait, les émotions qu'elle avait rencontrées jusque-là n'avaient fait que glisser sur elle sans rien déranger de ses habitudes alimentaires. Elle ne s'était jamais trouvée en surpoids

Or, comme on sait, après la disparition de sa mère Lise s'est mise à « manger pour deux » et à grossir. Non pas sous le coup des émotions (tristesse, colère, etc.) mais pour restaurer l'illusion de fusion et pour colmater le trou de son « armure psychique », trou par lequel les angoisses existentielles s'infiltraient massivement. Il lui semblait impossible de surmonter son sentiment d'isolement et d'abandon, mais aussi ses angoisses de mort et l'impression que sa vie n'avait plus aucun sens. Dans l'urgence, manger pour deux représentait la manière la plus rapide, la plus simple et la plus économique de ressentir la « présence » de sa mère. L'injonction de grossir s'est donc intensifiée et, avec le temps, la prise de poids est devenue une preuve visible de cette nouvelle fusion mère-fille. Ce n'est donc pas d'abord pour apaiser ou anesthésier ses *émotions* que Lise s'est mise à manger, mais pour remanier et stabiliser ses défenses psychiques, et ainsi se débarrasser de ses angoisses.

Insistons au passage sur ce fait particulier que nous allons explorer dans le chapitre suivant : la stimulation de l'injonction de grossir a, à son tour, induit d'autres injonctions nouvelles censées la renforcer. Des injonctions telles que « Je ne dois pas prêter attention au fait que je grossis », « Je dois assumer mon corps tel qu'il est », « Je ne dois pas accorder d'importance au fait de rester mince ». On voit ici à quel point le réseau des injonctions est complexe et vivant.

1. G. Steiner, colloque 2010, « L'œuvre de Léon Tolstoï. Bilan du XIX^e siècle européen ». Lien vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=C3zrbeb0s2o>.
2. Formule de Jean Giono, romancier (1895-1970), dans *Le Chant du monde*.
3. S. Clerget, *Les kilos émotionnels. Comment s'en libérer ?*, Paris, Albin Michel, 2009.
4. *Ibid.*, p. 38. L'expression « mangeurs émotionnels » est empruntée par l'auteur à Daryl O'Connor, de l'université de Leeds.
5. G. Apfeldorfer, *Je mange donc je suis. Surpoids et troubles du comportement alimentaire*, Paris, Payot & Rivages, 2002, p. 161.
6. J. Nemiah et P. Sifneos, « Affect and fantasy in patients with psychosomatic disorders », in O.W. Hill (dir.), *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, Boston, Butterworth, 1970, p. 126.
7. Voir à ce sujet Hilde Bruch (1904-1984), psychiatre états-unienne d'origine allemande, spécialiste des troubles des conduites alimentaires.
8. S. Clerget, *op. cit.*, p. 261-262.
9. À un certain âge, nous dit Freud, l'enfant rencontre le « complexe d'Œdipe ». Il est alors censé convoiter sexuellement l'un de ses parents. Or, cet élan sexuel incestueux étant susceptible d'être lourdement sanctionné, l'enfant préférerait régresser au stade oral (stade où il jouissait du corps de sa mère nourricière via l'allaitement). Plus tard, il aurait tendance à se réfugier dans la nourriture pour évacuer ses angoisses.
10. Voir par exemple L. D. Kubzansky, P. Bordelois, H. J. Jun *et al.*, « The weight of traumatic stress. A prospective study of posttraumatic stress disorder symptoms and weight status in women », *JAMA Psychiatry*, vol. 71, n^o 1, 2014, p. 44-51.
11. Il n'est pas indifférent de noter au passage que ces deux verbes, penser et peser, ont la même racine latine, *pensare* : comparer des poids différents, évaluer, juger.
12. Source : CIM-10, *Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes*.
13. P. Fagan, « The role of personality & psychology in healthy eating », *Psych. Central.*, 2015, révisé en juillet 2018, <https://psychcentral.com/blog/the-role-of-personality-psychology-in-healthy-eating/>.
14. A. R. Sutin, « Personality and obesity across the adult lifespan », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 101, n^o 3, 2011, p. 579-592.
15. G.-J. Wang, N. D. Volkow, F. Telang, M. Jayne, Y. Ma, K. Pradhan, W. Zhu, C. T. Wong, P. K. Thanos, A. Geliebter, A. Biegona, J. S. Fowler, « Evidence of gender differences in the ability to inhibit brain activation elicited by food stimulation », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 106, n^o 4, p. 1249-1254, 2009.
16. Pour évaluer sa personnalité en ligne, voir le questionnaire en ligne : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/inventaire-cinq-facteurs-de-personnalite>.
17. Ce test repose sur le modèle dit « Big Five » suggéré par L.R. Goldberg et élaboré par O.P. John, E.M. Donahue et R.L. Kentle : *The Big Five Inventory-Versions 4a et 54*, Berkeley, université de Californie, Institute of Personality and Social Research, 1991. Il existe d'autres tests de personnalité tels que le TDA ou le NEO-PI-R.
18. P. Claudon, M. Weber, « L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction », *Devenir*, vol. 21, Chêne-Bourg (Suisse), Médecine et hygiène, 2009.
19. Ce qui la distingue nettement de la peur, de la tristesse ou de la joie qui, elles, sont extrêmement contagieuses. Les émotions rapprochent les individus alors que l'angoisse les sépare.

4

Pourquoi avez-vous peur de maigrir ?

Dans chaque homme, il y a toujours deux hommes, et le plus vrai, c'est l'autre.

Jorge Luis Borges¹

Par commodité – et pour se figurer la manière dont les injonctions se relient entre elles – il nous faut à présent distinguer les injonctions *majeures* des injonctions *mineures*. Les injonctions majeures, on le sait, sont celles qui ont pour fonction de nous protéger de nos angoisses. Nous en avons déjà vu plusieurs telles que le refus de se séparer chez le fusionnel, ou l'illusion de puissance chez l'héroïque. On peut également penser aux injonctions de loyauté familiale, d'obéissance aux proches, et bien sûr à l'injonction de grossir.

Pour illustrer cette très simple distinction entre injonctions majeures et mineures, prenons l'exemple du menuisier. Si son injonction majeure est « Je dois fabriquer des tables », alors ses injonctions mineures seront, entre autres : « Je dois disposer d'un espace et d'outils adéquats pour travailler », « Je dois posséder les matériaux nécessaires », « Je dois avoir un plan en tête », etc.

En somme, les injonctions mineures préparent, justifient, rendent possible ce que nous ferons et la manière dont nous réagirons dans telle ou telle situation. Ce sont en fait des *dispositions*, c'est-à-dire des actions ou des pensées consistant à « adopter des mesures, faire des préparatifs en vue d'une fin précise² ». Sans ces dispositions, rien ne serait possible. Ce n'est qu'en s'appuyant sur elles que nos injonctions majeures peuvent

effectivement se réaliser et assurer une étanchéité suffisante face aux angoisses existentielles.

L'injonction de ne pas maigrir

Revenons-en maintenant à notre fameuse injonction de grossir. Si nous la considérons ici comme une injonction majeure, nous voyons qu'elle sera mise en œuvre grâce à des injonctions mineures telles que : « Je dois faire en sorte que de la nourriture soit disponible », « Je ne dois pas faire attention aux quantités ingérées », « Je dois ignorer la sensation de satiété », etc. On comprend bien, en effet, que s'il n'y a pas de nourriture à disposition, si on me culpabilise sur le fait que je mange trop, ou si la situation me force à prendre conscience de mon surpoids, l'injonction de grossir ne pourra pas être correctement exécutée. Dans ce genre de situation, je percevrai immédiatement une gêne importante et même une certaine angoisse. En revanche, si je peux m'organiser exactement comme je le souhaite, alors je me sentirai plus volontiers dans de bonnes dispositions, c'est-à-dire, au fond, suffisamment à l'abri de mes angoisses existentielles.

Toutes nos injonctions forment ensemble un réseau injonctif gigantesque inscrit dans nos différentes mémoires (en particulier sémantique et procédurale³). Elles constituent un tout cohérent et logique, largement inconscient. Or, l'une de nos injonctions mineures les plus importantes échappe souvent à notre attention tant elle paraît tomber sous le sens. Il s'agit de l'injonction mineure : « Je ne dois pas maigrir. » Les conséquences de cette discrète injonction, en termes de comportements et de ressentis, sont comme nous allons le voir considérables.

« J'ai peur de maigrir »

Intéressons-nous à Jean, 38 ans. Il pèse 98 kilos pour 1,78 mètre. Tout le monde dans sa famille (sauf ses enfants) est obèse : ses grands-parents, ses parents, ses deux sœurs, ses cousins, ses oncles et tantes. « C'est ma mère qui m'a transmis son surpoids, dit-il. Pourtant, elle m'a mis au régime dès

l'âge de 4 ans pour m'éviter de suivre sa trace. Ça n'a fait qu'aggraver mon cas, je me sentais privé et j'avais tout le temps faim, je mangeais en cachette. C'est encore le cas. Quand je suis à mon bureau, je me contrôle plus ou moins, mais dès que je rentre chez moi, je craque complètement, je grignote sans arrêt. Je me gave et ensuite je saute des repas pour compenser. En fin de compte, je n'ai pas de cadre précis, pas d'horaire. À la maison, chacun mange quand il veut. C'est le chaos total. »

Jean a toujours entretenu avec sa mère une relation fusionnelle : « J'ai été élevé pour répondre aux besoins de mes parents, explique-t-il. J'ai été un enfant-pansement. Je devais toujours les soutenir, les rassurer. C'est d'ailleurs moi qui ai élevé mes petites sœurs. Ça m'a donné un profil de "sauveur". Je cherche tout le temps à protéger tout le monde, mes parents, ma femme, mes enfants. Mais j'ai quand même réussi à préserver mes deux garçons du surpoids : ce sont les seuls à être minces. »

Jean a multiplié les régimes de toutes sortes. En vain. Chaque perte de poids a été immanquablement suivie d'une reprise excessive de kilos : « Je n'arrive pas à suivre les règles. Quand je dois surveiller mon alimentation, j'oublie très vite ce que j'ai mangé... On dirait que je fais exprès mais ce n'est pas le cas. Du coup, je ne tiens pas mes régimes très longtemps. Je perds toute motivation. Au bout d'un moment, je ne sais même plus pourquoi j'essaie de perdre du poids, ni pourquoi je m'inflige toutes ces privations. »

On le voit, il y a chez Jean les injonctions classiques de loyauté familiale, d'obéissance, de ressemblance aux parents. Son entourage veille d'ailleurs à ce qu'il les respecte pour assurer la cohésion de la famille : « Puisque je suis celui qui est toujours censé aider les autres, observe Jean, mes proches ne supportent pas que je fasse un régime et que je me recentre sur moi. Ils ont l'impression de me perdre, alors ils cherchent rapidement à me démotiver. Je sais qu'ils ne le font pas consciemment, mais il est clair qu'ils n'aiment pas me voir maigrir. »

Jean se vit comme un aidant, un « sauveur », mais il se sent en même temps très dépendant de ses proches. Chez lui, la solidarité familiale n'est pas un vain mot. Il a d'ailleurs fait plusieurs psychothérapies pour se libérer de ces relations étouffantes comme de son surpoids. Cela n'a eu jusqu'ici qu'un effet provisoire. Toutefois, Jean a pu mettre en évidence une idée intéressante : « J'ai fini par comprendre qu'en réalité j'avais peur de maigrir. »

Qu'est-ce, au juste, que cette peur de maigrir ? Nous savons, bien sûr, qu'elle est fortement liée à la peur de « trahir » sa famille, ses parents, ses proches. Mais si nous y regardons de plus près, nous y découvrirons de nouvelles injonctions reliées les unes aux autres, et soutenant elles aussi l'injonction de grossir.

Trois injonctions pour ne surtout pas maigrir

Pour bien comprendre ce qui suit, nous devons nous rappeler ici le fait que les personnes fusionnelles se caractérisent par une tendance à penser (de manière implicite) que grandir, c'est devenir capable d'assumer la grave responsabilité de sa propre existence. Une responsabilité dont elles ne veulent pas. La personne fusionnelle manifeste ainsi un « refus de grandir » marqué par une persistance des habitudes de l'enfance. À l'opposé, la personne héroïque est dominée par une « illusion de maturité », avec une réticence face à l'autorité des autres et un manque de réalisme quant aux capacités personnelles. Ces deux attitudes, bien que différentes en apparence, conduisent au même refus d'évoluer, de grandir, de s'engager dans l'existence et de devenir adulte. Comme on l'a vu, ce refus maintient et stimule l'injonction de grossir. Mais il y a plus. Nous allons voir que l'injonction de grossir tend à se renforcer elle-même en s'appuyant sur des injonctions mineures liées à ce qu'on pourrait presque appeler une « intolérance à l'amaigrissement ».

1. Je ne dois pas maigrir... pour ne pas être moi

Pour une personne fusionnelle, qui éprouve généralement des difficultés à s'affirmer, à agir et à se séparer, il est important de conserver les attributs visibles de l'enfant, et tout spécialement de l'enfant docile et obéissant. Le surpoids y contribue évidemment en simulant, aux yeux de la personne elle-même comme de son entourage, l'apparence arrondie et conciliante de l'enfant. Le surpoids peut ainsi matérialiser un désir de s'effacer, une réticence à se définir, un désir d'être flou. La personnalité s'affiche « en gros », les kilos superflus camouflant les aspérités, les détails trop singuliers ou personnalisants. Sur le plan des relations, ils permettent littéralement d'arrondir les angles. La personne fusionnelle en « fait des tonnes » pour ne pas froisser, pour ne pas assumer de position trop personnelle, pour rester à

l'égard des autres (en particulier des proches) dans une posture de suivisme ou de relative obéissance⁴.

De son côté, la personne héroïque, avec ses illusions de puissance, d'importance et d'autosuffisance, donne l'impression, quant à elle, de posséder une personnalité très affirmée, parfois trop. Mais ce n'est qu'une apparence trompeuse car cette personnalité, elle la proclame et la commente plus qu'elle ne la vit. Retranchée derrière son « surpoids carapace », elle surjoue et même théâtralise un personnage imposant et affirmé qui n'est au fond qu'un simulacre.

Dans les deux cas – pour le fusionnel comme pour l'héroïque – maigrir pourrait conduire à se dévoiler à soi-même « l'imposture » que constitue le surpoids. Maigrir serait une sorte de mise à nu. Comme le dit si justement Jean, il faudrait prendre le risque de « se rencontrer soi-même », c'est-à-dire se découvrir et s'accepter comme individu distinct des autres. Face à ce dangereux dévoilement, les personnes fusionnelles ou héroïques opposent de solides résistances. Elles ont tendance à défendre leur surpoids, à le naturaliser, c'est-à-dire à en faire une dimension naturelle de leur personnalité : « Même si je souffre de mon surpoids, je sens qu'il fait partie de moi », « Manger en excès, ça me ressemble », « Quand je maigris, je ne me reconnais pas, je ne suis plus moi-même ». En fin de compte, pour éviter de se découvrir, elles développent le sophisme selon lequel maigrir reviendrait à devenir quelqu'un d'autre. Dans ces conditions, on comprend mieux qu'il soit possible de « maigrir dans son corps » sans pour autant « maigrir dans sa tête ».

2. *Je ne dois pas maigrir... pour ne pas être adulte*

Beaucoup d'entre nous, à tout âge, ont des difficultés à ressentir le fait qu'ils sont des hommes ou des femmes adultes. Ils ont souvent le sentiment qu'à « l'intérieur », ils n'ont pas grandi et qu'ils sont moins adultes que ceux qui les entourent. C'est aussi bien le cas des personnes fusionnelles que des personnes héroïques. Le surpoids leur permet toutefois de donner le change, de *croître*, de prendre physiquement plus de place... sans pour autant grandir, et sans afficher les formes sexualisées par lesquelles elles pourraient s'affirmer davantage en tant qu'hommes ou femmes adultes.

À cet égard, le surpoids signale souvent un évitement du désir, le sien comme celui des autres. Chez un grand nombre de personnes, les kilos en trop font office d'effaceur de formes. Non pas qu'ils empêchent l'activité

sexuelle, certes, mais dans une certaine mesure ils permettent de la dénier ou de la neutraliser comme marqueur du statut d'adulte. Le surpoids peut tenir l'autre à distance. La sexualité est alors plus ou moins vécue sur un mode infantile (peur de l'autre, absence de désir, hésitation sur l'orientation sexuelle, comportement mécanique, recherche de performance, etc.). La dissociation mentale (spontanée ou due à des substances telles que l'alcool) est généralement de la partie : la personne vit ainsi l'acte sexuel sans le vivre véritablement.

Les personnes héroïques ou fusionnelles cherchent donc à maintenir l'illusion qu'elles ne sont pas vraiment adultes, qu'elles n'ont pas quitté la vie cyclique de l'enfance et ne sont pas entrées dans la vie linéaire de l'adulte, cette vie toute droite dont elles savent qu'elle pointe inéluctablement vers le terme naturel de la mort...

Dans le domaine de l'alimentation, le surpoids et l'hyperphagie seront systématiquement accompagnés par des pensées de débordement et d'échappement telles que : « Je suis naturellement gourmand », « Je ne peux pas m'empêcher de manger », ainsi qu'une préférence pour les goûts simples (gras, salé, sucré), les mets peu variés et peu élaborés, la méconnaissance de leur composition, etc., bref tout ce qui matérialise un statut immature.

3. Je ne dois pas maigrir... pour ne pas mourir

« Est-ce que je me perds ?

Est-ce que maigrir, c'est mourir ?

Est-ce que mes rondeurs qui "disparaissent" (mais où vont-elles ?) impliquent que je me fonde, que je me noie, que je trahis ceux qui "m'aiment comme ça" ? »

(Conversation avec D.)

Pour certaines personnes en surpoids dotées d'une sensibilité poétique, maigrir rime bien avec mourir. Il n'est pas rare qu'à l'occasion d'un régime, ayant perdu un poids important, elles remarquent que l'amaigrissement leur donne « l'air malade ». Le visage paraît fatigué, les joues se creusent, les vêtements deviennent trop amples, le corps semble manquer d'énergie. Ces signes de faiblesse sont difficilement acceptables. Ils confrontent à l'irruption (la réapparition) de l'idée de la mort, de leur propre mort. Chez

la personne héroïque, ils sapent l'illusion de puissance, tandis que chez la personne fusionnelle, ils exacerbent la peur de s'affirmer.

Il est vrai que cette équation qui associe *maigrir* et *mourir* est inscrite profondément dans l'organisme. En effet, puisque l'injonction de grossir est censée garantir la survie de l'enfant qui vient au monde, il en vient naturellement que maigrir l'expose à la mort. Il y a donc chez les fusionnels comme les héroïques, en cas de régime ou de diminution de l'apport calorique, la perception confuse d'un danger de mort associée à l'injonction originelle de ne pas maigrir.

Soit dit en passant, une telle injonction expliquerait fort bien un phénomène médical encore non élucidé : beaucoup de personnes en surpoids se plaignent de « crises d'hypoglycémie » récurrentes (baisse brutale du taux de sucre dans le sang)... alors que leurs analyses de sang montrent un taux de sucre tout à fait normal⁵ ! On peut néanmoins suggérer une explication logique : lorsque ces personnes limitent leur alimentation, il se peut qu'elles réagissent fortement à l'enchaînement implicite : manger moins = maigrir = mourir, et de ce fait elles déclenchent une crise d'angoisse (dont les symptômes peuvent être facilement confondus avec ceux de l'hypoglycémie). La réaction logique est évidemment de manger immédiatement... non pas tant pour retrouver de l'énergie que pour rétablir (inconsciemment) l'injonction de grossir.

C'est là un exemple parmi d'autres de la manière dont les injonctions mineures soutiennent l'injonction de grossir. Elles sont nombreuses et peuvent aussi se manifester par l'organisation d'un accès facile à la nourriture (à la maison, au travail, dans la voiture), par sa profusion (réserves), par la représentation de l'acte de manger comme récompense, etc. Nous pouvons toutefois aller un peu plus loin...

Pourquoi ne se voit-on pas grossir ?

Les interactions entre l'injonction de grossir et l'injonction de maigrir impliquent plusieurs conséquences logiques en termes de perception et de ressentis.

Les personnes en surpoids rapportent souvent le fait que lorsqu'elles accumulent les kilos, elles ne se voient pas grossir. Deux ou trois kilos, et parfois beaucoup plus, peuvent longtemps passer inaperçus. En revanche,

lorsqu'elles perdent du poids, ne serait-ce qu'un ou deux kilos, elles se voient immédiatement maigrir. De là, plusieurs remarques importantes.

1. *L'injonction de grossir est sans limite*

Il n'y a, *a priori*, pas de « plafond » à la prise de poids. Par définition, l'injonction de grossir conduit à prendre du poids sans limite. C'est d'ailleurs dans cette négation des limites qu'elle trouve toute sa raison d'être existentielle.

Toutefois, il arrive que votre surpoids ou votre obésité soient tels que vous ne puissiez plus les dénier. Cela arrive, par exemple, lorsqu'un proche ou un médecin vous met en garde contre les dangers que représente la surcharge pondérale pour votre santé. C'est alors que la peur des maladies (cholestérol, diabète, troubles cardio-vasculaires) vous confronte à une angoisse de mort contre laquelle l'injonction de grossir ne peut plus servir de défense puisque c'est elle qui la produit. Cette injonction perd donc provisoirement de sa force, ce qui vous conduit à envisager un régime... Un régime de courte durée, cependant, puisqu'une fois le surpoids quelque peu réduit, l'injonction de grossir reprend ses droits. Elle le fait d'ailleurs de manière plus impérieuse qu'auparavant, comme pour compenser le « temps perdu ». Résultat : au fil de vos régimes, vous devenez de plus en plus tolérant à l'égard de votre surpoids. Vous avez certainement remarqué cet « effet rebond » qui repousse toujours plus loin le point où l'injonction de grossir sera éventuellement suspendue et où vous penserez à nouveau à faire un régime.

2. *L'injonction « Je ne dois pas maigrir » représente une limite plancher*

Cette injonction inconsciente s'active fortement dès que le poids diminue, et ce, quel que soit votre poids. Elle implique une série d'autres injonctions très diverses telles que : « Je dois être attentif à toute perte de poids », « Je ne dois pas sauter de repas ». Elle se trouve à l'origine d'épisodes de fringale ou même (comme on l'a vu) de « fausses hypoglycémies » qui forcent à freiner ou à suspendre toute restriction, moyennant toutes sortes de prétextes.

3. *L'injonction de grossir entraîne des distorsions cognitives et perceptives*

Entre l'absence de limites de l'injonction de grossir et le « plancher » constitué par l'injonction de ne *pas* maigrir, s'articulent toutes sortes d'injonctions mineures qui orientent vos perceptions, vos émotions et la manière dont vous traitez les informations. Je ne développerai ici que quelques-unes d'entre elles, parmi les plus importantes.

- « *Je ne dois pas me voir grossir* »

Cette injonction induit très logiquement un *déficit d'attention* et une *négligence perceptive*. Vous ne faites tout simplement pas attention aux signaux de la prise de poids. Si on vous les fait malgré tout remarquer, vous les négligez ou les minimisez. Ils sont rapidement évacués. Vous pouvez ainsi persister très longtemps à entrer de force dans des vêtements qui ne vous vont plus, choisir des vêtements plus amples pour dissimuler vos rondeurs... De même, vous pouvez oublier très facilement ce que vous avez réellement mangé, avoir une représentation exagérée de vos besoins alimentaires, et même vous persuader que vous mangez de manière équilibrée et mesurée.

- « *Je dois me voir plus mince que je ne suis réellement* »

Cette injonction induit une *distorsion de la perception*. Ce que vous percevez de vous-même, de votre image, est transformé (à votre insu) pour rester cohérent avec l'injonction de grossir – ou en tout cas pour ne pas l'entraver. L'attention est elle-même orientée vers les détails ou les parties du corps semblant confirmer que votre allure est plus mince qu'elle n'est. C'est là un phénomène cognitif de *surgénéralisation* consistant à tirer une conclusion générale à partir d'un détail. Ainsi, un poignet fin, un visage régulier, de beaux cheveux (ou d'autres détails parfois sans rapport avec le poids) seront implicitement admis comme représentant l'allure générale du corps. Tout cela s'accompagnera généralement de certains *comportements d'évitement*, par exemple la réticence à se laisser prendre en photo, à se regarder dans le miroir ou dans les vitrines des magasins...

- « *Je dois me voir maigrir* »

À côté des négligences perceptives et des distorsions cognitives concernant le surpoids, il y a une *focalisation sélective de l'attention* sur tout ce qui concerne l'amaigrissement. Les signes de la perte de poids sont donc très vite repérés et peuvent, tout en procurant une certaine satisfaction consciente, entraîner une série de réactions cognitives,

comportementales et physiologiques : fringale, envie soudaine de sucré, fausse hypoglycémie, grignotement, sensation de « faiblesse », besoin de récompense...

Déficit d'attention, négligence perceptive, distorsion de la perception, surgénéralisation, comportements d'évitement, focalisation sélective de l'attention... À tout cela il faudrait encore ajouter une constellation d'injonctions mineures et de croyances qui, d'une manière ou d'une autre, soutiennent la puissante dyade grossir-ne pas maigrir :

1. Je dois avoir faim (distorsion des ressentis) ;
2. Je dois finir mon assiette ;
3. Je suis un gros mangeur parce que c'est ma nature ;
4. Quand je suis contrarié, j'ai le droit de manger plus ;
5. Faire des efforts ne sert à rien ;
6. Je n'arriverai jamais à changer ;
7. C'est la société qui me pousse à grossir ;
8. Le surpoids, c'est génétique ;
9. Etc.

Un conflit entre « faux soi » et « vrai soi » ?

Nos injonctions – majeures et mineures – déterminent largement la manière dont nous percevons et ressentons notre corps. « J'ai toujours pensé, dit Jean, que le surpoids, chez moi, c'était provisoire. Il y a en moi une sorte de "moi intérieur" qui n'est pas gros du tout » ; « Je ne me vois pas grosse, dit Lise. Je me vois mince. Mais en même temps, c'est vrai que j'évite de me regarder dans le miroir. Quand je me vois par hasard dans une vitrine, j'ai un choc. Je me rends compte que j'ai tendance à oublier mon apparence... »

En rapportant cet écart entre la réalité perçue dans le miroir et leur représentation mentale d'elles-mêmes, les personnes en surpoids deviennent plus ou moins que si leurs injonctions les protègent de leurs angoisses, elles les empêchent en même temps d'être véritablement « elles-mêmes ». Le cas n'est pas rare, loin s'en faut. Presque toutes les personnes en surpoids vivent cette sorte de déchirement permanent entre un « faux soi » – celui

qui mange sans contrôle – et un « vrai soi » – celui qui en souffre et qui, par là, sait qu’il se trahit lui-même.

Mais qu’entend-on par « faux soi » ? Du point de vue existentiel, ce serait simplement la structure formée par toutes ces injonctions défensives qui prennent de vitesse notre pensée réfléchie, orientent nos actions pratiquement à notre insu⁶, génèrent nos émotions, nos perceptions, bref, nous enferment dans des automatismes.

Au fond, un réseau d’injonctions fonctionne un peu à la manière du logiciel de votre téléphone ou de votre ordinateur qui récupère vos données personnelles puis vous suggère ce que vous êtes censé apprécier, vous montre les produits que vous êtes censé acheter, vous invite à lire un article en ligne que vous êtes censé « aimer ». Pourtant tout le monde sait que si de telles applications vous font gagner du temps, elles finissent par être envahissantes, manquent bien souvent de pertinence et de souplesse, et vous enferment dans un fonctionnement réducteur.

Il en va de même de notre réseau d’injonctions qui dispose lui aussi (d’une certaine manière) d’applications dédiées au rapport à l’alimentation et qui, bien que destiné à nous préserver de nos angoisses, peut se montrer tout aussi rigide et impersonnel que notre téléphone. Mais nous nous en apercevons surtout lorsque nous reconnaissons que l’image reflétée par le miroir ne correspond pas à ce que nous ressentons au plus profond de nous.

À ce sujet, les psychologues spécialisés dans les troubles du comportement alimentaires insistent beaucoup sur l’importance de ce qu’ils appellent l’« image du corps ». « À chaque minute de notre vie, écrit Gérard Apfeldorfer, nous faisons l’expérience de notre propre corps et nous le *représentons*. Cette image est inséparable de notre être au monde, de nos perceptions directes et indirectes, de nous-même et de tout ce qui nous entoure⁷. »

Mais peut-être ne devrait-on pas parler uniquement d’*images*, de *représentations* ou de *symboles*. L’approche existentielle suggère en effet que la conscience de soi n’est pas seulement constituée de contours, de volumes, de ressentis, d’émotions ou de significations, mais aussi – et peut-être surtout – d’*actes* et de *mouvements*, non seulement passés mais également en train de se faire ici et maintenant. Au-delà de l’image statique de soi, il faudrait donc dans tout projet de changement du comportement alimentaire prendre en considération la dynamique de la personne, ses injonctions, et pour le dire en un mot, la façon dont elle se fabrique *en*

temps réel. Nous allons y revenir en détail dans la deuxième partie de cet ouvrage consacrée au changement alimentaire et aux moyens de le mettre en œuvre.

Y a-t-il une recette pour tout changer ?

Se rappelle-t-on Sisyphe, ce héros grec qui, ayant offensé les dieux de l'Olympe, écopa de la peine la plus cruelle qui soit ? Zeus, en effet, avait puni Sisyphe en le condamnant à pousser un lourd rocher vers le sommet d'une montagne et s'était arrangé pour que cette tâche, déjà absurde en elle-même, le fût doublement : chaque fois que Sisyphe était sur le point d'accomplir sa tâche, le rocher redescendait de lui-même dans la vallée. Il fallait alors tout recommencer, pour échouer encore et encore, et cela éternellement.

Toute personne en surpoids a peut-être quelque chose de Sisyphe ; elle est comme lui attachée à un poids dont elle *doit* se charger, qu'elle *doit* pousser vers le haut (je dois grossir), mais qui sitôt monté redescend, et qu'elle *doit* alors repousser vers le sommet, et ainsi de suite. Ici, nulle condamnation des dieux, bien sûr. Seulement l'impossible alliance d'une injonction de grossir et d'un vague désir de maigrir.

Ce balancement perpétuel n'a pas de sens, on en conviendra. Mais le monde n'en a pas non plus. Pourtant, « Il faut imaginer Sisyphe heureux », lit-on sous la plume d'Albert Camus pour qui « La lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir un cœur d'homme ».

Est-ce à dire que la lutte contre le surpoids, cette partie pesante de nous-mêmes, avec ses hauts et ses bas, ses régimes et ses abandons, suffirait à nous occuper ? qu'elle donnerait un certain sens à notre existence quand nous échouons à trouver nos réponses ?

Nous savons bien que non. Au mieux, la succession de régimes et la préoccupation constante pour sa ligne peuvent masquer le vide intérieur, pas le remplir. Pour le constater, il suffit de se demander ce qui se passerait si un jour on arrivait enfin à maigrir durablement. « Si j'y arrive, m'a-t-on un jour répondu, à quoi vais-je bien pouvoir rêver ? Quelles vont être mes journées sans mon gras à perdre ? »

Or, il se trouve que le sens est à notre portée. Nous sentons tous, en effet, qu'il y a dans l'acte de manger quelque chose qui engage notre être tout entier et pas seulement notre goût ou notre estomac. La table est le lieu même où nous fabriquons notre chair, notre pensée et, plus encore, du sens pour notre vie. D'où cette mauvaise conscience lorsque nous négligeons notre diététique, lorsque nous nous contentons de faire de nos repas une simple distraction ou un moyen de « combler » le vide ; lorsque nous préférons des plats tout prêts à des plats cuisinés par nos propres soins ; lorsque nous n'avons cure de l'origine, de la qualité, de la nature de nos aliments. Nous sentons bien que manger n'a rien de trivial ou d'accessoire. Manger est un pouvoir, Friedrich Nietzsche l'avait déjà remarqué : « Il est une question qui m'intéresse tout autrement, et dont le “salut de l'humanité” dépend beaucoup plus que de n'importe quelle ancienne subtilité de théologien : c'est la question du régime alimentaire. » S'alimenter est un art très spécial, l'art de se créer soi-même et d'être soi. C'est ce que dit, plus clairement encore, Michel Foucault, pour qui la diététique est une « catégorie fondamentale à travers laquelle on peut penser la conduite humaine ; elle caractérise la manière dont on mène son existence, et elle permet de fixer à la conduite un ensemble de règles [...] »⁸.

Mal manger, c'est donc pire encore que se faire mal : c'est mal se faire.

Mais pour peu qu'on l'admette, on se demandera évidemment comment il est possible de « bien » se faire ? Grâce à quelles conduites et quelles règles exactement ? En quoi certaines pensées pourraient-elles aider à en finir avec les troubles du comportement alimentaire ?

Ce sera précisément l'objet des chapitres qui suivent que de répondre, clairement, précisément, concrètement à ces questions délicates.

Car tout bien considéré, nous autres humains n'avons rien à voir avec l'immortel Sisyphe. Le héros grec était, en effet, prisonnier d'un éternel recommencement, alors que nous sommes quant à nous libres de tout changer.

Notes

1. Cité par François Botte dans *Éloge du contraire*, Monaco, Le Rocher, 2011.
2. Source : CNRTL, Centre national de ressources textuelles et lexicales.
3. La mémoire sémantique est l'ensemble des connaissances générales sur le monde ; la mémoire procédurale est la mémoire des savoir-faire et des habiletés.
4. Notons au passage un aspect intéressant de l'histoire de Jean qui fait en sorte que ses deux enfants soient minces. Ce faisant, il a trahi ses parents puisqu'il a failli à la tradition d'obésité

familiale. C'est toutefois une rébellion à demi assumée car il l'a manifestée par procuration (à travers ses enfants) et non en personne.

5. On parle alors d'hypoglycémie réactionnelle ou fausse hypoglycémie, que l'on pense causée par le stress ou des perturbations émotionnelles bien que ce phénomène n'ait encore reçu aucune explication médicale.

6. La psychologie cognitive et les thérapies cognitives et comportementales parleraient, quant à elles, de « représentations ». Les thérapies cognitives et comportementales cherchent à réguler les liens entre les pensées, les émotions et les comportements. Elles se fondent sur les apports de la psychologie expérimentale scientifique.

7. G. Apfeldorfer, *Je mange donc je suis*, *op. cit.*, p. 63.

8. M. Foucault, *Histoire de la sexualité*, II, *L'Usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, 1984, p. 115.

DEUXIÈME PARTIE

UNE NOUVELLE APPROCHE
DU CHANGEMENT ALIMENTAIRE

Étape 1 : Vos injonctions sont des clés pour changer

J'accepte la grande aventure d'être moi.

Simone de Beauvoir

Il est naturellement admis que si nous voulons changer de fonctionnement alimentaire et si nous envisageons de nous « mettre au régime » comme on dit, nous pouvons le faire tout de suite, sans aucun préalable. Bien des médecins et des spécialistes nous encouragent d'ailleurs à nous jeter à l'eau dès que possible. Nous affichons alors le programme prescrit par le nutritionniste sur la porte du réfrigérateur, et nous nous lançons littéralement à corps perdu. Il n'y a rien d'autre à faire, pensons-nous, que suivre les règles et « tenir bon ». Nous croyons que changer notre rapport à l'alimentation et perdre du poids est essentiellement une question de volonté. En quoi nous nous trompons lourdement.

On ne peut certes pas nier qu'une certaine volonté soit nécessaire pour mener à bien un projet de perte de poids. Mais il semble que l'on ait négligé un aspect important (et à mon sens crucial) de tout changement alimentaire : la nécessité d'une préparation psychologique préalable.

Il n'y a aucune raison de se précipiter !

Après tout ce que nous avons évoqué dans la première partie de ce livre, nous pouvons comprendre que notre psychisme ne peut pas s'adapter

instantanément à un changement soudain du rapport à l'alimentation. C'est pourquoi le passage sans transition d'une alimentation relâchée à un fonctionnement alimentaire régulé s'avère souvent douloureux, inutile et contre-productif. On voit mal, en effet, comment la volonté et même l'enthousiasme suffiraient à faire plier l'injonction de grossir, sans parler de toutes les autres.

Il faut donc ménager un certain laps de temps entre la décision de maigrir et le changement alimentaire proprement dit (généralement appelé « régime »), comme nous le faisons pour certains changements ou ruptures dans le cours de la vie (sevrage, entrée à l'école, entrée dans la vie active, etc.). C'est pourquoi je propose une *préparation psychique au changement alimentaire*¹.

Disons d'abord ce qu'une telle préparation n'est pas. Elle n'a rien à voir avec la préparation purement logistique d'un régime et ne consiste nullement à apprendre à organiser ses courses ou son agenda pour faire face à de nouvelles habitudes alimentaires. Il ne s'agit pas non plus de soutien psychologique ni de pratiques à médiation corporelle (sophrologie) telles qu'on en trouve déjà dans l'accompagnement à la perte de poids. Mais alors quoi ?

Ce dont il est question ici, c'est du changement profond que nous pouvons opérer aux sources mêmes de nos défenses psychiques, et en relation directe avec nos injonctions. Combien de temps cette préparation devra-t-elle durer ? Je considère pour ma part qu'un mois de préparation psychique représente le minimum. Deux mois seraient un délai idéal. Peut-être aurez-vous besoin de davantage de temps. Ce n'est pas un problème. Il n'y a aucune raison de se presser. Il est fort probable que plus la préparation sera longue, plus la perte de poids sera intense, régulière et durable. Quoi qu'il en soit, vous aurez tout à gagner à prendre votre temps.

La préparation au changement

La préparation au changement alimentaire se présente en quatre étapes. L'étape 1 consiste à identifier les injonctions les plus importantes, notamment celles qui régissent les rapports familiaux, afin d'identifier l'origine de l'injonction de grossir. L'étape 2 porte sur l'exploration des

choix alimentaires figés et sur la remise en marche de divers processus de pensée dans l'acte de manger. L'étape 3, centrée sur la notion de responsabilité, propose un cadrage alimentaire, c'est-à-dire l'instauration de certains repères, la mise en place de la métabolisation mentale, et la projection à long terme. L'étape 4, enfin, revenant sur la construction méthodique du sens, concernera vos engagements péréalimentaires (autour de l'alimentation).

Je vous conseille de lire les chapitres qui suivent, puis de décider d'une date de commencement et de fin de votre préparation. Ensuite, seulement, vous pourrez relire chaque étape une par une pour mettre les conseils en pratique.

Pour commencer, nous devons explorer les questions qui président à tout changement authentique : où allons-nous et pour quoi y allons-nous ? Autrement dit, quels sont les objectifs et le sens de votre projet de perte de poids ?

Nous entendrons ici l'objectif comme étant le but d'une action. L'objectif est une cible concrète qui existe indépendamment de soi et qui s'atteint par des actions concrètes. Ainsi, lorsque l'on demande à des personnes quel est l'objectif de la perte de poids, elles donnent diverses réponses telles que par exemple :

- Je veux être en meilleure santé
- Je veux être plus beau/plus belle
- Je veux me libérer de ma dépendance à la nourriture
- Je veux être capable de me contrôler
- Je veux me sentir mieux dans ma peau
- Je veux être comme tout le monde
- Je veux être davantage aimé, apprécié, estimé

Mais si ces phrases expriment des *objectifs*, que pouvons-nous considérer comme étant le *sens* du projet de maigrir ?

La notion de « sens » (pas seulement le sens de la perte de poids, mais celui de la vie en général) n'est pas quelque chose de concret. Quand, par exemple, vous vous demandez quel est le sens d'un projet personnel, de votre métier, de votre couple, de votre vie, vous sentez sans doute qu'il s'agit de quelque chose de subjectif, de privé, de personnel : quelque chose qui n'a de valeur que pour soi. Vous sentez aussi qu'en tant que direction et

signification, le « sens » pointe vers une fin ou un lieu qui ne s'atteindra jamais. À aucun moment vous ne pourrez vous dire : « J'ai atteint mon sens » comme vous diriez : « J'ai atteint mon objectif ». De même, si vous partez en voyage vers l'ouest, vous n'atteindrez jamais l'ouest *dans l'absolu*. Vous serez, certes (et par convention), plus à l'ouest par rapport à votre lieu de départ, mais en même temps vous serez aussi à l'est de lieux encore plus éloignés.

Mais alors, à ce compte-là, que peut bien être le *sens* de la perte de poids ? Quelle peut être sa direction ?

On devine que ces questions s'insèrent dans celle plus large du sens de la vie dont il faut bien se risquer à dire quelques mots. Le sens de la vie, on s'en souvient, est l'un des quatre grands enjeux existentiels évoqués au premier chapitre de ce livre : nous sommes tous hantés par le fait que ce monde n'a apparemment pas de sens et nous faisons donc beaucoup d'efforts pour en trouver, pour savoir qui nous sommes, d'où nous venons, où nous allons, du moins quand nous ne cherchons pas purement et simplement à esquiver ces questions, puisque c'est tout bonnement à cela que servent nos défenses psychiques.

La psychologie s'est longtemps méfiée de la question du sens de la vie. Freud l'a estimée par trop insaisissable et même pathologique : « Dès qu'on s'interroge sur le sens et la valeur de la vie, écrivait-il, on est malade, car ni l'un ni l'autre n'existe objectivement². » Pour lui, s'intéresser à une question qui n'a de sens que celui qu'on veut bien lui donner³ n'avait aucun intérêt.

L'un des premiers psychologues à avoir malgré tout pris au sérieux l'importance du sens de la vie en thérapie est le Viennois Viktor Frankl, rescapé des camps nazis, qui avait compris que ce qui nous rend malades, précisément, c'est le « vide de sens ». La quête ou la construction du sens est donc thérapeutique. Frankl l'a démontré en travaillant auprès de personnes suicidaires et, plus tard, auprès de ses compagnons d'infortune dans le camp de concentration où il a été déporté. Il a pu observer, en effet, que ce n'étaient pas les plus forts qui parvenaient à survivre mais ceux qui trouvaient un sens à ce qu'ils vivaient, ne serait-ce qu'en se donnant pour mission d'en témoigner plus tard.

Selon Viktor Frankl, il faut, pour trouver un sens à la vie, tendre vers des valeurs qui s'offrent à nous, qui sont là, autour de nous : adhérer à une cause collective ou humanitaire, s'investir dans une œuvre personnelle,

cultiver le sens de l'esthétique, de l'amour et de l'amitié, développer un engagement spirituel... Demandez-vous, nous dit-il, ce que vous pouvez donner au monde (c'est-à-dire créer) ou bien en retirer (c'est-à-dire expérimenter). Elisabeth Lukas⁴, l'une des continuatrices de Frankl, a imaginé les questions suivantes pour aider ses patients à donner du sens à leur vie, en particulier à ce qui leur arrive : Quel est actuellement votre problème ? Sur quoi pouvez-vous réellement agir ? Quels sont les choix qui s'offrent à vous ?

Dans la même veine, le psychologue canadien Paul T. Wong, propose avec sa *Thérapie centrée sur le sens* un jeu de questions destinées à faire émerger du sens. Il remarque que la vie a davantage de sens lorsque l'on cultive l'optimisme, la capacité à entretenir avec les autres des relations enrichissantes, l'aptitude à trouver des significations dans les événements qui jalonnent notre vie. Il suggère ainsi à ses patients de s'interroger de la manière suivante : Si vous étiez libre de faire ce que vous voulez sans que l'argent soit un problème, que feriez-vous quotidiennement ? Que chercheriez-vous à accomplir ? Si vous pouviez décider de votre avenir, quel serait votre idéal de vie pour les trois ou cinq prochaines années ?⁵ Quelle est votre mission dans la vie ?

Ces questions vous laisseront peut-être perplexe. En effet, il n'est pas si facile d'y répondre ! Nous avons peut-être tendance à attendre un peu passivement que le sens se manifeste tout seul ou, comme l'écrit le psychologue existentiel Irvin Yalom⁶, nous nous plaisons à croire « que le sens est "là dehors" et que nous n'avons qu'à le découvrir. [...] »⁷. Mais il est vrai, ajoute-t-il, que plus nous cherchons du sens sur un plan rationnel, moins nous le trouvons ».

N'y aurait-il donc plus qu'à attendre que le sens tombe du ciel ? Faudrait-il compter sur la chance ou le hasard ?

La philosophie propose tout de même des pistes. Ainsi le philosophe Jean-Paul Sartre prétend d'emblée que le sens ne se trouve pas tout fait mais qu'il se crée, s'invente, et cela de manière totalement arbitraire. Serait-ce donc à nous de créer le sens de notre vie ? Voilà que les choses se compliquent. D'autant que le sens de la vie, dit Sartre, n'est pas tant dans le « quoi faire » que dans le « comment être ». Ce que je cherche à accomplir, c'est d'abord moi-même. Je suis condamné à en décider à chaque instant à travers mes choix et mes actions. Je suis libre de devenir qui je veux, et cela *malgré* toutes sortes de faits dans lesquels je suis comme englué (génétique,

éducation, culture, parcours, regard des autres), et malgré un passé qui tend à me figer.

Ce qui compte, ce sont donc nos actes *ici et maintenant*. Sartre, à la suite d'autres philosophes comme Heidegger ou Kierkegaard, nous fait comprendre que le sens de la vie a quelque chose à voir avec le fait d'être *authentique*. C'est la piste que nous allons suivre car elle peut nous éclairer sur ce que nous recherchons vraiment lorsque nous formons le projet de perdre du poids.

Le sens de votre perte de poids

Face au miroir, les personnes en surpoids pensent fréquemment : « Le vrai moi est à l'intérieur », ou « Cette image de moi gros, ce n'est pas moi », « Ces kilos en trop, ça ne me ressemble pas », « Personne ne sait qui je suis vraiment ». Elles sentent qu'il y a quelque chose de faux dans l'image qu'elles donnent à voir. Mais comment faire la part de ce qui, en soi, est authentique et de ce qui ne l'est pas ?

Autant le dire tout de suite, aucun psychologue ne sera jamais en mesure de vous dire qui vous êtes vraiment. Toutefois, il pourra vous aider à identifier ce qui, tout en faisant partie de vous, n'est *pas* vous. En effet, nous savons que nous sommes tous pétris dès l'enfance de réflexes acquis ou innés, de conditionnements, de normes, d'injonctions morales, de règles sociales, de codes. Tout cela nous est imposé de l'extérieur et nous donne une certaine *forme*, assez semblable à celle de toutes les autres personnes. C'est pourquoi nous disons que nous nous *conformons* : nous devenons ce que sont aussi les autres. Ce « faux soi », certes, est utile : il nous permet de nous insérer dans le monde, d'être accepté par les autres et de communiquer ; il nous donne le sentiment d'être immergés dans le collectif, nous épargne de devenir pleinement des individus et d'avoir à affronter nos angoisses existentielles. Nous passons ainsi une grande partie du temps à avancer plus ou moins masqués, et nous en payons parfois le prix fort qui est de ne pas être vraiment nous-mêmes.

Or, perdre du poids, c'est-à-dire se mettre en quête d'un nouveau corps et changer son rapport à l'alimentation, n'est-ce pas chercher à se distinguer des autres et donc à montrer sa singularité ? N'est-ce pas viser une transformation qui nous permettra de nous démasquer peu à peu et de dire

enfin face au miroir : « Je me sens davantage moi-même » ? Si c'est bien cela que nous voulons, alors nous pouvons enfin dire ce qu'est le sens de notre projet de maigrir : il est d'être soi.

Comment se rapprocher d'un tel idéal ? Jean-Paul Sartre nous donne encore de précieuses indications lorsqu'il explique que chacune de nos actions peut être « vraie » ou « fausse ». Une action vraie est une action que l'on accomplit avec la conscience de sa liberté, et donc la conscience de sa responsabilité. Une action fausse est une action pour laquelle on dénie toute responsabilité en cherchant à l'expliquer par exemple par la pression des événements, des circonstances, de son passé, de son éducation, bref en faisant comme si l'on n'était pas réellement l'auteur de ses actions.

Pour passer du niveau philosophique au niveau plus concret et individuel de la psychologie, nous allons nous servir des injonctions dont nous avons parlé dans les chapitres précédents. En tant qu'elles constituent justement la part inauthentique de ce que nous sommes, elles serviront de point de départ à la découverte de plus d'authenticité et contribueront ainsi à la réussite du projet de maigrir.

La préparation psychique au changement alimentaire doit en toute logique commencer par l'analyse de certaines d'entre elles – sachant que les plus importantes se sont essentiellement développées au sein de la famille. En principe, un tel travail doit être mené avec le concours du thérapeute existentiel, mais il est possible, dans une certaine mesure, et en s'appuyant sur des exemples, de commencer à explorer soi-même ses injonctions. Voici trois exemples détaillés, ceux de Chloé, de Yannick et de Lise. Ils correspondent à des situations répandues qui illustrent plusieurs pistes d'analyse.

Les clés existentielles du profil fusionnel

Reprenons le cas de Chloé, 22 ans, qui veut perdre huit kilos ; elle vit chez ses parents, eux-mêmes obèses. Les relations familiales sont extrêmement étroites, fusionnelles. Le surpoids de Chloé constitue, comme nous l'avons montré, une preuve de loyauté et d'obéissance qui la maintient dans un statut d'enfant et qui, par là, la dispense d'affronter ses angoisses existentielles.

Chloé, ayant exprimé son désir de maigrir, a dû prendre conscience des principes familiaux qui déterminent son injonction de grossir. Sans cela, on le sait, son projet de maigrir ne ferait que la déstabiliser profondément et n'aurait pour résultat que l'échec et l'angoisse. Voici donc le travail préparatoire que nous avons accompli ensemble à partir de certaines de ses injonctions. Nombre de personnes fusionnelles s'y reconnaîtront (on pourra se reporter au chapitre 2 pour la version détaillée des injonctions) :

1. Je dois faire passer les intérêts de ma famille avant les miens
Implique : 2. Je ne dois pas être autonome
- Implique : 3. Je dois obéir à mes parents
Implique : 4. Je dois rester le plus proche possible de ma famille
- Implique : 5. Je dois ressembler à mes parents
Implique : 6. Je dois grossir

En séance, une fois l'enchaînement et le contenu des injonctions validés, il s'agit de questionner leur bien-fondé, leur histoire, leur intensité, puis d'imaginer une manière de les assouplir, de les remplacer progressivement par des règles d'action plus nuancées.

Chloé veut-elle continuer à faire passer les intérêts de sa famille avant les siens ? Pourquoi ? Comment peut-elle, si elle le souhaite, atténuer cette idée figée ? Quel intérêt peut-elle y trouver ? Quelles sont ses appréhensions et ses angoisses face à un tel changement ?

Les mêmes questions sont ensuite posées pour les autres injonctions. Dans une thérapie existentielle, ce travail fait l'objet de plusieurs séances. Il n'a rien d'anodin. Le sentiment qui émerge presque toujours est le sentiment très net de trahir ses proches. « Quand je sortais de ces premières séances, dit Chloé, j'avais l'impression que j'étais en train de faire quelque chose de mal. J'étais très triste en pensant à mes parents. Je sentais que je les trahissais... et surtout, je me sentais parfois très seule. »

Voici à présent les pistes que Chloé a suivies afin de s'engager dans un travail profond, c'est-à-dire à la fois un projet de perte de poids et une recherche de davantage de sens dans sa vie. On peut ci-dessous examiner la logique du travail entrepris. Pour chaque injonction, il sera nécessaire d'identifier un *travail thérapeutique* visant le changement psychique, des *actions* précises à mettre en œuvre et des *ressentis* à explorer.

- *Injonction 1 : Je dois faire passer les intérêts de ma famille avant les miens.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à considérer aussi ses intérêts personnels.*

Actions : Faire des choses pour soi-même et non uniquement pour la famille, accepter de participer à des activités avec des personnes extérieures plutôt qu'avec ses parents, quitte à les contrarier, sachant qu'assumer la contrariété des parents est en soi une action thérapeutique.

Ressentis : Sentiment de trahir les siens, tristesse.

- *Injonction 2 : Je ne dois pas être autonome.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à s'autonomiser.*

Actions : Décider et faire des choses toute seule, sans sa famille (travail, études, vacances, spectacles, loisirs, activités diverses). Avoir son propre agenda et ne pas le soumettre nécessairement à celui de ses parents, ne pas toujours prévenir ni expliquer ce que l'on fait, ni où l'on est. N'accepter qu'avec parcimonie l'aide proposée par les parents (argent, logement, logistique...).

Ressentis : Peur de se séparer, d'être abandonnée, d'être seule.

- *Injonction 3 : Je dois obéir à mes parents.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à assumer ses propres règles.*

Actions : Remettre en question ses choix antérieurs. Déterminer ses propres choix en s'interrogeant sur les choses vraiment importantes pour soi. S'empêcher de demander systématiquement conseil à ses parents. Commencer à envisager de vivre seule.

Ressentis : Sentiment de trahir les siens, peur de se tromper, peur de s'affirmer, peur d'agir.

- *Injonction 4 : Je dois rester le plus proche possible de ma famille.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à s'ouvrir aux autres.*

Actions : Sortir de la bulle fusionnelle, considérer la possibilité de s'attacher à des personnes extérieures à la famille. Assumer ses nouvelles relations, s'y engager pleinement. Le travail peut également porter sur *l'injonction de débordement*, en créant des limites entre soi et autrui, en cessant de tout dire, en refusant la transparence, en cultivant un jardin secret, en limitant la fréquence des contacts intrafamiliaux (appels, SMS,

etc.), tout cela sans excès, sans pour autant tomber dans la dissimulation à outrance, bref en recherchant la juste distance.

Ressentis : Sentiment de trahir, peur d'être séparée, abandonnée.

• *Injonction 5 : Je dois ressembler à mes parents.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à se singulariser par rapport aux parents.*

Action : Questionner et cerner ses préférences personnelles (goûts, vêtements, etc.), identifier en soi ce qui vient des parents et ce qui est vraiment personnel, rechercher ses propres tendances ou centres d'intérêt. Renoncer en toute conscience à une ressemblance physique avec les parents fondée sur le surpoids ou sur d'autres aspects visibles. Se distinguer et commencer à envisager que cette distinction est légitime.

Ressentis : Sentiment de trahir, peur de s'affirmer, sentiment de perte de repères, colère.

Il convient de préciser que tout au long de ce cheminement le thérapeute n'impose rien. Il aide simplement le patient à imaginer les actions de désobéissance à mettre en œuvre en fonction de sa singularité. Quant à leur exécution, elle doit toujours relever de la seule responsabilité du patient. Il ne s'agit pas pour le patient de réaliser des actions « parce que le psychologue l'a demandé ». Il doit les construire, et en assumer la pleine responsabilité de la même manière qu'il vise à assumer, à un autre niveau, la responsabilité de ses propres choix et de son existence. Mais bien sûr, l'objectif n'est jamais de passer d'un extrême à l'autre, de couper les relations, par exemple, sous prétexte de faciliter son autonomisation. Tout est précisément question de dosage, de modération. Il ne s'agit de rien d'autre que d'assouplir, de nuancer des comportements fusionnels auparavant rigides. Ainsi, le patient qui a à cœur les intérêts de sa famille pourra-t-il cesser de les faire passer systématiquement avant les siens ; il devra aussi renoncer à se sacrifier et à s'effacer pour commencer à se sentir plus important à ses propres yeux. Ce sera là un travail délicat car les proches devront, eux aussi, s'adapter à ces changements.

On voit que toutes les actions entreprises pour opérer un changement profond contrarient directement le mode d'être fusionnel dans son ensemble : *ne pas grandir, ne pas s'affirmer, ne pas agir, ne pas se séparer.* Un travail dont il faut souligner qu'il aura immédiatement pour effet de

susciter un certain inconfort psychique et même une certaine angoisse. Or c'est là une angoisse qu'il faudra accepter et apprivoiser au fil des séances avec le thérapeute existentiel. Plus cette angoisse s'atténuera, plus le patient pourra considérer qu'il progresse.

Les clés existentielles du profil héroïque

Appliquons à présent le même processus avec une personnalité héroïque.

Nous retrouvons ici le cas de Yannick, 37 ans, grand gaillard (1,87 m), bon vivant, extraverti, passionné par les grands repas conviviaux entre amis. Yannick « colle » à l'image imposante d'un père viril et indépendant, au sein d'une famille où le développement d'une individualité affirmée prime sur la cohésion. Voici l'enchaînement des injonctions qui en résulte (voir liste détaillée des injonctions au chapitre 2) :

1. Je dois prendre mes parents pour modèle
Implique : 2. Je dois développer mon individualité
Implique : 3. Je dois ressembler à mon père
Implique : 4. Je dois être fort et imposant
Implique : 5. Je dois grossir

Comme Chloé, Yannick a pu identifier au cours de nos séances un certain nombre d'actions à opposer à chacune de ses injonctions afin de les nuancer peu à peu.

- *Injonction 1 : Je dois prendre mes parents comme modèle.*

Travail thérapeutique : *S'interroger sur le paradoxe du modèle parental fondé à la fois sur leur propre exemplarité et sur l'attente de singularité et d'originalité de la part de leurs enfants : « Soyez comme nous, mais soyez différents. »*

Action : Discuter et éventuellement assumer ses différences et ses écarts par rapport à ce modèle (il y en a toujours). Les véritables écarts se signalent en général par une certaine culpabilité. Un exercice fécond, en séance, sera la critique des insuffisances et des défauts des parents ou de ce qui peut être perçu comme tel. Cet exercice désensibilisera

progressivement à la culpabilité de s'écarter du modèle prescrit par les parents pour s'ouvrir sur la création d'un nouveau modèle.

Ressentis : Sentiment de trahir les siens et d'être ingrat, puis parfois colère et ressentiment à l'égard des parents. Sentiment de perte de repères.

- *Injonction 2 : Je dois développer mon individualité.*

Travail thérapeutique : *Remettre en question la nécessité de se singulariser à tout prix (puisque c'est se conformer au désir des parents).*

Action : Apprendre à ne pas être systématiquement au centre de l'attention, accepter une certaine modération dans les comportements, apprendre à se mettre parfois en retrait, apprendre à admettre le point de vue ou la volonté d'autrui. Ne pas chercher à avoir raison à tout prix. Accorder davantage d'importance et d'écoute aux autres, être attentif à leur singularité et à leur valeur propre.

Ressentis : Sentiment de frustration et d'impuissance.

- *Injonction 3 : Je dois ressembler à mon père.*

Travail thérapeutique : *Accepter l'idée d'être différent de son père.*

Action : En cas d'avis différent de celui du père, le faire valoir, l'assumer autant que possible. Imaginer d'autres modèles que son père, d'autres figures susceptibles d'être inspirantes (la mère, par exemple). Apprendre à ne pas rejeter ou mépriser systématiquement l'autorité d'autrui. L'effort peut porter ici sur *l'injonction d'échappement* consistant à accepter d'être inscrit dans un cadre, un groupe, des règles plutôt que se penser systématiquement comme un électron libre.

Ressentis : Sentiment de trahir son père, sentiment de se trahir soi-même, sentiment de vulnérabilité.

- *Injonction 4 : Je dois être fort et imposant.*

Travail thérapeutique : *Apprendre à valoriser d'autres aspects de soi que la force, l'importance, l'autosuffisance.*

Action : Savoir déléguer et demander de l'aide ; apprendre à confier ses ressentis, y compris ceux qui révèlent éventuellement chez soi une peur ou une appréhension. À cet égard, le travail en séance constitue déjà un entraînement.

Ressentis : Sentiment intense de faiblesse, d'infériorité, parfois de honte et de colère, peur d'être remis en cause dans sa virilité.

Il va de soi que le travail thérapeutique diffère d'une personne à l'autre et s'affine au fur et à mesure des séances en fonction des habitudes, des goûts, des activités, des situations. L'analyse peut ainsi être très technique et porter par exemple sur l'attitude, la posture, les réflexes langagiers, les manies. Quoi qu'il en soit, chez la personne héroïque, toutes les actions viseront à contrarier le mode héroïque dans son ensemble, à savoir les illusions d'*immaturité*, d'*importance*, de *puissance* et d'*autosuffisance*.

Mais que vous soyez plutôt fusionnel ou plutôt héroïque, il s'agira toujours de renoncer à un mode d'être défensif rigide installé depuis longtemps et dont le remaniement exposera non seulement aux angoisses existentielles mais également à toutes sortes d'émotions vives : colère, honte, tristesse, peur de l'abandon, sentiment de faiblesse, etc. C'est ce qui expliquera, du moins au début de la thérapie, une motivation un peu hésitante, et parfois l'« oubli » pur et simple des actions à mettre en œuvre. Vous aurez tendance à revenir, sans y prendre garde, à vos anciennes habitudes. Il ne faut donc pas nier qu'un tel travail, parfois difficile, doit être progressif. D'où l'importance d'exprimer et de verbaliser ses émotions en séance, de façon qu'elles soient reconnues et accueillies par le thérapeute.

Les clés existentielles du profil héroïco-fusionnel

Lise, 40 ans, s'est mise à grossir après le décès de sa mère avec qui elle entretenait une relation extrêmement fusionnelle, tout en faisant preuve d'attitudes héroïques et entreprenantes dans sa vie professionnelle. Voici l'enchaînement de ses injonctions (voir le détail des injonctions au chapitre 4) :

1. Je ne dois faire qu'un avec ma mère

Implique : 2. Je ne dois pas vivre ma propre vie

Implique : 3. Je ne dois pas vivre sans ma mère

Après le décès de la mère :

Implique : 4. Je ne dois pas faire le deuil

Implique : 5. Je dois faire comme si ma mère était toujours là

Implique : 6. Je dois grossir

Sans entrer encore une fois dans tous les détails d'un travail thérapeutique dont nous venons d'apercevoir les grandes lignes, il est évident que l'enjeu majeur pour Lise est de « faire son deuil », c'est-à-dire d'accepter la séparation définitive avec sa mère. Cela nécessite bien sûr de renoncer à ce rituel du soir au cours duquel elle dîne en compagnie de la photographie de celle-ci, tout en regardant ce qui était son émission préférée à la télévision. Lise doit aussi ranger quelques souvenirs-fétiches dans des tiroirs ; renoncer au dialogue intérieur permanent avec la mère, à ces scènes imaginaires où elle lui demande conseil et exécute les réponses imaginées ; elle doit s'affranchir de cet entre-soi avec la mère interdisant toute ouverture à de nouvelles rencontres et à de nouveaux engagements. « Y a-t-il une vie après ma mère ? » se demande Lise. C'est à elle de le découvrir en s'autorisant petit à petit à s'engager véritablement dans de nouvelles relations, dans une vie de couple, et pourquoi pas dans la création d'une famille et d'une descendance, quitte à supporter un temps les sentiments de trahison et de vulnérabilité qu'un tel travail implique. Nous reviendrons plus loin sur l'histoire de Lise, mais cette fois en lien direct avec l'alimentation.

Avancez à votre rythme

Nous voyons qu'un travail existentiel engage toute la personnalité. Mais nous nous sommes essentiellement concentrés sur les injonctions de haut niveau (qui concernent l'identité) et avons laissé de côté l'injonction de grossir.

À présent, nous allons adapter les principes existentiels à ce problème spécifique, au surpoids et au rapport à l'alimentation. Dans l'étape suivante de notre préparation au changement alimentaire, qu'il s'agisse de perdre trois petits kilos ou trente gros kilos, chacun va pouvoir découvrir comment il peut engager un changement concret, à son niveau, à son rythme, à sa manière.

LES REPÈRES À RETENIR

Êtes-vous plutôt fusionnel ou héroïque ?

Quelles sont vos injonctions au sein de la famille ? Quels sont vos comportements systématiques vis-à-vis de vos proches ?
Comment décririez-vous les relations que vous entretenez avec vos parents, votre famille ?
Comment pouvez-vous vous affranchir de votre loyauté excessive (obéissance, sacrifice, etc.) à l'égard de vos proches ?
Si vous deviez assumer vos propres règles de vie, quelles seraient-elles ? De quelle manière se différencieraient-elles de celles de vos parents ?

Notes

1. Curieusement, aucune étude spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire n'évoque aujourd'hui la nécessité d'une préparation psychique au changement alimentaire. Il n'existe donc pour le moment aucune autre référence à ce sujet que le présent ouvrage.

2. Cité par Jacques Lecomte, *Donner un sens à sa vie*, Paris, Odile Jacob, 2007. J. Lecomte donne la référence suivante : Freud, S. (1979), « Lettres à Marie Bonaparte du 13 août 1937 », in *Correspondance, 1873-1939*, Paris, Gallimard, p. 476.

3. « Lettre de Freud à Fliess », citée par Luc Ferry, *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, Paris, Le Livre de Poche, 2005.

4. Elisabeth Lukas pratique la « logothérapie », nom donné à la thérapie fondée par V. Frankl.

5. Wong P. T. P., 1998, « Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile », in Wong P. T. P., Fry P. S. (sous la direction de), *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, Mahwah, Erlbaum.

6. Irvin Yalom, *op. cit.*, p. 661.

7. Irvin Yalom, *Thérapie existentielle*, Paris, Galaade, 2008, p. 635.

6

Étape 2 : remettez votre pensée en marche

Ainsi, les goûts ne restent pas des données irréductibles ; si on sait les interroger, ils nous révèlent les projets fondamentaux de la personne.

Jean-Paul Sartre, *L'Être et le Néant*

Pour en finir avec la peur de changer

Peut-être pressentez-vous que *ça peut marcher*. Peut-être même êtes-vous en train de sentir, en lisant ces lignes, que réussir et perdre effectivement du poids pourrait d'une certaine manière vous contrarier.

C'est une réaction tout à fait normale. Rappelez-vous qu'elle tient largement à la peur de maigrir et aux injonctions censées interdire l'amaigrissement, mais également à la peur de changer. C'est pourquoi il faut dès maintenant insister sur le fait qu'il n'y a aucun danger à changer. Changer n'est pas devenir quelqu'un d'autre mais devenir soi.

Il ne sera donc pas inutile de garder en tête ces précieuses maximes sur le changement et d'y revenir de temps en temps : *je suis le seul à pouvoir changer ; le changement ne recèle aucun danger ; je dois changer pour obtenir vraiment ce que je veux, et pas le contraire ; j'ai le pouvoir de changer*¹.

La théorie : remettez votre pensée en marche...

Vous êtes déjà en train de maigrir

Réintroduire de la pensée et de l'attention dans l'acte de manger, là où il n'y en avait peut-être plus depuis longtemps, est l'un des objectifs de la préparation au changement alimentaire. Cela vous demandera nécessairement des efforts et occasionnera une sensation de gêne. Vous penserez peut-être, et à juste titre, que c'est « contraignant ». Oui, cela peut être contraignant. Mais il ne peut pas en être autrement car tout changement est par nature contraignant. Rappelez-vous toutefois que, pendant toute la préparation au changement alimentaire, vous pourrez continuer à manger ce que vous voulez sans modifier les quantités.

Dans ce chapitre, cependant, il s'agira uniquement de s'observer attentivement. Cet acte d'auto-observation matérialisera votre détermination à changer et préparera une plus grande cohérence entre vos actes et votre désir profond de maigrir. Vos pensées y puiseront une partie de leur force.

Pour autant, qu'on ne se méprenne pas : il ne s'agit pas ici d'une adaptation de la célèbre méthode Coué². Autrement dit, il doit être parfaitement clair qu'il ne suffit pas de *vouloir* maigrir « dans sa tête » pour que cela arrive magiquement dans le corps. Les pensées seules, si positives soient-elles, n'auront jamais qu'un effet relativement négligeable. Car les pensées ont besoin pour se réaliser de se prouver et de se matérialiser par des actes concrets, des actes physiques que vous pouvez voir et sentir. Or, l'attitude d'auto-observation dans laquelle vous allez maintenant vous engager, et qui est composée de diverses actions, regards, gestes, prises de notes, réflexions, etc., constitue un début de transformation réelle du corps par le corps. En effet, dans la mesure où votre projet de perte de poids est agi, mis en actes dans la réalité, *vous êtes déjà en train de maigrir*. C'est cette cohérence entre l'esprit et le corps que nous allons maintenant faire croître.

Connaissez-vous ce que vous mangez ?

Il y a toujours, entre le moment où vous avez faim et celui où vous avez terminé de manger, une sorte de « trou noir » où la pensée s'est absentée. Cela correspond chez les personnes fusionnelles comme chez les personnes héroïques à l'injonction : « Je ne dois pas connaître ce que je mange », qui

est elle-même directement liée à l'injonction : « Je ne dois pas me voir grossir. » Bref, la pensée est comme sidérée ou suspendue.

Tout se passe comme s'il ne fallait surtout pas *voir* ni *savoir*. L'enjeu est donc très clairement de faire en sorte que l'acte de manger soit à nouveau *pensé* et *reconnu*, qu'au lieu de vous trouver littéralement dissocié (comme absent ou étranger à votre action) pendant vos repas, vous redeveniez pleinement conscient de ce que vous faites. Il s'agit donc de réactiver dans le rapport à l'alimentation les pensées volontaires, ainsi que les capacités cognitives telles que l'attention et la mémoire.

Attention : nous n'allons pas tout révolutionner du jour au lendemain. Il n'est pas question de nous lancer dans le vide. Nous allons adopter une stratégie des « petits pas », progressive et concrète, en nous intéressant à votre « base alimentaire », c'est-à-dire à ce qui constitue l'essentiel de votre alimentation. Il vous faudra examiner vos différents points de vue sur celle-ci, c'est-à-dire éclaircir vos choix ou vos non-choix.

Nous passons en effet environ un bon quart de notre vie à nous préoccuper de la nourriture (courses, préparation, temps accordé aux repas et grignotages, etc.). Cela représente environ quatre ou cinq heures par jour, ce qui est déjà considérable. Et de ce fait, nous sommes tous, par la force des choses, des « experts » de l'alimentation. Du moins, nous devrions l'être. Et pourtant... Jusqu'à quel point connaissez-vous vos goûts et vos préférences ?

D'une manière générale, plus nous sommes en surpoids, moins nous savons ce que nous mangeons. Une grande partie de la nourriture que nous consommons est déjà transformée, cuisinée, emballée. Ainsi, nous ne mangeons plus des aliments mais des marques, des noms, des symboles, des images, ou mieux, comme dit le sémiologue Benoît Heilbrunn, des « scénarios de repas ». C'est à peine si nous prêtons attention à ce qu'il y a sous l'emballage. Les industriels l'ont bien compris en mettant en scène la nourriture dans les rayons, en la dissimulant sous des photos ou des images engageantes, qui « font rêver ». Mais il faut dire que nous les aidons bien tant nous sommes toujours prêts à rêver notre nourriture plutôt qu'à la connaître.

C'est pourquoi vous allez vous poser les questions suivantes : quelles sont vos opinions, vos connaissances, vos idées personnelles sur votre alimentation ? Dans quelle mesure choisissez-vous vraiment ce que vous mangez ?

La pratique : le travail sur les choix alimentaires

De deux choses l'une : soit vous ne connaissez pas très bien vos choix alimentaires, qui sont alors plutôt des non-choix, soit vous avez au contraire des avis très tranchés mais quelque peu figés. Nous allons nous intéresser à ces deux cas de figure. Il est donc important de consacrer un temps à l'observation de votre rapport à l'alimentation, à la manière dont vous réagissez au cours de vos repas ou des moments de grignotage. Il est vivement recommandé de prendre des notes dans un carnet. Pour vous aider dans votre travail d'observation, répondez simplement aux questions suivantes :

- Comment choisissez-vous ce que vous mangez ?
 - Je décide en fonction de mes envies
 - Je prends la même chose que quelqu'un d'autre
 - Je choisis au hasard
 - Je choisis toujours la même chose
 - Je ne sais pas

- Est-il important pour vous de choisir ce que vous mangez ?
 - Oui
 - Non
 - Je ne sais pas

- Êtes-vous satisfait de ce que vous mangez ?
 - Oui
 - Non
 - Je ne sais pas

- À l'extérieur, comment décidez-vous de l'endroit où vous aller manger ?
 - Je décide en fonction de mes envies
 - J'ai tendance à suivre quelqu'un d'autre
 - Je vais au plus facile
 - Je ne sais pas

Ces quelques questions rapides permettent de délimiter deux grands groupes : celui où dominent les « non-choix » et celui où les choix sont généralement tranchés. Selon que vous appartenez plutôt à l'un ou à l'autre, l'analyse ne sera pas la même.

Les non-choix alimentaires. Vous vous caractérisez par une relative absence d'avis, d'opinions, d'idées précises quant à ce que vous mangez. Vous vous tenez éventuellement dans une position de vague neutralité qui vous permet de ne pas vous engager ou vous exposer. C'est un mode de relation à l'alimentation que l'on peut qualifier de fusionnel. On y observe habituellement un effacement de soi plus ou moins accentué, exprimé par des assertions telles que : « J'achète ce qu'il y a de plus pratique », « Je mange comme les autres », « Je mange ce qu'il y a », « Du moment que c'est copieux, ça me va ». On reconnaît là, bien sûr, le refus fusionnel de s'affirmer et donc d'assumer une position particulière. Les personnes concernées suivent l'exemple donné par ceux qui les entourent, ou se réfèrent simplement aux habitudes familiales ; elles sont sensibles à la publicité, aux incitations à consommer des produits transformés, prêts à être avalés, facilement accessibles. Avec ce type de consommation, il y a en effet moyen de se « fondre dans la masse » tout en trouvant quelques satisfactions rapides dans des aliments à haute teneur en gras, en sel et en sucre. L'émoussement même des sensations fines et du sens du goût participe encore à l'effacement de soi. On en arrive ainsi à se couper petit à petit de ses propres ressentis et même à ne plus avoir le sentiment de décider de son alimentation, comme si l'on était coincé dans ses habitudes.

S'il est un petit changement à apporter d'emblée, c'est celui concernant la reconnaissance de sa propre responsabilité. Reconnaître ses non-choix est déjà un pas. Reconnaître les différentes manières de dénier ses responsabilités en est un autre. Chloé, par exemple, délègue ses responsabilités alimentaires à sa famille, à la tradition familiale dans laquelle elle s'inscrit. Elle ne choisit pas et ne fait que se conformer inconsciemment aux goûts de ses parents. Mais d'autres peuvent éviter les responsabilités en se laissant simplement porter par les événements : ils mangent « ce qu'il y a » sans accorder aucune importance à d'autres satisfactions que celle d'être simplement remplis, anesthésiés. D'autres encore dénie leurs responsabilités en « perdant le contrôle », en cédant à ce qui se présente devant eux, du moment que ça se mange. La préparation

au changement alimentaire doit commencer par pointer ce refus habituel de la responsabilité qui renvoie au refus existentiel de se créer soi-même.

Les choix alimentaires figés. Certaines réponses apportées aux questions portant sur la base alimentaire font état de choix tranchés et même exclusifs. On pourrait facilement avoir l'impression dans ce cas que les responsabilités personnelles sont assumées. Si vous êtes dans ce cas, vous faites sans doute état de goûts précis et pouvez citer sans hésiter vos préférences. Vous ne laissez personne décider à votre place de ce que vous mangez et vous vous arrangez généralement pour obtenir ce que vous désirez. Vous semblez souvent passionnés par les aliments dont vous parlez. Toutefois, il n'est pas rare que des personnes présentant ces caractéristiques se signalent aussi par le rejet catégorique de certains aliments (les légumes, par exemple), souvent par obéissance inconsciente aux traditions familiales. De sorte que leur base alimentaire peut apparaître comme restreinte et figée : elle n'admet pas de variations, ou très peu.

Nous entrevoyons bien ici un fonctionnement héroïque avec la marque de l'illusion d'autosuffisance et de l'illusion de maturité. Nous pourrions même résumer cette attitude en disant avec Spinoza que « Nous ne désirons pas une chose parce qu'elle est bonne, mais au contraire, c'est parce que nous la désirons que nous la trouvons bonne³ ». Ainsi, les personnes héroïques ont beau revendiquer haut et fort leur liberté de manger ce qu'elles veulent, elles se cantonnent malgré tout à un domaine alimentaire assez restreint.

Voici donc, ci-après, vos premiers exercices ou « actions ». Consacrez-leur patiemment une semaine avant de passer aux exercices du chapitre suivant. Je rappelle que vous pouvez continuer à manger ce que vous voulez et qu'il n'y a aucune restriction à apporter aux quantités.

Action 1 : connaître sa base alimentaire

1. Dressez la liste des aliments ou plats principaux (les plus fréquents) de votre alimentation. Nous appellerons cette liste la « base alimentaire ». Elle comporte en général de cinq à dix aliments principaux. Identifiez surtout les aliments pour lesquels vous « craquez ».

2. Pour chacun des aliments de votre base alimentaire, menez une recherche sur Internet et récoltez le plus d'informations possible à partir des exemples de questions ci-dessous. Conservez les informations dans un fichier ou un carnet. N'hésitez pas à croiser les types de documents : textes, vidéo, conférences, documentaires, etc. N'hésitez pas non plus à considérer ce petit travail comme un loisir ou un divertissement. Laissez-vous emporter par votre curiosité et essayez de mémoriser une partie des informations recueillies.

Exemples de questions pour guider votre recherche :

- Quelle est l'origine de l'aliment ?
- Qui le fabrique ? Quelle est sa nationalité ?
- Quelles en sont les différentes variétés ?
- Quelles sont les autres marques ?
- Quelle est sa composition précise ?
- Quelles en sont les qualités diététiques ?
- Comment est-il fabriqué ou produit ?
- Fait-il partie d'une tradition culinaire ?

Répétez cette recherche pour chaque aliment de votre base alimentaire. Cela devrait vous prendre plusieurs heures. Vous n'êtes évidemment pas obligé de tout faire en un seul jour. L'essentiel est d'augmenter autant que possible vos connaissances portant sur les aliments que vous achetez et mangez. Ce travail a pour objectif de modifier progressivement votre perspective sur vos aliments. « C'est assez étrange, dit un patient, mais ça change tout. Quand j'ai fait ce travail, ma vision des aliments a complètement changé. J'ai pris conscience qu'il y avait tout un travail derrière, des gens, tout une élaboration, et en fin de compte, je ne voyais plus ce que je mangeais de la même manière. Ça m'a permis de mieux comprendre ce que je faisais en choisissant tel ou tel aliment et de mieux me connaître. »

L'idéal est de faire une petite fiche pour chaque aliment de votre base. Pour l'étape suivante, vous aurez besoin d'un carnet dédié que je vous conseille de garder sur vous (à moins que vous ne préfériez prendre des

notes directement dans un fichier sur votre téléphone ou sur votre ordinateur).

Action 2 : tenir un journal alimentaire

Chaque jour, pendant un mois, vous allez noter absolument tout ce que vous mangez : aliments, boissons, non seulement pendant les repas, mais également en dehors des repas (grignotage). Inscrivez les quantités ingérées, telles que vous pouvez les estimer. Vous pouvez vous inspirer du petit tableau ci-dessous ou bien télécharger une application « journal alimentaire » sur Internet. Ces applications sont généralement très bien faites et faciles à utiliser.

Surtout, ne portez aucun jugement sur ce que vous notez. Il ne s'agit pas de contrôler votre alimentation ni de vous culpabiliser. Pour le moment, peu importe que ce que vous mettez dans votre assiette soit bon ou mauvais, recommandé ou déconseillé. Contentez-vous d'observer et de noter et, éventuellement, de prendre en photo vos plats pour augmenter encore votre prise de conscience.

Tableau du journal alimentaire

	Aliments	Boissons	Observations
Petit déjeuner			
Collation			
Déjeuner			
Collation			
Dîner			
Soirée			

Le journal alimentaire est préconisé en thérapie cognitive et comportementale (TCC), où il est conseillé de noter non seulement les aliments mais aussi les ressentis et les événements. Ici, toutefois, l'objectif premier est de *voir* et de *savoir*. Rien d'autre. L'action 3 va compléter votre auto-observation en la faisant porter sur l'acte de manger proprement dit.

Action 3 : s'observer pendant les repas

Là encore, prenez des notes dans votre carnet pour pouvoir les relire. Cela demandera un peu de temps mais, justement, ne cherchez jamais à en gagner. Acceptez simplement cette lenteur nécessaire, surtout si vous sentez que vous êtes naturellement impatient ou impulsif.

Essayez de décrire ce qui se passe tout au long de vos repas. Pour vous aider, voici ce qui caractérise très souvent les personnes en surpoids : 1) un déficit d'attention, 2) de faibles sensations gustatives, 3) un manque de repères et de sensations internes, 4) une peur de manquer.

1 – Un déficit d'attention

Jusqu'à quel point êtes-vous réellement attentif à ce qu'il y a dans votre assiette ? Nombre de personnes en surpoids savent, bien sûr, qu'elles sont en train de manger tel ou tel aliment, mais elles mangent en réalité sans y penser. Elles s'absorbent souvent dans la conversation ou bien dans un livre, une émission de télévision, un écran quelconque. Elles mangent de manière plus ou moins automatique, sans vraiment s'en rendre compte. Ce manque d'attention peut aller jusqu'à un détachement surprenant : « Un jour, dit un patient, j'ai mangé une entrecôte au restaurant, et ce n'est qu'en la terminant que je me suis rendu compte qu'elle était légèrement sucrée à cause d'une erreur en cuisine. J'avais bien perçu le goût sucré, et j'avais senti que ce n'était ni agréable ni normal, mais j'étais tellement pris dans la conversation que l'information n'est pas arrivée jusqu'à mon cerveau. C'est uniquement quand j'ai terminé le plat que je me suis dit : mais pourquoi est-ce que j'ai mangé cette entrecôte ? »

On voit ici comment l'injonction de grossir nous amène à hiérarchiser de manière particulière les informations qui nous parviennent pendant que nous mangeons. Il n'est d'ailleurs pas si rare que nous mangions des plats médiocres sans réagir. D'une manière générale, nous ne regardons les aliments que pour les saisir, et assez peu pour les détailler. Les images sont globales et sommaires. L'injonction de grossir nous amène à ne prêter attention qu'à une seule chose : la quantité.

2 – De faibles sensations gustatives

Jusqu'à quel point ressentez-vous les goûts et les saveurs ? Beaucoup d'entre nous s'en tiennent aux saveurs de base : sucré, salé, gras, acide,

amer. Ce sont, en quelque sorte, les informations suffisantes pour obtenir un plaisir basique et immédiat. Elles sont cependant peu évocatrices, ne stimulent que peu l'imaginaire ou la mémoire. Les personnes en surpoids interrogées utilisent d'ailleurs un vocabulaire très restreint pour décrire ce qu'elles ressentent, à l'inverse des amateurs de vin, par exemple, qui ont recours à un vocabulaire extrêmement riche. Les saveurs perçues (sel, gras, sucre, etc.) semblent n'opérer que comme confirmation que la nourriture entre bien dans l'organisme. En fait, elles ont pour fonction essentielle de fournir juste assez de sensations pour stimuler et soutenir l'activité de manger.

3 – Un manque de repères internes

Savez-vous vous arrêter de manger ? Connaissez-vous vos limites ? Le surpoids est fréquemment associé à l'habitude de ne mettre fin à son repas que lorsqu'une sensation de trop-plein se fait sentir (salué du fameux « J'ai encore trop mangé ! »). Nous mangeons ainsi sans repères corporels, en particulier le sentiment de satiété. Nous sommes comme obnubilés par le fait qu'il faut « finir son assiette », voir « finir le plat » puisque nous n'hésitons pas à nous resservir, comme si, au fond, il fallait ne jamais s'arrêter. L'injonction de grossir est sans limites...

4 – Une peur de manquer

Ressentez-vous une peur de manquer ? Il est fréquent chez les personnes en surpoids que la nourriture soit omniprésente pendant le repas, en surabondance sur la table. Tout ce qui peut être mangé est visible ou à proximité immédiate, offert. Parfois, c'est dans l'assiette même que sont réunis l'entrée, le plat, le fromage... Tout est à disposition, sans limites. De même, le repas peut n'avoir pas de fin définie. Il se termine alors en grignotage réflexe et l'heure qui suit devient facilement un long moment pendant lequel on pioche encore dans les plats.

À présent, si nous résumons ces différentes manières de manger, nous pouvons voir qu'elles sont très logiquement liées à l'injonction de grossir. Elles matérialisent l'injonction : « Je ne dois pas connaître ce que je mange » ; l'ensemble forme bien un « trou noir » dans lequel il n'y a ni conscience ni ressentis en lien direct avec la réalité de l'acte de manger.

Inspirez-vous de ces injonctions et du guide d'observation ci-dessous pour observer et décrire vos propres habitudes.

GUIDE D'OBSERVATION

Déficit d'attention

Injonction : « *Je ne dois pas voir ce que je mange* »

Consigne : Détaillez-vous ce que vous mangez pendant le repas ? Y faites-vous réellement attention ?

Pauvreté du goût

Injonction : « *Je ne dois pas sentir ce que je mange* »

Consigne : Faites-vous davantage attention à vos sensations corporelles internes ou aux stimuli externes (discussion, télé, Internet...) lorsque vous mangez ?

Manque de repères

Injonction : « *Je ne dois pas m'arrêter de manger* »

Consigne : Attendez-vous de ressentir un certain inconfort au niveau de l'estomac pour arrêter de manger ? Sinon, en fonction de quoi mettez-vous fin au repas ?

Peur de manquer

Injonction : « *Je dois avoir de la nourriture à disposition* »

Consigne : Avez-vous peur de manquer ? La nourriture est-elle présente à profusion dans votre assiette, sur la table, dans vos placards et votre réfrigérateur ?

Il vous sera utile pendant un certain temps de continuer à observer ce qui se passe lorsque vous mangez. Essayez de voir et sentir, tout en examinant comment débute et s'arrête votre repas. Encore une fois, ne changez strictement rien au choix de vos aliments ni aux quantités.

Une mécanique d'émergence du sens

À quoi servent ces exercices ?

En fait, ils vous aident à reprendre les commandes à la place du pilote automatique. Du *sens* est ainsi en train d'émerger dans votre rapport à l'alimentation du seul fait qu'à présent vous acceptez de savoir ce qui s'y passe.

Nous avons évoqué précédemment la question de savoir quel était le sens de la perte de poids et nous avons convenu qu'il pouvait être de « devenir soi », d'être plus authentique. Mais c'est encore un sens très général et peut-être assez vague pour l'instant. Sans doute faut-il donc le rendre palpable dans nos actes quotidiens, s'exercer à le saisir dans nos gestes anodins. C'est d'ailleurs le but des exercices : mettre en marche une mécanique d'émergence du sens, une mécanique lente mais sûre, et que nous aurons à soutenir tout au long de la préparation au changement alimentaire. Sans cela, le travail entrepris finirait inéluctablement par vous paraître vain. Vous finiriez par vous dire : « Après tout, pourquoi faire tant d'efforts ? » Beaucoup de gens en arrivent à oublier au bout d'un certain temps pourquoi ils ont décidé de maigrir. Il ne leur semble plus si important d'atteindre des objectifs tels qu'être plus beaux ou en meilleure santé, et les anciennes habitudes reprennent alors très vite le dessus. Nous éviterons cet écueil en continuant à agir et à avancer même si, au-delà du sens que nous donnons à nos gestes quotidiens, nous ne voyons pas encore très bien le sens général de notre vie.

C'est, du reste, ce que conseille Descartes, dans son *Discours de la méthode*. Il recourt à la métaphore du voyageur perdu dans la forêt, qui ne sait pas où aller : « Les voyageurs qui, se trouvant égarés en quelque forêt, ne doivent pas errer en tournoyant tantôt d'un côté tantôt d'un autre, ni encore moins s'arrêter en une place, mais marcher toujours le plus droit qu'ils peuvent vers un même côté, et ne le changer point pour de faibles raisons [...] : car par ce moyen, s'ils ne vont justement où ils désirent, ils arriveront au moins à la fin quelque part où vraisemblablement ils seront mieux que dans le milieu d'une forêt. Et ainsi, les actions de la vie ne souffrant souvent aucun délai, c'est une vérité très certaine que, lorsqu'il n'est pas en notre pouvoir de discerner les plus vraies opinions, nous devons suivre les plus probables [...] ⁴. »

Pour sortir d'une forêt il faut, si besoin, choisir une direction au hasard et s'y tenir jusqu'à ce que l'on ait quelque bonne raison d'en changer. La forêt, ici, c'est notre univers alimentaire encore indéterminé dans lequel nos

choix sont encore soit figés, soit subis, soit peu assumés. Avec les premiers exercices, vous avez cependant déjà augmenté votre connaissance personnelle des alentours, c'est-à-dire des aliments qui composent votre base alimentaire. C'est un premier pas. Il en faudra quelques autres. Car il est compréhensible qu'au point où nous en sommes, l'acte alimentaire n'ait pas encore acquis un sens précis. Il ne signifie peut-être pas encore grand-chose au-delà du plaisir basique qu'il procure.

Nous avons donc à travailler maintenant sur la notion de *responsabilité*, non seulement la responsabilité de ce que nous mangeons mais aussi de la façon dont nous construisons l'acte de manger.

LES REPÈRES À RETENIR

L'objectif des premières actions est de dépasser la peur de maigrir et de faire que l'acte de manger redevienne un acte pleinement conscient. Il s'agit de mieux connaître ce que vous mangez, d'être plus attentif à ce que vous faites pendant votre repas afin de réintroduire de la pensée là où il n'y avait plus que des automatismes. Avec le travail préalable sur les injonctions familiales, ces actions constituent, à un niveau profond, un début d'affaiblissement de l'injonction de grossir.

- Quels sont les aliments qui composent votre base alimentaire ?
- Quelles informations pouvez-vous collecter sur eux ?
- Comment vous comportez-vous quand vous mangez ?
- Quelle attention réelle portez-vous à l'acte de manger ? Que voyez-vous ? Que ressentez-vous ? Que faites-vous ?

Notes

1. Inspirés de I. Yalom, *op. cit.*, p. 468.
2. Méthode mise au point par Émile Coué (1857-1926) et visant à améliorer la santé par autosuggestion. Elle est à l'origine de la psychologie positive.
3. B. Spinoza, *L'Éthique*, III.
4. R. Descartes, *Discours de la méthode*, « Pour bien conduire sa raison, et chercher la vérité dans les sciences », partie III, Paris, Librio, 2018, p. 32.

Étape 3 : pratiquez le cadrage alimentaire

La théorie : retrouver sa responsabilité alimentaire

Il arrive souvent que pour expliquer la notion de responsabilité à des enfants ou des adolescents, j'utilise la métaphore du voyage en voiture. En effet, il est difficile pour ces jeunes gens, que leurs parents encouragent à devenir « responsables », de comprendre ce qu'on attend d'eux. Qu'est-ce qu'être responsable ? Nous nous sommes tous posé cette question à laquelle il n'est pas si facile de donner une réponse simple.

Être responsable, dit-on, c'est répondre de ses actes dans la mesure où l'on est libre de les accomplir ou pas. Il faut bien avouer qu'une telle explication, si elle paraît correcte, n'est pas aussi éclairante que nous le souhaiterions. D'où la petite métaphore de la voiture qui, au moins, donne prise à l'imagination.

Si je veux me rendre quelque part en voiture, je peux le faire à condition de savoir conduire, de connaître les signalisations, de choisir mon itinéraire, d'être attentif à la conduite du véhicule et à ce qui se passe sur la route. Bref, ce n'est que si je possède toutes ces connaissances et ces savoir-faire que je pourrai me considérer comme responsable (au moins dans le domaine du déplacement en voiture) – y compris, d'ailleurs, si je transgresse le code de la route ou si j'ai un accident. En revanche, si je ne possède pas les savoirs et savoir-faire nécessaires, je ne pourrai pas me considérer comme responsable de mes déplacements. Je devrai m'en remettre à la responsabilité d'autrui.

Par extension, posséder les savoirs et les savoir-faire qui nous aident à nous conduire nous-mêmes dans la vie est une condition incontournable de notre responsabilité en général. Ce point de vue, certes, fait l'économie de quelques subtilités philosophiques (notamment en rapport avec la morale) mais il n'en est pas moins suffisant pour nous permettre de poursuivre notre préparation psychique au changement alimentaire.

Il est clair que nous avons déjà commencé à assumer nos responsabilités en (re)prenant conscience de notre alimentation et de notre attitude lors de nos repas, en nous observant nous-mêmes, en augmentant notre savoir alimentaire. Nous pouvons maintenant aller plus loin en nous constituant davantage comme source et cause de ce que nous mangeons.

Là encore nous allons nous appliquer à éclairer tout un pan de notre existence que nous avons négligé jusqu'ici et que nous avons plus ou moins volontairement laissé dans l'ombre : la préparation du repas et son déroulement.

Cessez de vouloir gagner du temps

Notre objectif est de développer des pensées conscientes dans le laps de temps qui se situe entre le moment où nous avons faim et le moment où nous mangeons. Chez beaucoup de personnes en surpoids, ce temps a probablement eu tendance à se réduire au fil du temps, à devenir de plus en plus court. Pour certains, il équivaut à peu près au temps qu'il faut pour puiser des chips dans un sachet et les mettre dans la bouche. Nous n'avons plus le temps de penser, et donc de contrôler ce que nous mangeons. « Il faut que ça aille vite », entend-on fréquemment, ou encore : « Je n'ai pas de temps à perdre à préparer mes repas. J'achète des plats à réchauffer au micro-ondes, c'est pratique et ça me fait gagner du temps. » De sorte que pendant le temps libre avant le repas, l'attention se focalise sur toutes sortes de préoccupations annexes (écrans, conversations, enfants, etc.) sans rapport avec l'acte de manger.

Le besoin de vitesse et l'évitement des contraintes sont les deux arguments que l'on oppose en général à l'idée de cuisiner, même de manière minimale. Précisons tout de suite à propos du mot cuisiner que l'on ne parle pas ici de se lancer dans des recettes élaborées, mais simplement de se donner le temps de préparer tant soit peu son repas, de transformer soi-

même les aliments plutôt que de consommer des plats déjà prêts, qu'il suffit de déballer et de faire réchauffer. Bien sûr, cette idée peut nous contrarier. Mais posons-nous cette question : pourquoi voudrions-nous à tout prix gagner du temps ? Pourquoi pensons-nous qu'il y aurait un progrès à ne plus prendre part à la fabrication des choses de notre quotidien ?

Cela vient peut-être de ce que notre système économique tout entier est, lui aussi, dominé par une injonction de grossir. Nous savons bien qu'à l'échelle du pays et du monde, la production industrielle et les profits ne doivent jamais cesser de croître. Or, nous sommes des rouages de ce système et nous y contribuons à travers nos actes de la vie quotidienne. Nous subissons et nous faisons nôtre l'injonction sociale de vitesse, non pas seulement dans le travail ou la consommation mais aussi dans notre rythme de vie. Pour le sociologue allemand Hartmut Rosa, qui observe notre rejet de la lenteur, l'accélération et la vitesse constituent une sorte de pathologie de la modernité. Une pathologie que nous entretenons individuellement en consommant de plus en plus vite, en considérant comme une perte de temps et une contrainte inutile le fait de faire les choses par soi-même, et bien sûr en devenant de plus en plus gros.

La vitesse tend à nous robotiser car elle interdit toute profondeur de réflexion. Elle induit des actions rapides et réflexes, non questionnées. La vitesse systématique, exigée en tout, ne sert qu'à en faire plus, travailler plus, produire plus, manger plus, consommer plus. Pourtant, rien ne le justifie. La preuve en est que plus nous gagnons du temps, plus nous nous ennuyons – et plus nous cherchons à « tuer » ce temps libre devant des séries ou des jeux, ce qui en fin de compte est une autre manière de consommer et de se remplir.

Nous devons donc prendre le contre-pied de cette recherche de vitesse et de rapidité – au moins là où elle n'est pas pertinente –, non seulement parce qu'elle nous déresponsabilise, mais aussi, comme nous allons le voir, pour des raisons psychiques de première importance.

La métabolisation mentale

Dans son sens ordinaire, la métabolisation est le processus biochimique par lequel l'organisme transforme et intègre les aliments de façon à se maintenir en vie et à se développer. Par analogie, nous allons parler ici de

« métabolisation mentale ». En effet, l'acte alimentaire n'est pas, chez l'homme, uniquement mécanique. C'est un acte hautement symbolique, pétri de significations. Ainsi, bien avant d'être ingérés, les aliments sont vus, sentis, touchés, pensés. Chez l'homme, la digestion commence dans la tête. Mais cette « digestion mentale » n'est possible que si elle s'appuie sur les sens et sur les actes. Voir, sentir, toucher, goûter sont déjà des actes de transformation de la nourriture par la pensée ; pétrir, laver, couper, cuire, agencer sont déjà des actes de digestion. Qu'il s'agisse d'éplucher des légumes, de faire cuire des pâtes, d'ajouter des herbes et des épices, de travailler à la présentation des plats, il est nécessaire pour vivre pleinement l'incorporation des aliments d'impliquer son corps, ses mains et ses sens. Et bien sûr, il faut accepter d'attendre, de prendre le temps, de se plier aux exigences pratiques de cette préparation, sans chercher à l'accélérer. Encore une fois, nul besoin de recettes compliquées. L'idéal, sans doute, serait d'acquérir quelques idées simples et de nouveaux savoir-faire (et surtout d'y prendre plaisir), de transformer vos aliments d'une manière ou d'une autre, sans précipitation, sans recherche de vitesse ni de gain de temps. Il vous faudra sans doute envisager d'acheter des aliments bruts, non transformés (en un mot : non industriels), tels que des fruits, des légumes, de la viande, etc.

En lisant ces lignes, vous vous direz peut-être que, pour toutes sortes de raisons, vous n'avez pas le temps de préparer votre repas : vous déjeunez sur votre lieu de travail, vous rentrez tard... On serait tenté de répondre que l'on peut toujours trouver le temps, ne serait-ce qu'une fois par jour, et que si on ne le trouve pas, alors on n'a peut-être pas non plus le temps de maigrir.

Avez-vous le temps de maigrir ? Après tout, il ne faut qu'une vingtaine de minutes pour préparer un repas. Ces vingt minutes suffisent à tout changer. Que se passe-t-il alors dans nos pensées ? Il y a une prise de conscience, une anticipation et une attente du repas. Le contenu précis des pensées importe peu. Rêveries, fantasmes, réflexions, associations de souvenirs, images mentales : ce qui compte, c'est votre participation active, et par suite l'incorporation de vos pensées à ce qui sera ensuite ingéré.

Pendant ce temps de préparation, d'ailleurs, l'organisme lui-même ne restera pas passif. Toutes sortes de mécanismes se mettent silencieusement en marche tandis que vous préparez votre repas. La salivation par exemple augmente significativement dans la bouche de manière à faciliter la

digestion à venir. D'autres mécanismes complexes se déclenchent dans l'estomac, dans l'intestin et dans d'autres organes. La conscience et le corps entrent en cohérence, le « je qui pense » (l'esprit) et le « je qui agit¹ » (le corps) s'alignent. Or, c'est précisément cette cohérence qu'il faut rechercher en prenant le temps de préparer votre repas. Ainsi, vous ne serez plus dans un état de « dissociation » comme auparavant, c'est-à-dire absent, passivement embarqué dans l'acte alimentaire. Ce sera déjà, en soi, un immense progrès. Et cet effort de conscience et de responsabilisation devra se poursuivre tout au long du repas, de chacun de vos repas. Pour cela, il vous sera très utile de définir quel était jusque-là votre *rythme alimentaire* personnel.

Quel est votre rythme alimentaire ?

Chez toute personne en surpoids, en effet, il y a tout au long de la journée des moments de restriction et des moments de relâchement. Vous avez sans doute remarqué qu'heure après heure, vous cherchez à vous contrôler puis vous perdez momentanément le contrôle avant de chercher à le reprendre, et ainsi de suite. Mais tout le monde n'oscille pas de la même manière entre restriction et lâcher-prise : cela dépend du mode de fonctionnement défensif. Selon que vous êtes plutôt fusionnel ou héroïque, votre rythme alimentaire est bien différent. Il est indispensable d'en être pleinement conscient.

Les personnes fusionnelles ont tendance à commencer leur journée sur le mode de l'impuissance. Elles avalent un petit déjeuner relativement copieux avant de passer la matinée à grignoter (chocolat, biscuits, bonbons, etc.) tout en se disant éventuellement qu'elles ne « peuvent pas se contrôler ». Mais la plupart du temps, elles ne se disent rien. Ce n'est qu'au moment du repas de midi, sous le coup d'une certaine culpabilité, qu'elles songent à se restreindre. En réalité, elles passent de l'impuissance au pseudo-contrôle : elles ne font que donner le change en optant pour des plats réputés « légers » mais qui ne le sont pas (et elles le savent) et en « oubliant » ensuite ce qu'elles ont mangé.

L'après-midi se déroule sur le même modèle que la matinée, avec une période de relâchement suivi d'un pseudo-contrôle. En début de soirée, à cause de toutes ces petites tricheries, la culpabilité se fait plus intense.

L'anxiété culmine au moment du dîner, repas que les personnes fusionnelles sautent ou allègent souvent pour compenser les grignotages. La personne fusionnelle passe donc constamment du refus d'agir et de s'affirmer (« Je ne peux pas me contrôler ») à un simulacre d'autocontrôle où le déni et l'oubli jouent un rôle prépondérant.

Les personnes héroïques, quant à elles, commencent généralement leur journée sur un mode autosuffisant : « Je n'ai besoin de rien ni de personne. » Au lever, elles peuvent très bien se contenter d'un café ou d'un thé. « Je n'ai jamais faim le matin, disent-elles fréquemment. Je ne fais aucun effort de volonté, c'est juste que je n'aime pas manger le matin. » Ces personnes poursuivront leur diète nocturne avec un remarquable détachement vis-à-vis de la nourriture. Tout au long de la matinée, leurs préoccupations alimentaires resteront souvent en arrière-plan. Elles cumuleront ainsi sans effort douze ou treize heures de diète, si ce n'est plus, avant de passer à table. Éventuellement, elles passeront la matinée à « manger à vide » (en buvant des cafés ou en prenant de la gomme à mâcher, etc.). Mais vers midi, le balancier de la faim reviendra et produira un renversement étonnant : le souverain détachement du matin vis-à-vis de la nourriture fera place à un brusque sentiment d'avidité.

Il deviendra alors impérieux de « se lâcher ». À ce moment, les personnes héroïques glisseront de l'autosuffisance à l'illusion de puissance et le discours intérieur pourra alors prendre des accents de défi : « J'ai faim, il est normal que je me fasse plaisir. » Les grands repas de la journée seront considérés comme des récompenses auréolées d'une atmosphère sacrée, la soirée étant perçue comme un espace de liberté alimentaire presque totale. La personne héroïque passera donc alternativement de l'illusion d'autosuffisance (« Je n'ai besoin de rien ni de personne ») à l'illusion de puissance (« Je fais ce que je veux »).

Ce qu'il faut souligner, c'est que le rythme fusionnel et le rythme héroïque dictent à *l'avance* les moments de la journée où vous aurez « naturellement » faim et ceux où vous serez moins sensible à la nourriture. Ce ne sont donc pas seulement les tentations extérieures qui nous poussent à manger, comme nous le croyons souvent, mais une sorte de « plan », mentalement intériorisé. Or, puisque ce plan est rigide, inscrit en vous depuis longtemps, il est absolument nécessaire de commencer à l'assouplir

en adoptant d'autres habitudes. Vous allez donc à présent mettre en place un cadre constitué de quatre règles très simples.

La pratique : l'instauration du cadre

Vous allez à présent organiser votre repas de façon à ne plus laisser totalement libre cours à l'inspiration du moment ni à votre rythme alimentaire d'avant. Pour cela, vous pouvez recourir à quatre petites modifications faciles à introduire dans vos habitudes : *anticiper*, *ralentir*, *mesurer*, *clôturer*. Ces quatre modifications vont constituer un cadre.

Pour comprendre l'utilité d'un cadre, reprenons la métaphore du voyage en voiture. Toute responsabilité commence par la reconnaissance de limites et de contraintes. Le cadre, pour l'automobiliste, c'est le système routier et le code de la route. Il permet d'éviter les débordements et les échappements, c'est-à-dire l'errance.

Dans le contexte alimentaire, un cadre permet justement de travailler sur ces injonctions importantes que nous avons vues précédemment : les injonctions de *débordement* (« Je ne peux pas me contenir ») et d'*échappement* (« Je ne veux pas être contenu »). Voici donc à présent comment encadrer l'acte de manger et du même coup lui donner davantage de sens.

Action 1 : anticipez

Dans la mesure du possible, anticipez la veille pour le lendemain la composition de votre repas, quoi que vous ayez envie de manger, et quelles que soient les quantités. En voiture, cela reviendrait à définir votre destination et à visualiser rapidement les grandes étapes avant de partir. L'anticipation de ce que vous allez manger est un commencement de métabolisation mentale. Elle n'est pas très coûteuse sur le plan cognitif : vous pouvez simplement inscrire votre menu sur une feuille, préparer les aliments de base à l'avance et éventuellement visualiser votre futur repas. Le fait de savoir ce que vous mangerez diminuera sensiblement l'éventualité de craquages soudains.

Action 2 : ralentissez

Se donner le temps de penser implique la nécessité de ralentir ses gestes, de contrôler son impatience. Cela correspond au respect des limitations de vitesse sur la route. Certains patients, pendant leur repas, n'hésitent pas à s'imaginer en apesanteur en exagérant un peu, au début, la lenteur de leurs mouvements. Ils se débarrassent ainsi de leur tendance à se précipiter. C'est une expérience très intéressante à faire car ses effets sont immédiats. Elle permet de redonner l'avantage à la pensée consciente (toujours beaucoup plus lente que les réflexes et les habitudes) et de prendre conscience de sensations ignorées jusque-là. Le sentiment d'avidité aura tendance à s'atténuer de lui-même. Avec le recul de l'observateur, vous deviendrez plus à même de remarquer ce qui vous fait réellement envie ou non et vous réactiveriez même une sorte de discernement gustatif. Beaucoup de patients s'étonnent ainsi de trouver médiocres ou même mauvais des aliments qu'ils appréciaient auparavant. Cerise sur le gâteau, si l'on ose dire, le sentiment de satiété deviendra beaucoup plus facile à repérer (au bout de vingt minutes en moyenne).

Le plus important ici, du point de vue existentiel, est finalement de comprendre que ces moments de la vie que vous pensiez être des moments perdus ou ennuyeux sont en réalité parmi les plus précieux de l'existence : être assis dans une salle d'attente, un bus ou un métro, patienter à la caisse d'un supermarché ou dans une file d'attente, préparer son repas... Toutes ces expériences de lenteur qui nous font peur et qui nous paraissent inutiles et ennuyeuses sont pourtant des occasions de nous penser nous-mêmes, d'assumer en toute conscience le fait que nous existons. Rappelez-vous que la vitesse et l'impatience font grossir et que, par conséquent, ralentir c'est maigrir.

Action 3 : mesurez

Si vous disposez d'une petite balance de cuisine, il sera facile de peser votre assiette. En passant, même si cela ne prend que quelques secondes, ce sera un moyen bienvenu de contrecarrer votre tendance à la précipitation.

Le poids de ce que vous mangez est une information tout à fait cruciale car elle augmente le sentiment de responsabilité. Prenez seulement note de ce que pèse votre assiette dans votre carnet alimentaire. Il s'agira pour vous

de visualiser des *repères*, et cela sans aucune restriction. Quelle quantité de viande mangez-vous en moyenne ? Quelle quantité de pain ? Amusez-vous, par simple curiosité, à repérer le poids des autres aliments. Ne plus ignorer ces aspects de votre alimentation augmentera nettement votre sentiment de responsabilité. « J'ai commencé, grâce à une application de mon téléphone, explique une patiente, à peser et à noter ce que je mangeais. Ça m'a permis de voir s'afficher automatiquement les calories aliment par aliment. J'étais stupéfaite de voir que les amandes, par exemple, étaient si caloriques (je ne le savais pas) et ça m'a quasiment coupé l'envie d'en manger tous les jours par poignées. Pareil pour les pizzas : quand j'ai vu qu'une pizza pouvait représenter plus de 1 000 calories, ça a changé ma vision des choses. Je n'ai pas fait d'effort. C'est comme si mes envies avaient d'elles-mêmes baissé en intensité. »

Action 4 : clôturez

Votre repas doit avoir un début et une fin bien identifiés. Il faut, toujours sans vous restreindre en quantité, visualiser des repères, la fin du repas étant en quelque sorte votre destination.

Le début d'un repas se marque généralement par le fait de se mettre à table. La fin, en revanche, est plutôt difficile à définir... du fait même que l'on n'a pas envie de s'arrêter. Définir une fin à l'avance est très utile pour, précisément, faire naître l'envie de s'arrêter.

Il vous faudra donc trouver un petit rituel susceptible de clôturer chaque repas. Les idées ne manqueront pas : vous pourrez par exemple vous brosser les dents (l'intérêt ici étant de chasser les saveurs résiduelles qui incitent à manger toujours plus) ; vous pourrez également décider de manger une ou deux noix, ou un pruneau, etc. Faites preuve d'imagination. Le café sera tout indiqué comme marqueur de fin de repas, mais à condition bien sûr qu'il soit pensé comme tel et qu'une fois ce petit rituel accompli, vous quittiez la table *au plus vite*. Il sera même recommandé de débarrasser d'abord la table – le plus vite possible et de manière automatique, c'est-à-dire sans réfléchir – puis de réaliser votre rituel de clôture. La vitesse ici sera tout à fait pertinente car vous la lierez à l'éloignement de la nourriture tout en la détachant de l'acte de manger proprement dit.

Vous commencerez ainsi à sentir que vous pouvez effectivement développer un certain contrôle. En outre, vous forger une représentation de vos repas comme un temps encadré par un début et une fin bien identifiés viendra contrer progressivement l'injonction de grossir (qui, elle, est sans limites).

Pourquoi il faut se projeter à long terme

À ce moment précis de votre lecture, nous devons faire un petit examen de conscience.

Que ressentons-nous face à ces changements ? Une vague inquiétude, et peut-être ce sentiment que perdre du poids est quelque peu contraignant ? Il est même possible que nous persistions malgré nous à penser que nous allons mettre ces petites actions en œuvre, le temps de perdre nos kilos en trop, et qu'ensuite nous pourrions retrouver nos habitudes... C'est là un point qu'il faut tirer au clair.

Le changement entrepris ici n'aura d'effets que si nous nous engageons à très long terme (et encore, il n'échappe à personne que l'expression « très long terme » est un euphémisme). Nous avons bien compris que perdre du poids revient à s'émanciper des injonctions familiales et, par là, à devenir plus adulte dans notre rapport à l'alimentation. Or, il est évident que l'on ne quitte pas l'enfance pour y revenir un jour. Tel est donc, *a priori*, l'enjeu du changement alimentaire (contrairement au « régime ») : évoluer, acquérir un fonctionnement responsable et durable, et en principe définitif. Autrement dit, nous ne serons plus les mêmes après cette préparation qu'avant.

Beaucoup de personnes avouent qu'elles ne sont pas encore prêtes à entendre le mot « définitif ». Et cela se comprend ! Il faut dire que ce mot est un de ceux qui nous engagent résolument dans la vie adulte, nous rappellent que nous avons quitté le monde cyclique et indéterminé de l'enfance où tout recommence et où rien, précisément, n'est définitif.

Toutefois, si nous ne sommes pas encore prêts à nous dire que nous allons changer *définitivement*, nous pouvons à tout le moins nous projeter à très long terme. Le temps déjà assez long (un mois ou deux) accordé à la préparation psychique au changement alimentaire (PCA) permet justement de se faire à cette idée. Le changement alimentaire et les objectifs de perte

de poids devront ensuite être projetés sur au moins six mois, idéalement sur un an. Le cadrage alimentaire constituera un appui quotidien à cette projection qui, en elle-même, contient un ensemble d'actions précises (anticiper, ralentir, mesurer, clôturer), un objectif (perdre du poids) et une direction claire (être plus authentique).

Sachez donc que plus vous vous projetterez loin, plus vous aurez des résultats satisfaisants et solides : « Quand elle se projette sur des objectifs valorisés à long terme, une perspective anticipatrice donne de la direction, de la cohérence et un sens à la vie », est-il enseigné, à juste titre, en psychologie de la motivation². Revoilà donc la notion de sens, que l'on retrouve aussi chez Jean-Paul Sartre qui, selon les spécialistes R. Young et L. Valach, suggère que « le défi pour tout individu est de découvrir le projet fondamental qui donne un sens à sa vie, tâche qu'il attribua à l'analyse existentielle³ ». À ce stade, nous n'en sommes certes pas encore à découvrir un sens à notre vie tout entière, mais il est certain qu'en donner à certaines de nos actions quotidiennes, en particulier à l'acte de manger, constitue une première approche.

À côté des arguments philosophiques poussant à s'inscrire dans un projet à long terme, il y a aussi des arguments plus tangibles et peut-être plus convaincants, du moins pour ceux qui hésitent encore. Il faut savoir que l'organisme tout entier a toujours tendance à se mettre au service de nos intentions et de nos attentes. Il est d'ailleurs très simple de s'en convaincre. Si, par exemple, vous décidez que d'ici cinq minutes vous ferez une série de dix pompes, votre cœur va immédiatement commencer à accélérer son rythme et votre tension va se mettre à augmenter légèrement, tout cela sans même que vous vous en rendiez compte et avant même que vous ayez esquissé le moindre geste. Ce sont là les effets de ce qu'on pourrait appeler un stress positif. Mais attention : cela n'arrivera que si vous êtes *réellement déterminé* à faire ces dix pompes. Vous ne pouvez pas tricher. En effet, si vous avez promis de faire ces pompes mais que vous n'avez pas l'intention de tenir votre promesse, votre rythme cardiaque et votre tension ne bougeront pas.

Or, les choses vont se passer de la même manière avec le projet de perte de poids. Si vous avez seulement l'intention de perdre quelques kilos puis de revenir à vos anciennes habitudes, votre organisme le « *saura* ». Il se préparera donc à reprendre ces fameux kilos, conformément à ce que vous aurez vous-même prévu. En revanche, si vous vous engagez véritablement à

changer de mode d'alimentation pour longtemps, votre organisme, en quelque sorte, s'alignera sur votre intention, s'orientera sur ce cap, intégrera progressivement l'intention de maigrir puis de maintenir un poids équilibré.

D'où, encore une fois, l'intérêt d'un projet à très long terme qui constitue, par excellence, l'une des fameuses « pensées qui font maigrir ». Pour cela, cependant, il sera nécessaire de vous engager authentiquement et profondément. C'est la raison pour laquelle la dernière phase de la préparation au changement alimentaire (PCA) sera consacrée à *la construction de vos engagements*.

LES REPÈRES À RETENIR

L'objectif du cadrage alimentaire est de reconstruire sa propre responsabilité dans le rapport à l'alimentation. La responsabilité s'appuie sur les savoirs et les savoir-faire. D'où l'importance de préparer soi-même ses repas, de métaboliser mentalement ce qui les constitue, et d'être conscient de son rythme alimentaire fusionnel ou héroïque.

Les règles du cadrage alimentaire :

- **Action 1** : Anticipez la composition de vos repas dès la veille si possible.
- **Action 2** : Ralentissez, donnez-vous le temps de penser pendant votre repas.
- **Action 3** : Mesurez : pesez ce que vous mangez à seule fin de *savoir* (et non pour vous restreindre).
- **Action 4** : Clôturez votre repas par un petit rituel de fin après avoir débarrassé le plus vite possible.

En même temps, travaillez sur l'idée que les changements que vous mettez en place ne sont pas provisoires mais destinés à durer. Plus votre projet de changement alimentaire visera un point éloigné dans le temps (six mois, un an et plus...), plus vos résultats seront nets et satisfaisants.

Notes

1. Expressions empruntées à F. Nietzsche dans *Ainsi parlait Zarathoustra*.
2. P. Carré, F. Fenouillet (dir.), *Traité de psychologie de la motivation. Théories et pratiques*, Paris, Dunod, 2008, p. 24.
3. R. A. Young et L. Valach, « La notion de projet en psychologie de l'orientation », *L'orientation scolaire et professionnelle*, INETOP [en ligne], 35/4 | 2006, mis en ligne le 15 décembre 2009.

8

Étape 4 : construisez vos engagements alimentaires

L'âme qui n'a point de but établi, elle se perd ; car, comme on dit, c'est n'être en aucun lieu que d'être partout.

Montaigne

La théorie : le sens est une propriété « émergente »

Revenons-en un moment à la question du sens qui doit rester une préoccupation centrale tout au long de la préparation au changement alimentaire, faute de quoi tous nos efforts seraient vains.

Quel est pour vous le sens du travail que vous venez d'engager ? Il est possible que vous ayez encore du mal à répondre à cette question. Le sens de nos actions et de notre vie ne se donne pas si facilement. En général, il nous apparaît au fil du temps à travers nos faits et gestes ; il émerge sans qu'on sache très bien d'où il vient. On peut ainsi penser que le sens est ce qu'on appelle une « propriété émergente », c'est-à-dire qu'il émerge de la configuration particulière de nos actions.

Qu'est-ce qu'une propriété émergente ? Prenons un exemple très simple : il y a des milliards d'années, des substances chimiques se sont combinées et la vie est apparue sur terre. Or, aucune de ces substances chimiques prises isolément (carbone, calcium, oxygène, etc.) ne contient la vie. D'où vient-elle alors ? Comment la vie peut-elle sortir de la matière inerte ? On ne le sait toujours pas. On ne peut que supposer que la vie a *émergé* comme

propriété nouvelle d'un tout différent de ses parties. De la même façon, une fois la vie apparue, des espèces vivantes se sont développées jusqu'à ce qu'apparaisse une nouvelle propriété : la conscience. Là encore, on aura beau disséquer chaque cellule d'un être humain, jamais on n'y trouvera la moindre conscience...

À vrai dire, le phénomène de l'émergence reste mal compris. Nul scientifique n'est d'ailleurs capable de faire émerger de la vie ou de la conscience à partir de la matière inerte. Il y a donc, si l'on veut, une certaine magie dans l'apparition de ces propriétés nouvelles qui font qu'un être humain est bien plus que l'ensemble des cellules et des substances chimiques qui le composent.

À bien des égards, il en va de même du sens de notre vie et de nos actions. Nous vivons, nous agissons, nous réfléchissons et, un jour – pour certains d'entre nous en tout cas –, du sens se manifeste de façon un peu magique, souvent sous la forme d'une intuition ou d'une révélation. Tout devient brusquement plus clair, le métier, les passions, les choix de vie, et le reste. Nous comprenons mieux où nous allons, en vue de quoi nous sommes là, et nous sommes habités par une compréhension nouvelle et forte de ce que nous faisons ici et maintenant.

Il se trouve, néanmoins, que le sens de notre vie ou de nos actions ne se déduit pas par le raisonnement. Il n'existe aucune méthode pour cela. Le sens ne se transmet pas non plus d'une personne à l'autre. Il ne peut pas non plus s'enseigner puisqu'il est éminemment personnel, et donc différent pour chacun d'entre nous. Pour la même raison, suivre l'exemple donné par autrui ne nous serait d'aucun secours. Par conséquent, si nous parvenons à trouver du sens dans notre vie, c'est que, d'une manière ou d'une autre, nous l'avons « fabriqué » nous-mêmes, nous avons mis en œuvre les moyens de le faire émerger. Comment ?

Pour éclairer cette question difficile, il faut d'abord considérer que le mot « sens » possède plusieurs dimensions. Lorsque nous parlons de sens, nous pouvons ainsi faire référence 1) à la *signification* (en rapport avec le sens d'un mot, par exemple), 2) à la *sensation* (ce que nous appréhendons pas les sens) et 3) à la *direction* (le sens d'un déplacement). Dès lors, si nous nous interrogeons sur le sens de nos actions, nous pouvons nous poser les trois questions suivantes :

1. Sens/signification : Que veut dire mon action ?

2. Sens/sensation : Comment mon action est-elle ressentie, comment mes sensations interviennent-elles dans mon action ?
3. Sens/direction : Où mon action me mène-t-elle ?

On peut supposer que répondre à ces questions peut contribuer à faire émerger une partie du sens de ce que nous vivons. Nous pouvons nous en convaincre tout de suite en nous les posant au sujet de notre rapport à l'alimentation.

1. La signification. Que veut *dire* ma façon de manger ? De quoi ma tendance à manger est-elle le signe ? Nous avons partiellement répondu à ces questions dans les chapitres consacrés aux injonctions en montrant que notre façon de manger – mal et trop – peut signifier ou exprimer une loyauté à la famille, une obéissance aux parents, le besoin d'une apparence de puissance... Nous savons aussi que ces significations, une fois connues, peuvent être modifiées. Nous y avons travaillé à travers les injonctions et, sur le plan concret, avec les questions des savoirs et des savoir-faire. En effet, le cadrage alimentaire et le projet à long terme constituent déjà une prise de distance avec les déterminants familiaux (une « trahison nécessaire »), l'acceptation d'un statut adulte, une capacité nouvelle à assumer sa propre vie. Mais il faut continuer à s'interroger : que signifie à présent le fait que je veuille maigrir et manger mieux ? Là encore, nous avons posé qu'il s'agissait d'être davantage soi-même.

2. La sensation. Qu'est-ce que je ressens lorsque je mange ? Ai-je le sentiment d'exister ? Suis-je présent à mon action ou suis-je coupé de mes sensations physiques ? Dans quelle mesure mes ressentis orientent-ils mes actions et me les font-ils sentir comme m'appartenant ? Grâce aux changements déjà entrepris – observation et agrégation d'informations autour de l'acte de manger, attention, préparation des repas et métabolisation mentale – nous avons justement commencé à travailler sur les ressentis et les choix alimentaires. Progressivement, nous devrions mieux entendre et comprendre nos sensations, et mieux les incarner, ne serait-ce qu'en étant capables de les nommer, de les penser et de les exprimer. Ce faisant, nous serons plus présents à nous-mêmes, nous aurons le sentiment de plus en plus fort de nous trouver à notre juste place, non

seulement dans ce corps mais également dans l'environnement que nous construisons pour nous-mêmes, y compris les relations à autrui.

3. La direction. Quels sont mes repères et mes limites dans l'acte de manger ? Suis-je capable de voir au-delà du présent repas et de dire où me mènent mon fonctionnement et mon vécu alimentaire ? Le cadrage alimentaire est un début de réponse, conforté par la projection à long terme. Mais cela ne suffit pas. Car la direction a aussi à voir avec la notion d'*engagement*. S'engager, c'est choisir une voie et s'y avancer résolument. Nos efforts doivent maintenant porter sur ce point précis. Qu'est-ce que s'engager dans ou autour de l'acte de manger ? En quoi cela consiste-t-il ? Comment cela peut-il contribuer à faire émerger du sens et à assurer une véritable transformation de soi ?

La construction de soi par l'engagement

Nos engagements dans la vie quotidienne peuvent être multiples : nous pouvons nous engager à être présents à un rendez-vous, à effectuer un certain travail, à apporter notre aide à quelqu'un, à assumer telle ou telle responsabilité... Chaque fois, nous limitons un peu notre liberté, mais d'un autre côté, nous nous construisons nous-mêmes. Tout engagement est donc toujours, avant tout, une construction de soi. Nos engagements nous disent qui nous sommes et nos actes nous le confirment avec le temps. « L'engagement, écrit le philosophe Jean-Philippe Pierron, raconte l'histoire de celui qui s'y est engagé, de telle sorte qu'il découvre, après s'être engagé, un visage de lui-même qu'il n'aurait pas imaginé. Écriture de soi dans l'histoire, l'engagement inscrit une biographie. Il relève de l'estime de soi : je suis devenu ce que j'ai engagé dans mes choix. L'engagé ? Un être libre¹. »

Nous retrouvons là les enjeux existentiels de la responsabilité et de la liberté, enjeux que nous préférons souvent dénier, soit de manière fusionnelle en nous laissant embarquer par les événements, soit de manière héroïque en cédant à des coups de tête sans lendemain. Or, l'engagement ne peut être authentique que s'il est délibéré et réfléchi, et lorsqu'il nous fait sentir que nous sommes les auteurs de notre vie.

Demandons-nous maintenant en quoi peuvent bien consister nos engagements lorsqu'il est plus précisément question de fonctionnement alimentaire.

Manger, on le sait, ne consiste pas seulement à absorber des aliments : c'est faire de nombreux choix, conscients ou pas, assumés ou pas, concernant sa santé et son bien-être ainsi que le mode de production et de commercialisation des aliments ; c'est faire des choix de société qui auront des retentissements sur nos proches, sur l'environnement, sur l'avenir de notre monde. Mais nous n'en sommes peut-être pas toujours conscients (ou nous ne voulons pas l'être) et c'est pourquoi nous avons besoin de considérer ceci : nous ne pouvons pas nous changer nous-mêmes sans questionner aussi notre contexte. Si nous voulons véritablement changer notre fonctionnement alimentaire et retrouver un poids satisfaisant, nous devons considérer que s'engager pour soi, c'est aussi s'engager pour les autres et pour la société.

Pour soi : parce que travailler à améliorer son alimentation, c'est travailler au plus près de soi, sur son corps même, sa personnalité, ses habitudes, son bien-être.

Pour les autres : parce que nos principes et notre fonctionnement alimentaires concernent aussi nos proches, ceux qui mangent avec nous, ceux que nous pouvons inspirer par nos actions et nos engagements quotidiens, en particulier nos enfants.

Pour la société : parce que équilibrer son alimentation, perdre du poids, maigrir et manger mieux nous amène nécessairement à prendre position vis-à-vis de notre système actuel. Songeons par exemple à la question des pesticides ou des additifs dans nos aliments. Devons-nous les tolérer ou non ? Et si nous considérons qu'ils sont inacceptables, que devons-nous faire ?

Notre changement alimentaire nous impose de répondre à ces questions et donc de nous engager d'une manière ou d'une autre. Cela peut paraître complexe, mais en réalité, il suffit de se fier à son bon sens et à la logique du quotidien. Voici trois pistes indicatives parmi beaucoup d'autres. À vous de vous positionner et même de trouver d'autres idées selon vos intérêts propres.

La pratique : s'engager

Engagement 1 : bio ou pas ?

S'engager à éviter dans son alimentation les pesticides, additifs et autres OGM (organismes génétiquement modifiés) peut constituer un très puissant levier du changement alimentaire et de la perte de poids. Non seulement un tel engagement amène à modifier profondément ses comportements (et pas seulement les comportements alimentaires), mais il est également riche de sens, porteur de valeurs humanistes, et permet de se projeter à long terme. Il n'échappera à personne que tout cela recoupe largement les objectifs de la préparation psychique au changement alimentaire (savoir, responsabilité...).

Comme on le sait, les produits bios excluent l'utilisation dans l'agriculture de pesticides, d'engrais de synthèse et d'OGM. Dans l'élevage, les antibiotiques sont limités au maximum et 90 % au moins de la nourriture des animaux d'élevage est biologique. C'est ainsi que d'une manière générale, la qualité nutritionnelle des aliments bios s'avère bien supérieure à celle des produits non bios². Dans la mesure où les producteurs bios sont surveillés de près, manger bio revient forcément à mieux connaître ce que l'on mange. Encore que, pour être exact, cela concerne surtout les produits bruts, c'est-à-dire non transformés (ou peu transformés). Car il existe également des produits bios transformés dans lesquels se trouvent de grandes quantités de sucre et de gras ajoutés et même de conservateurs. Qui veut manger réellement bio doit faire preuve d'une attention soutenue.

Quoi qu'il en soit, il est aujourd'hui possible d'éviter les produits transformés ou ultra-transformés ou au moins d'en réduire drastiquement la part dans son alimentation. Deux raisons principales nous y poussent : 1) on ne peut pas vraiment savoir ce qu'il y a dans les produits transformés, 2) nombre de substances (parfois non mentionnées) entraînent une perturbation du métabolisme, des maladies, et dans un certain nombre de cas une prise de poids importante.

Peut-on se fier aux étiquettes ?

Cela semble relever de notre responsabilité la plus élémentaire que de lire les étiquettes des produits que nous achetons. C'est d'ailleurs ce que recommandent vivement différentes institutions et associations de défense des consommateurs. On sait d'ailleurs que les personnes qui lisent les étiquettes sont plus minces que les autres³ (quatre kilos de moins en moyenne) et parviennent plus facilement à perdre du poids. Cela devrait

nous inciter à prendre notre loupe (à cause des caractères minuscules des étiquettes) et à être attentifs à ce que nous mettons dans notre chariot. Encore faudrait-il être assuré que les informations délivrées sur les produits soient fiables. Ce qui est justement sujet à caution.

En 2010, une chercheuse qui tentait de perdre du poids et qui n'y parvenait pas s'est demandé si les calories affichées sur les emballages des produits qu'elle consommait correspondaient à la réalité. Elle s'est ainsi aperçue qu'il n'en était rien et que les chiffres annoncés étaient très inférieurs à la réalité (parfois trois fois moins)⁴. D'autres chercheurs ont remis en question le mode de calcul des calories (qui date de l'an 1800), en montrant que deux personnes absorbant le même aliment n'en retirent pas forcément le même nombre de calories⁵. En outre, on sait à présent que les calories contenues dans un aliment ne sont pas comparables avec celles d'un autre aliment car elles ne sont pas digérées de la même manière. Pour couronner le tableau, il faut savoir que les « apports journaliers recommandés » affichés sur les produits industriels, et qui nous informent sur le nombre de calories dont nous avons besoin quotidiennement, sont calculés à partir des besoins des hommes adultes. Les femmes et les enfants ne sont pas pris en compte... Comme on le voit, dès que l'on s'intéresse d'un peu plus près à ce que l'on mange, beaucoup de questions se posent, et nous amènent à faire des choix.

Les aliments ultra-transformés

Comment choisir ? Il est évident désormais que les étiquettes ne présentent aucune garantie. Même avec l'aide d'une application dédiée au décryptage des étiquettes (type Yuka), les consommateurs n'ont aucunement intérêt à s'en remettre à d'autres qu'à eux-mêmes pour juger de la qualité d'un aliment.

À cet égard, l'histoire des perturbateurs endocriniens est édifiante. Depuis des décennies, et encore nos jours, l'industrie dans son ensemble utilise des substances chimiques qui s'avèrent extrêmement nocives pour la santé et dont beaucoup sont à l'origine de l'épidémie mondiale d'obésité⁶ ainsi que de maladies comme le diabète, le cancer, les malformations chez les enfants. Ces substances (bisphénol A, phtalates, glyphosate, dioxines...) font régulièrement l'objet de scandales. Mais beaucoup d'autres produits chimiques sont capables de perturber le fonctionnement de notre organisme. On les trouve dans les aliments non bios, mais aussi dans les emballages et

contenants alimentaires, les ustensiles, les cosmétiques, les produits ménagers, les biberons, les canettes... Au cours des trente dernières années, des études scientifiques ont tenté en vain d'attirer l'attention des gouvernements sur leurs dangers. Ce n'est que récemment, et après une résistance acharnée de l'industrie agroalimentaire, que les autorités de santé ont finalement décidé de légiférer. Le bisphénol A a été interdit en 2015 dans les contenants alimentaires. Mais des millions de consommateurs en ont absorbé pendant une partie non négligeable de leur vie. On peut à tout le moins s'étonner de l'extrême lenteur avec laquelle les pouvoirs publics de presque tous les pays ont finalement décidé de mettre en œuvre le principe de précaution. Encore n'est-ce là, semble-t-il, qu'un petit pas très insuffisant dans le sens d'une meilleure préservation de la santé des consommateurs. Il y a probablement beaucoup d'autres substances qui mériteraient d'être immédiatement interdites.

C'est ce que clame, par exemple, Anthony Fardet⁷, chercheur en nutrition préventive. Il qualifie de dangereux les aliments ultra-transformés, qu'il appelle aussi de « faux aliments ». Les aliments ultra-transformés représentent 80 % des aliments vendus en supermarché : biscuits, viennoiserie, poisson pané, biscuits apéritifs, soupes en sachet, pain de mie, toutes les boissons de type soda, saucisses, « nuggets » de poulet, beignets, céréales, crèmes glacées, jus de fruits, pizzas surgelées, etc.

Les aliments dits ultra-transformés se distinguent des aliments bruts (non ou peu transformés) par le fait qu'ils sont quasiment créés de toutes pièces à partir de parties d'aliments mélangés à des additifs, des arômes, des sucres, des sels, des matières grasses, et surtout toutes sortes de substances artificielles. Il existe ainsi, à présent, du « poulet » sans poulet, du « poisson » sans poisson, etc. Que faut-il penser d'une consommation quotidienne de ces aliments qui ont envahi nos placards ? En 2018, le journal *Le Monde* a répondu à cette question en titrant avec une grande sobriété : « Les aliments ultra-transformés favoriseraient le cancer⁸ ».

On pourrait, hélas, allonger sans fin la liste des inconvénients que représentent les aliments industriels non bios ou ultra-transformés, en évoquant le débat récent sur le glyphosate (herbicide toxique présent dans les champs puis dans les aliments), les matières fécales trouvées dans la viande des hamburgers, les substances douteuses (larves ou débris d'insectes) autorisées dans les céréales, les quantités phénoménales de sucre ajoutées aux chocolats en poudre (jusqu'à 80 % !), aux jus de fruits ou aux

yaourts, avec pourtant des mentions sur les paquets laissant penser que ces produits sont bons pour la santé...

Positionnez-vous

À présent, il vous est possible de mener quelques recherches personnelles sur les avantages comparés de l'alimentation bio et non bio, sur la pertinence des étiquettes, sur le crédit qu'il convient d'accorder aux recommandations officielles. Il sera important de vous forger librement votre propre avis avant de vous décider. Bien sûr, il vous faudra soupeser les arguments pour et contre. Les aliments industriels sont souvent considérés (à tort ou à raison) comme plus pratiques et moins chers. L'option bio, quant à elle, implique de se tourner de préférence vers des produits bruts (obtenus directement des plantes et des animaux : viandes, légumes, fruits, œufs, etc.) qu'il faudra transformer, cuisiner soi-même, ce qui nécessitera de se renseigner et peut-être même d'acquérir de nouveaux ustensiles de cuisine (non toxiques), de nouveaux savoir-faire, etc. C'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Soit vous considérez que la question n'est pas si importante pour vous et vous continuez comme avant, soit vous optez pour une alimentation mieux maîtrisée. À vous de voir ce qui vous semble le plus cohérent avec votre projet de perte de poids.

Sachez tout de même qu'un engagement véritable conduit toujours à d'autres voies possibles, d'autres rencontres, d'autres engagements qui, tous, apportent un surcroît de sens et de vie. C'est ainsi que votre éventuel engagement à manger bio pourra vous amener à vous intéresser aux produits locaux, aux marchés bios de votre quartier, aux potagers urbains, à la végétalisation des villes, etc.

Engagement 2 : développement durable ou pas ?

La préparation au changement alimentaire fait souvent prendre conscience du gaspillage éventuel qu'on tolérait auparavant sans problème. Il est vrai que manger en excès nous conduit souvent à avoir « les yeux plus gros que le ventre », donc à acheter les aliments en grande quantité, mais pour finalement en perdre une bonne partie, soit en dépassant la date limite, soit en jetant systématiquement les restes. Une tendance qui, notons-le, n'est pas pour déplaire aux industriels puisque plus vous gaspillez, plus

vous achetez. De là à penser que les « promotions » sur les grandes quantités ont précisément pour objectif de pousser au gaspillage...

Quoi qu'il en soit, le gaspillage alimentaire est devenu un important problème de société. Selon le Parlement européen⁹, l'Union européenne gaspille 88 millions de tonnes de nourriture par an (143 milliards d'euros), soit 20 % de ce qui est produit. Cela représente en moyenne 173 kilos par personne et par an, dont une bonne partie est encore consommable. L'Ademe¹⁰ signale qu'au niveau mondial, c'est un tiers de l'alimentation produite qui est jetée (et qui suffirait à nourrir toutes les populations affamées sans problème)¹¹. La moitié des fruits et légumes récoltés est perdue.

En tant qu'engagement, le souci de parcimonie et d'économie est particulièrement intéressant parce qu'il vous prépare au changement alimentaire, c'est-à-dire à la modération des quantités. En effet, il en appellera à votre responsabilité personnelle tout en transformant la représentation que vous vous faites de l'alimentation. Si l'on s'exerce à mieux savoir ce que l'on mange, en qualité comme en quantité (voir chapitre 9), alors il paraît logique et cohérent de mieux prévenir les pertes possibles. C'est une forme de contrôle et d'économie qui ne nécessite pas (du moins pour le moment) de restriction de vos portions alimentaires mais qui néanmoins constitue une excellente sensibilisation à l'esprit de mesure. « Avant, dit un patient, je me faisais régulièrement 500 grammes de pâtes (poids avant cuisson) et j'en jetais un bon tiers, comme tout le monde. Quand je me suis mis à peser, j'ai décidé de descendre à 150 grammes, ce qui représente 350 grammes de pâtes cuites, et je me suis aperçu que ça me suffisait largement. Depuis que je décide à l'avance de la juste quantité, je ne gaspille plus et je dépense moins. »

Positionnez-vous

Gaspillage ou pas gaspillage ? Ici encore, le désintérêt pour la question ne changera rien à votre quotidien tandis que le choix de la sobriété, qui demande un effort, vous amènera en contrepartie à enrichir votre comportement. Acheter mieux nécessitera en effet de mieux connaître ses besoins et sa consommation (ainsi que, éventuellement, ceux de sa famille), de stocker moins d'aliments périssables, de trouver de nouveaux moyens de conservation, et donc de s'organiser pour pouvoir faire ses courses plus régulièrement. Faut-il considérer cela comme une corvée ? Question de

point de vue. Le domaine alimentaire peut être un univers fascinant et inépuisable pour qui s’y intéresse. La question du gaspillage peut par exemple conduire à découvrir d’autres formes d’économies, dans le domaine de l’énergie (installation d’un thermostat, isolation de la maison, panneaux solaires), du recyclage (fabrication de compost, tri sélectif), de l’achat en vrac (sans emballage), etc. Sur le plan éthique, il est tout aussi enrichissant de se pencher sur le commerce dit « équitable » en achetant des produits qui participent au développement durable, ou de ne plus acheter ceux qui détruisent l’environnement (par exemple les pâtes à tartiner qui utilisent de l’huile de palme et détruisent l’écosystème de certaines espèces animales). En fin de compte, se positionner, développer des valeurs personnelles, ouvre, là encore, de multiples occasions de faire émerger du *sens*. Sans compter que le respect de son propre corps entretient une relation évidente avec le respect de l’environnement, l’un et l’autre se renforçant mutuellement. Sachez toutefois qu’il ne s’agit pas de tout faire en même temps. Ne vous surchargez pas, procédez méthodiquement, pas à pas. Faute de quoi, vous risquez de vous noyer littéralement dans toutes sortes d’initiatives que vous finirez par abandonner.

Engagement 3 : éduquer ou pas ?

Avec les engagements bios, la sobriété, le développement durable, voici une autre piste qui s’offre d’elle-même lorsque l’on envisage de changer son rapport à l’alimentation : l’émulation, l’éducation, bref le partage avec les proches. C’est une réaction assez naturelle, d’ailleurs, que de parler de nos engagements à ceux qui nous entourent et de les encourager à suivre notre exemple. Les premiers concernés sont évidemment les conjoints, les parents, et surtout les enfants. À ce sujet, vous constaterez peut-être que changer de rapport à l’alimentation pose toujours la question des relations à autrui. Il arrive que le conjoint ne soit pas disposé à accepter les modifications que vous voulez mettre en place dans votre alimentation. Question de négociation et de compromis (nous aborderons ce sujet dans le chapitre suivant). Mais le conjoint accepte en général une meilleure prise en compte de la santé et de l’éducation des enfants. Quel meilleur projet de vie que d’éduquer ses enfants à une nourriture saine et à une plus grande responsabilité personnelle ?

Éduquer ses enfants

« J'ai initié mon fils Hugo, 5 ans, à la nourriture bio et équilibrée, et cela l'a transformé, raconte une mère. Je lui ai appris à reconnaître les légumes et les fruits ; je me suis mise à cuisiner avec lui ; je lui ai demandé de me prévenir chaque fois qu'il manquait quelque chose à la maison... Je lui ai fait confiance. Alors qu'avant il était plutôt passif, craintif, effacé, il a gagné en confiance et cela l'a fait évoluer. »

Auparavant, les parents de Hugo ne le faisaient pas participer aux tâches de la maison : il n'allait pas assez vite, se montrait « maladroit », réclamait beaucoup d'attention. Il était beaucoup plus simple de tout faire à sa place. Ses parents étaient ainsi persuadés de protéger Hugo et de lui offrir tout le confort possible. Pourtant, Hugo se montrait de plus en plus passif et amorphe, développait des signes de dyspraxie, de dyslexie, une inhibition grandissante à l'école. Il ne savait pas s'habiller tout seul et ne prenait jamais aucune initiative. En séance, je lui ai demandé pourquoi il ne répondait pas aux questions. Il a seulement réussi à murmurer, avec beaucoup de difficulté : « J'ai peur... »

Hugo avait entendu mille fois qu'il ne savait pas faire les choses, que c'était dangereux, qu'il allait mal faire. On ne lui avait finalement enseigné que la peur. Or, le changement alimentaire – au-delà de l'amélioration du contenu des repas familiaux – s'est ici avéré d'un très grand bénéfice psychologique pour lui, comme le rapporte sa mère. Tout à coup, il ne s'agissait plus de « gagner du temps », de « faire vite », de rechercher le plus pratique. Une relation plus authentique s'est installée entre Hugo et ses parents. Mieux considéré, l'enfant s'est découvert capable d'agir par lui-même sur son environnement. C'est ainsi qu'il a probablement échappé au surpoids que lui promettaient son mode de vie et son incapacité à reconnaître ses émotions et ses angoisses.

Le spécialiste du surpoids Jean-Philippe Zermati écrit que pour « aider les enfants ultérieurement à savoir étiqueter ce qu'ils ressentent, de manière qu'ils n'aient pas à souffrir de problèmes émotionnels, il faut les observer quand ils deviennent subitement agressifs, joueurs, soumis, dominateurs, proches... et leur proposer sans jugement, après leur avoir posé des questions sur ce qu'ils venaient de vivre, des noms d'émotions : “T'es-tu senti triste ? en colère ?...” Cette attitude de disponibilité et d'attention aux émotions peut développer autour de l'enfant un environnement émotionnellement validant (environnement dont beaucoup d'entre nous ont

manqué) et peut prévenir, à l'âge adulte, le recours à des stratégies toxiques aggravantes [telles que l'hyperphagie] pour réguler ses ressentis¹² ». Quel meilleur moment que le repas pour, justement, aider nos enfants à étiqueter leurs émotions, à nommer les objets qui les entourent ? Plus que le repas lui-même, ce sont aussi toutes les situations qu'ils vivent (courses, préparation, nettoyage) qui peuvent donner aux enfants l'occasion d'être considérés et, par là, de renforcer leur estime de soi et leur confiance.

Il est ainsi scientifiquement démontré que les tâches ménagères contribuent à la réussite sociale des enfants dans leur vie d'adulte. Même si elles empiètent sur leurs loisirs, elles les rendent plus indépendants, plus responsables, plus sûrs d'eux. Faire les courses et s'y impliquer avec les parents, mettre la table, sortir la poubelle, débarrasser, cuisiner, chercher à aider les parents, ne pas gaspiller, ranger, laver... tout ce que les parents modernes croient devoir épargner à leurs enfants leur est, en fait, bénéfique. Mais cela est fort logique puisque le partage des tâches développe les savoirs et les savoir-faire, l'anticipation, l'autonomie et, au bout du compte (une fois de plus), le sens de la responsabilité.

La question des adipocytes

Une autre raison importante plaidant pour l'éducation des enfants à une meilleure alimentation est la nécessité de les protéger du surpoids. Nous avons tous, dans notre organisme, des cellules spécialisées dans le stockage des graisses, cellules que l'on appelle des « adipocytes ». Toutefois, nous n'en avons pas tous le même nombre dans notre corps. Les adipocytes se développent et se multiplient jusqu'à la fin de l'adolescence puis se stabilisent. Plus l'individu mange pendant l'adolescence, plus il fabrique des adipocytes. Le problème, c'est que par la suite, le nombre total de ces cellules de graisse ne peut plus diminuer. Seule la quantité de graisse qu'elles contiennent pourra fluctuer au gré de restrictions ou de régimes. Cependant, même vides, elles se tiendront toujours prêtes à se remplir... C'est dire l'importance de la modération et de l'équilibre alimentaire tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

Positionnez-vous

Nous l'avons déjà dit plus haut, un enfant n'arrive pas au monde « tout fait ». Il est à construire, en même temps qu'il construit ceux qui

l'entourent. Changer votre propre rapport à l'alimentation peut donc changer aussi votre rapport à vos enfants, car c'est en grande partie par l'alimentation que les parents nourrissent la relation à l'enfant. Plus cet échange sera riche, et plus l'enfant se développera et trouvera de lui-même du sens dans son existence. Dans le même temps, en l'aidant et en l'accompagnant, vous renforcerez évidemment votre projet personnel de changement alimentaire.

Les pensées qui font grandir

Il est bien possible que le *bon sens* tout simple de tous les jours soit la source la plus importante d'où jaillit un jour le *grand sens* de notre vie. C'est en tout cas ce que l'on peut progressivement observer lorsque l'on modifie son rapport à la nourriture et qu'on l'assortit au fil du temps d'engagements divers. Le sens émerge, comme on l'a dit, parce que, en se positionnant, on perçoit peu à peu des repères et des valeurs sur lesquels s'appuyer ; on perçoit également un peu mieux son projet et son horizon.

Au-delà de l'acte de manger se profilent en effet des enjeux de société, des causes qui nous transcendent, c'est-à-dire qui traversent, débordent et dépassent notre seule personne. Nous rejoignons ici la conviction des psychologues existentiels tels que Viktor Frankl qui encouragent leurs patients à adhérer à une « transcendance ». Il faut cependant apporter une nuance : l'adhésion directe à une cause ne peut pas nous changer et nous apporter de sens. Tout doit partir, comme nous l'avons vu, de soi, d'un changement personnel, et ensuite seulement se prolonger dans des engagements plus vastes. C'est de cette dynamique d'ensemble, faite de cercles concentriques de plus en plus éloignés de sa personne, que pourra émerger un sens global.

Pour maigrir, il faut donc grandir, non seulement devenir plus responsable de soi mais également être capable de s'inscrire dans un projet de vie et un projet de société qui incluent les autres. Il revient ainsi à chacun, au cours de sa préparation au changement alimentaire (PCA), de trouver une ou des causes transcendantes (la planète, l'écologie, l'amélioration de l'alimentation dans les cantines, la lutte contre le gaspillage, etc.) et si possible de les relier entre elles. Les idées ne

manquent pas et toutes seront profitables pourvu qu'elles constituent un engagement à long terme et soutiennent une transformation personnelle.

Nous voilà donc au terme de la préparation au changement alimentaire. Si vous avez suivi les quatre étapes présentées dans les chapitres précédents, il s'est en principe écoulé un mois ou deux pendant lesquels le très simple et très anodin souci de vos kilos en trop vous a finalement conduits à vous préoccuper de ceux qui vous entourent ; vous avez mis en place de nouvelles habitudes, sans toucher à la nature et à la quantité des aliments. Vous avez peut-être déjà perdu un peu de poids. C'est ce qui arrive souvent. Le moment est venu de se lancer, de voir comment nous allons faire ce que nous avons évité jusqu'ici : modérer et réduire les quantités.

LES REPÈRES À RETENIR

Pour appréhender le sens qui émerge de nos actions liées à l'alimentation, nous devons répondre à trois questions :

- Que signifie ma façon de manger ? De quoi est-elle le signe ?
- Que me fait ressentir mon action ? Suis-je capable de ressentir mes actions comme m'appartenant ?
- Où mon action me mène-t-elle ? Quels sont mes repères, quel est mon projet, quels sont mes engagements vis-à-vis de l'acte de manger ?

Les chapitres précédents nous ont permis de répondre aux deux premières questions sur le sens comme *signification* et comme *sensation*. Pour répondre à la question sur le sens comme *direction*, nous pouvons examiner nos engagements dans la vie quotidienne. D'innombrables pistes sont envisageables, dont certaines directement en rapport avec l'alimentation et la santé, et relativement faciles à mettre en œuvre :

- l'engagement à manger bio ;
- l'engagement au développement durable ;
- l'engagement à partager avec ses proches une alimentation responsable.
- Autres engagements : qu'est-ce qui vous tient à cœur dans la société ? Qu'aimeriez-vous changer, améliorer ? À quoi pourriez-vous participer ?

Notes

1. J.-P. Pierron, « L'engagement. Envies d'agir, raisons d'agir », *Sens-Dessous*, vol. 0, n° 1, 2006, p. 51-61.

2. Voir l'étude de 2003 de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA, aujourd'hui ANSES) et l'étude de 2009 de la Food Standard Agency (FSA, Royaume-Uni).

3. M. L. Loureiro, S. T. Yen, R. M. Nayga Jr., « The effects of nutritional labels on obesity », *The Journal of the International Association of Agricultural Economists*, vol. 43, n° 3, 2012, p. 333-342.

4. L. E. Urban *et al.*, « The accuracy of stated energy contents of reduced-energy, commercially prepared foods », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 110, n° 1, 2010, p. 116-123.

5. G. Livesey, « A perspective on food energy standards for nutrition labelling », *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 85, n° 3, 2001, p. 271-287.

6. On pourra voir à ce sujet l'excellent documentaire d'Arte « L'obésité programmée » (2014) en accès libre sur Internet.

7. Anthony Fardet est l'auteur de *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*, Vergèze, Thierry Souccar, 2017.

8. Source : https://www.lemonde.fr/planete/article/2018/02/16/les-aliments-ultra-transformes-favorisent-le-cancer_5257759_3244.html.

9. Voir sur le site touteurope.eu l'article : « Des propositions pour réduire le gaspillage » (17 septembre 2018).

10. Ademe, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie. Voir : <https://www.ademe.fr/collectivites-secteur-public/integrer-lenvironnement-domaines-dintervention/alimentation-durable-gaspillage-alimentaire>.

11. Selon un rapport du Boston Consulting Group publié le 20 août 2018. E. Hegnholt, S. Unnikrishnan, M. Pollmann-Larsen, B. Askelsdottir et M. Gerard, « Taking the 1,6 billion-ton food loss and waste crisis ».

Voir : <https://www.bcg.com/publications/2018/tackling-1.6-billion-ton-food-loss-and-waste-crisis.aspx>.

12. J.-P. Zermati *et al.*, *Traiter l'obésité et le surpoids*, *op. cit.*, p. 97.

TROISIÈME PARTIE

VOTRE NOUVEAU
FONCTIONNEMENT ALIMENTAIRE

9

Les règles pratiques

Plus le corps est faible, plus il commande ; plus il est fort, plus il obéit.

J.-J. Rousseau, *Émile ou De l'éducation*.

Cette dernière partie est la plus courte du livre pour deux raisons. D'abord, parce que si vous avez suivi la préparation au changement alimentaire il ne vous reste plus qu'à mettre en œuvre quelques règles. Ensuite, parce que ces règles sont volontairement peu nombreuses, tant sur le plan pratique qu'en ce qui concerne le travail purement psychique. En effet, il a été démontré que lorsque l'on se lance dans un programme compliqué, on a de bonnes chances de l'abandonner¹. Tout est donc fait ici pour que votre programme soit clair et facile à mémoriser. Pour autant, il ne s'agit pas d'un régime. Il est important de comprendre pourquoi.

La question du « régime »

Le mot « régime » fait peur et traîne (à juste titre) une mauvaise réputation. Il suffit de le prononcer pour apercevoir un voile d'espoir mêlé d'angoisse dans le regard de bien des personnes. Qu'évoque ce mot ? Généralement des restrictions, des souffrances, des privations, et la promesse un peu fantaisiste d'une perte de poids à la fois rapide et durable. Mais les résultats sont souvent décevants avec en prime, presque toujours, des « craquages » culpabilisants et une reprise de poids. « Au début, c'est

enthousiasmant, ensuite c'est l'enfer », « C'est une perte de joie dans la vie quotidienne », « Ça me rend triste », « C'est toujours une déception » : tels sont les témoignages que l'on peut facilement recueillir. Le mot régime est de plus en plus mal vu par les institutions et les associations qui n'y voient qu'un miroir aux alouettes. Des médecins, et même des hommes politiques, songent à le bannir du vocabulaire médical.

Il faut dire que les dérives sont de plus en plus fréquentes. Le régime Dukan, par exemple, est fortement déconseillé par les spécialistes. Essentiellement constitué de protéines, il permet certes une perte de poids à court terme mais provoque de sévères carences et une forte reprise de poids. Le docteur Dukan, son promoteur, a d'ailleurs été radié de l'Ordre des médecins en 2014. Beaucoup d'autres régimes sont sujets à caution, comme le régime dit paléolithique qui consiste à se passer de lait, de céréales et à manger surtout des produits crus, ou encore l'étrange régime selon lequel il faudrait choisir ses aliments en fonction de son groupe sanguin².

Parmi les régimes les plus dangereux pour la santé (en plus du régime Dukan) se trouvent également le régime Atkins et le régime dit « cétoène ». Tous font perdre du poids rapidement mais avec une reprise tout aussi rapide. C'est pourquoi, d'une manière générale, il est recommandé par les autorités sanitaires d'éviter les régimes qui excluent certains types d'aliments, qui désocialisent ou culpabilisent au moindre écart. Mais peut-être serait-il plus profitable encore d'éviter tous les régimes quels qu'ils soient car ils auraient tendance à développer, lorsqu'ils sont répétés, des réactions cérébrales d'addiction à la nourriture³. Il faut changer de paradigme.

Je n'utiliserai pas ici le mot régime (qui pourtant ne signifie rien d'autre que « fonctionnement ») parce qu'un régime ne résout rien. Le concept populaire de régime, tel qu'il est compris aujourd'hui, s'articule autour d'un culte de la volonté, de la souffrance et de la « force du poignet ». Il laisse inévitablement entendre que nous pourrions perdre du poids durablement en nous engageant dans un changement brutal. Dans ce genre d'approche, le corps, dissocié du soi, est traité en adversaire. « *Tous les régimes*, écrit la spécialiste Marie Thirion, surtout s'ils sont rapides, dérèglent définitivement les paramètres de la faim, et tout aussi définitivement les paramètres du stockage [des graisses]. À chaque réussite transitoire, les dérèglements se font plus marqués, la vitesse de reprise pondérale s'accroît,

jusqu'au moment où le régime ne marchera plus du tout⁴. » L'auteur dresse une liste inquiétante des effets profonds provoqués par *tous* les régimes : « ralentissement du métabolisme [...] poids initial repris ou dépassé, moins de muscles plus de bedaine, [...] mécanismes d'utilisation des sucres totalement perturbés [...], hypothyroïdie [...], orientation prioritaire du métabolisme vers le stockage [...]. Le bilan s'aggrave à chaque régime. »

Et l'on pourrait sans doute ajouter à cela tous les mirages que représentent les produits « allégés », les pilules amaigrissantes et autres produits « coupe-faim ». Même la plus célèbre technique d'amaigrissement en groupe s'avère en fait contre-productive puisqu'elle reste centrée sur l'idée de « régime » et de « combat ». Elle ne prévoit aucun temps de préparation au régime, induit une certaine déresponsabilisation des personnes (en vendant par exemple des plats prêts à consommer, en proposant des applications mobiles peu adaptées), en prônant la « motivation » et la « volonté » comme leviers principaux, et surtout en ne recourant pas à de véritables techniques psychologiques.

Je parlerai donc ici de *fonctionnement alimentaire* et non de régime parce qu'il est bien clair que ce que vous allez mettre en place est une dynamique de changement, d'ajustement et d'équilibre. Les efforts que vous avez déjà effectués ont visé d'une part un changement psychique profond avec le travail sur les injonctions et les relations, et d'autre part un ajustement à la réalité grâce à l'attention portée aux repères et au sens dans l'acte de manger. Il nous reste à voir comment trouver et réaliser concrètement un équilibre alimentaire pensé comme engagement véritable.

À cet égard, il n'est pas inutile de nous intéresser d'abord aux meilleurs atouts et stratégies pratiques dont nous pouvons disposer pour maigrir. Que faut-il faire ou au contraire ne pas faire ? Comment s'y prendre ? Certaines règles ont été répertoriées par un grand nombre d'études scientifiques à travers le monde. Elles l'ont été, cependant, sans réelle concertation, de sorte qu'il est nécessaire de les trier et de les rassembler. Dans un premier temps, je vais donc en dresser la liste, ce qui nous permettra de vérifier au passage leur congruence avec les principes existentiels exposés dans les précédents chapitres. Ensuite seulement je les résumerai de façon que vous puissiez facilement les mettre en œuvre.

Sept stratégies efficaces pour maigrir

Voici donc un tour d’horizon des recherches scientifiques menées autour des stratégies quotidiennes les plus efficaces dans la perte de poids. Certaines de ces études ont porté sur plusieurs milliers de personnes et ont duré plusieurs années⁵.

Tenir un journal alimentaire

Les personnes qui notent ce qu’elles mangent – au moins au début de leur changement alimentaire – peuvent perdre deux fois plus de poids que celles qui ne prennent pas de notes. Les notes leur permettent, en effet, de constater *de visu* qu’elles consomment généralement beaucoup plus de calories qu’elles ne le pensaient auparavant, ce qui les amène à développer une représentation plus juste de leurs besoins réels. En outre, l’amaigrissement est clairement augmenté et consolidé par une connaissance, même sommaire, de la valeur nutritionnelle des aliments ingérés. Mieux : il s’avère que tenir compte des calories sans nécessairement suivre un régime serait plus efficace pour réguler son alimentation à long terme que se restreindre sévèrement. Ainsi, il a été démontré que les personnes attentives aux étiquettes nutritionnelles perdent plus de poids⁶ que les autres et, qu’à l’inverse, ignorer combien de calories on devrait consommer réduit l’efficacité des efforts physiques pour maigrir⁷. Une expérience⁸ a même montré que l’affichage du nombre de calories sur un menu amène les personnes à manger naturellement moins. D’une manière générale, ceux qui recherchent de l’information concernant l’alimentation et la perte de poids (à partir de ressources gouvernementales, universitaires, associatives par exemple) augmentent significativement leur taux de réussite⁹.

Ne pas sauter de repas

Les personnes qui sautent des repas ne font que reculer pour mieux sauter. Elles augmentent inutilement leur sensation de faim et leur attirance pour les aliments à forte charge calorique. Résultat : elles mangent davantage dans la journée mais aussi le soir et perdent en moyenne près de 4 kilos de moins que les autres. Le fait de sauter le petit déjeuner est peut-être plus aggravant encore, car, contrairement à ce que l’on croit, ce premier

repas augmente le métabolisme et permet de brûler davantage de calories. De plus, manger régulièrement régule la courbe glycémique (taux de sucre dans le sang), ce qui évite les hauts et les bas et limite les craquages. C'est pourquoi nous avons aussi intérêt à prendre plusieurs petits repas dans la journée, c'est-à-dire à entrecouper les repas principaux de collations.

Prévoir ses repas suffisamment à l'avance

Il est toujours bénéfique de prévoir assez tôt la composition de ses repas afin de ne pas céder à l'improvisation et aux choix dictés par la faim du moment¹⁰. Les tenants de la théorie selon laquelle le surpoids est lié à des processus neurocomportementaux qui rendent certains d'entre nous trop sensibles aux stimuli de l'environnement préconisent quelques stratégies d'évitement telles que faire ses courses en établissant préalablement une liste, et faire en sorte qu'à la maison ou au bureau les aliments ne soient pas facilement accessibles (les enfermer dans des placards par exemple). De plus, il vaut mieux manger chez soi qu'à l'extérieur. Les plats des restaurants contiennent souvent deux à trois fois plus de calories qu'ils ne devraient. Jusqu'à 2 000 calories par plat et plus, ce qui représente presque la totalité des besoins quotidiens chez les adultes.

Les moments critiques pour les tentations sont généralement le soir et les fins de semaine. Pour ces moments-là en particulier, il est crucial de planifier une collation équilibrée mais en prévoyant aussi à l'avance une heure à partir de laquelle il ne sera plus question de manger. Toutefois, il est recommandé de ne pas exclure de son alimentation ses mets préférés, pourvu qu'on les consomme avec modération, et de préférence à l'extérieur de chez soi de façon à ne pas les avoir à disposition.

Bien choisir ce que l'on boit

Certains cafés de l'enseigne Starbucks peuvent contenir jusqu'à 1 000 calories quand un vrai café (sans sucre) ne compte que 1 à 5 calories... Il est donc nécessaire de ne pas négliger les calories contenues dans les boissons, notamment en se méfiant des mentions « zéro calories » ou des faux sucres, et en étant aussi attentif aux manœuvres de certains industriels. Ainsi, la marque Coca-Cola, pour contourner la nouvelle loi taxant les

boissons trop sucrées, a-t-elle réduit la contenance de ses bouteilles tout en augmentant leurs prix... Mais bien sûr le contenu est toujours aussi saturé en sucre. Enfin, plusieurs études ont montré que l'aspartame fait grossir et n'est pas sans effets négatifs sur l'organisme (raison pour laquelle il est discrètement remplacé depuis plusieurs années par d'autres substances).

Augmenter les légumes et les fibres

Plutôt que de ne penser qu'à ce que nous pourrions éliminer de notre alimentation, il est recommandé de penser aussi à ce que nous pourrions ajouter. Or, les légumes sont souvent absents du menu. Ils prennent pourtant une place importante dans l'estomac pour relativement peu de calories (courgette : 30 calories aux 100 grammes ; tomate : 20 calories). De ce fait, ils apportent rapidement une sensation de satiété tout en améliorant la digestion et la santé générale. Choisissez des légumes et des fruits entiers plutôt que préparés. Éliminez le plus possible les produits raffinés (aliments préparés ou ultra-transformés, coulis, sauces, etc.). Notez aussi que considérer les légumes comme l'essentiel du plat et la viande comme étant l'accompagnement constitue un renversement de perspective particulièrement bénéfique et accessible.

Savoir se peser et le faire régulièrement

Il est important de surveiller son amaigrissement mais également les éventuelles petites reprises de poids. Sans être strict, le fait de se peser une fois par semaine permet de rester vigilant et de réagir en cas de besoin. Cependant, il faut se méfier des prévisions un peu trop optimistes ou simplistes. On lit en effet ici et là que réduire par exemple sa ration alimentaire de 500 calories permettrait de perdre 500 grammes par semaine, soit 2 kilos par mois. Ces chiffres ne veulent strictement rien dire car ils dépendent de la constitution et du métabolisme de chaque personne ainsi que de son fonctionnement alimentaire. Retenez que se peser régulièrement n'a pas tant pour objectif d'évaluer la *quantité* de poids perdue que la *constance* de la perte de poids.

Faire de l'exercice, être actif

On s'en doutait, bien sûr, se dépenser plus que d'habitude est incontournable pour maigrir, même si à lui seul le sport ne suffit pas. La marche et le vélo sont les moyens les plus pratiques et économiques. La natation est aussi très bénéfique. En dehors du sport proprement dit, les tâches ménagères seraient, d'après un sondage, souvent privilégiées. Quoi qu'il en soit, l'exercice permet de dépenser de l'énergie mais aussi, comme la relaxation et la méditation, de répondre aux émotions et à l'angoisse autrement qu'en recourant à la nourriture. Inutile, cependant, de se lancer dans des programmes de sport intensif. Pour peu que l'on mette en œuvre les autres conseils, il suffira d'augmenter légèrement sa dépense énergétique. Trente minutes de marche par jour seraient déjà d'un excellent bénéfice.

Les quatre règles pratiques de votre programme

Le moment est venu de résumer ces apports de la science et d'exposer les points importants de votre nouveau fonctionnement alimentaire. Celui-ci est extrêmement simple et va simplement se surajouter à tout ce que vous avez entrepris pendant votre préparation. Jusqu'ici, vous avez développé l'auto-observation (base alimentaire, notes), le cadrage alimentaire (anticipation, mentalisation, ralentissement, mesure, clôture) et la construction de vos engagements. Nous allons maintenant ajouter quatre règles suffisamment simples pour permettre la mise en place de votre nouveau fonctionnement.

Suivez un programme nutritionnel précis

Il n'est pas dans mon propos ni dans mes compétences de proposer ici un menu particulier. Ce travail revient à un professionnel, médecin nutritionniste de préférence. Toutefois, il ne s'agit pas non plus de se soumettre passivement à une prescription qui ne tiendrait pas compte de votre personnalité, de votre métabolisme, de vos contraintes et de vos goûts. Ce sera à vous, lors d'une consultation avec un nutritionniste, de veiller à ce que les aliments recommandés correspondent à vos préférences. N'hésitez

pas à demander de quelle manière vous pourrez faire varier vos repas et renseignez-vous sur les équivalences alimentaires. Il existe de nombreuses institutions capables de vous renseigner, en particulier le Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids¹¹.

L'essentiel est d'obtenir un programme alimentaire prévoyant vos repas pour toute une semaine, avec évidemment un apport calorique réduit par rapport au fonctionnement habituel. Par la suite, ce menu devra évoluer, en particulier lorsque vous aurez atteint votre poids d'équilibre et que vous chercherez à vous stabiliser.

Quoi qu'il en soit, et afin de prolonger les changements existentiels déjà mis en place, votre menu personnalisé devra comporter trois éléments de régulation susceptibles d'étayer le lien esprit/corps :

- *L'adoption d'un rythme alimentaire.* Votre menu devra compter trois repas et deux ou trois collations. Les collations sont en principe prévues en milieu de matinée (10 heures) et en milieu d'après-midi (16 heures). Cette répartition permet de maintenir une courbe glycémique relativement plate et de limiter la faim. Une collation peut être ajoutée en milieu de soirée.
Les repas fixes s'insèrent dans le rythme régulier du cadrage alimentaire et soutiennent l'intégration des limites.
- *La représentation claire et chiffrée de votre menu.* Votre menu doit indiquer la valeur totale des calories que vous devez ingérer chaque jour. Le nutritionniste doit pouvoir l'afficher précisément (et non pas en gros). Il est important que vous ayez en tête cette valeur calorique de façon à mieux penser votre projet.
- *La maîtrise des quantités.* Vous devez connaître également le nombre de grammes précis, aliment par aliment, auquel vous avez droit à chaque repas (et pas seulement le nombre de calories total du repas).
Connaissant ces repères, vous pourrez mesurer ce que vous mangez et donc assumer d'autant mieux votre projet.

Pour vous faire une bonne idée de ce qu'est un fonctionnement alimentaire précis, vous pouvez vous rendre sur des sites de musculation. Les menus proposés par les médecins du sport sont remarquablement bien équilibrés et d'une très grande précision (d'où leur efficacité). C'est un

menu détaillé de ce genre qu'il sera nécessaire d'obtenir lorsque l'on s'en remet à un nutritionniste. N'oubliez pas que la précision sera l'une des clés de la réussite de votre projet car elle reflétera votre détermination à réguler votre poids. C'est en effet en grande partie à travers vos pensées et surtout à travers vos actes quotidiens de mesure que cette détermination se transmettra à tout votre métabolisme. Vous pourrez ainsi constater que votre corps est en fin de compte plus docile que vous ne l'imaginiez.

Par ailleurs, comme je l'ai souligné, engagez-vous à suivre votre fonctionnement pendant au minimum un an. La *projection à long terme* est une autre clé incontournable. Ce temps sera nécessaire non seulement pour que les nouvelles habitudes remplacent les anciennes mais aussi parce que, comme je l'ai déjà dit, l'organisme tend à « entendre » vos pensées. Autrement dit, plus vous vous projetterez à long terme, plus votre corps s'accordera facilement à votre projet de transformation en profondeur.

Prévoyez des « écarts »

Si étonnant que cela puisse paraître, votre menu devra comporter des « écarts ». J'en conseille deux ou trois par semaine et je préconise même de les considérer comme obligatoires. Ces écarts (ou ajustements) sont importants pour plusieurs raisons. D'abord, ils vous permettent de manger de temps en temps des aliments que vous aimez, sans vous préoccuper des calories et sans aucune culpabilité – sachant, bien sûr, que cela ne vaut que si par ailleurs vous respectez vos menus équilibrés. Ensuite, ils vous aident à mieux accepter votre nouveau fonctionnement alimentaire. Comme l'écrivait en substance le philosophe et médecin Georges Canguilhem, « la normalité, c'est pouvoir s'éloigner de la norme sans dommage ». C'est précisément ce à quoi vous pourrez vous exercer avec ces écarts programmés qui vous épargneront de glisser vers un contrôle excessif et rigide.

De même, il est crucial de ne pas refuser, de temps en temps, les repas au restaurant ou en dehors de chez soi. Dans ce cas (pourvu que ces sorties ne soient pas trop fréquentes) vous ne pourrez pas peser vos aliments. Cela ne doit pas constituer un problème ni entraîner une quelconque culpabilité. Il suffira de manger de manière mesurée, et surtout sans penser qu'il s'agit là d'une « entorse » à votre fonctionnement. Encore une fois, votre

fonctionnement alimentaire doit rester mesuré, souple, adaptatif, sans quoi il ne s'agirait que d'un « régime ».

Pesez vos aliments

Une fois votre menu précisément déterminé par un professionnel, vous l'imprimerez en plusieurs exemplaires de façon à pouvoir l'afficher dans votre cuisine et en avoir une copie sur vous (ou dans votre téléphone). Vous devrez vous y référer à chaque repas. Surtout, ne vous fiez pas à votre mémoire : pour des raisons de résistance psychique, il faut souvent des semaines, voire des mois pour mémoriser les portions exactes. Vous devrez également peser chaque aliment, et ce à chaque repas. Une balance précise sera nécessaire (ces balances ne coûtent que de 10 à 20 euros). Pour respecter la nécessité de connaître ce que vous mangez, dont nous avons déjà parlé, vous devrez peser vos aliments *au gramme près* (avec une marge de plus ou moins 1 gramme, pas plus). Ne cherchez surtout pas à gagner du temps et ne vous fiez pas non plus à votre supposée capacité à doser « à l'estime ». Beaucoup de personnes croient que ce n'est pas si important, qu'il suffit de remplir son assiette « à la louche », « en gros ». Mais notre culture de l'abondance et du « sans limite » nous a fait perdre depuis longtemps notre sens naturel des bonnes portions. Sachez que si vous êtes en surpoids, vos repères sont sans doute faussés, de sorte que sans vous en rendre compte vous finirez inéluctablement par augmenter les portions. Ce sera donc à votre balance de vous indiquer systématiquement le poids exact et réel de ce que vous mangez, et ce sera à vous d'en prendre pleinement conscience en regardant attentivement le chiffre qu'elle affiche. Sachez que cette information sera traitée par votre cerveau et votre organisme. Plus vous serez précis, plus la perte de poids sera précise et continue. Cet effort tout à fait crucial matérialisera en pleine conscience votre détermination à accepter des limites.

Il est cependant inévitable que, comme beaucoup de personnes, vous réagissiez d'abord en trouvant cette idée de peser ces aliments « insupportable », voire « contre nature ». « Au début, raconte une jeune patiente, je trouvais cette idée très triste. Où est la générosité ? J'avais l'impression que ça allait m'enlever ma spontanéité et tout le plaisir de manger. Et puis je me suis aperçue qu'en fait ça me donnait vraiment la

maîtrise de ce que je mangeais sans pour autant tomber dans le contrôle pathologique. Aujourd'hui, je prends du plaisir à peser mes aliments, un peu comme si chaque fois je réalisais une recette. »

Quelle que soit votre impression au premier abord, sachez donc que peser vos aliments n'est pas du tout une corvée ni une privation de liberté. Bien au contraire. La pesée a cet avantage de vous faire agir, de vous faire participer consciemment à l'élaboration de votre plat. Aussi, gardez bien à l'esprit que c'est une condition de votre changement, non seulement au niveau conscient mais également au niveau de l'organisme lui-même. La perte de poids sera plus rapide et, quelles que soient les portions, vos repas vous paraîtront vite satisfaisants. En effet, vous pourrez constater vous-même que le fait de visualiser le poids des aliments et d'accepter ces limitations semble disposer l'organisme (l'estomac) à les accepter aussi : le sentiment de satiété apparaît plus rapidement et se perçoit beaucoup mieux, souvent avant même que l'assiette ne soit vide. Au fil des jours, l'image même de votre assiette contenant tous les éléments de votre repas finira par réguler d'avance votre appétit. « Comme la quantité est calculée d'avance, raconte un patient, je finis toujours mon assiette. Une fois que j'ai terminé, je n'ai absolument plus faim ni envie de grignoter quoi que ce soit. Il ne me viendrait même pas à l'esprit de manger autre chose. C'est comme si j'avais accepté d'avance le moment où ce serait fini. Et quand je mange à l'extérieur, je reste sur mes marques : je laisse automatiquement une bonne partie des aliments dans l'assiette. » Bien entendu, vous continuerez à *clôturer* votre repas, ainsi que vous en avez pris l'habitude pendant la préparation (PCA).

Pesez-vous régulièrement

Peser ses aliments a pour objectif de réguler son alimentation mais aussi son poids. Il faut donc aussi se peser régulièrement pour être conscient des résultats. La meilleure fréquence est une fois par semaine, si possible à la même heure et dans les mêmes conditions (idéalement sans vêtements). Il est indispensable de noter chaque fois le résultat sur un carnet ou un fichier, de façon à observer la tendance à long terme. Rappelez-vous que l'important n'est pas de perdre beaucoup ni de perdre vite mais de faire en sorte que la courbe de poids baisse régulièrement, si peu que ce soit. Il est

possible qu'elle remonte légèrement de temps en temps ou qu'elle stagne. Il n'y a aucune raison de s'affoler. Ces variations dépendent de très nombreux facteurs physiologiques mais aussi psychiques. Mais attention, la stagnation est souvent le signe que le travail psychique sur les injonctions n'est pas suffisant. En d'autres termes, les anciennes habitudes reviennent de temps en temps (obéissance aux parents, difficulté à s'affirmer, etc.). Dans certains cas, un pas supplémentaire dans l'autonomisation doit être franchi. C'est ainsi, par exemple, qu'une patiente dont le compte bancaire était joint à celui d'un parent a eu beaucoup de mal à demander la séparation, de peur de contrarier sa mère. Pendant tout le temps de son hésitation, qui a duré plusieurs semaines, son poids a stagné. Dès qu'elle a réussi ce nouvel acte d'émancipation, la baisse a repris.

Les quatre règles que nous venons de voir (suivre un programme alimentaire, prévoir des écarts, peser ses aliments et se peser régulièrement) doivent guider votre rapport direct à l'alimentation. Pour soutenir votre transformation personnelle, en particulier votre travail sur les injonctions, il vous faut à présent des points d'appui psychologiques.

Notes

1. J. Mata, P. M. Todd, S. Lippke, « When weight management lasts. Lower perceived rule complexity increases adherence », *Appetite*, n° 54, 2010, p. 37-43.

2. Une étude a clairement démontré l'absence de fondements de ce régime. Voir J. Wang, B. García-Bailo, D. E. Nielsen, A. El-Sohemy, « ABO genotype, "blood-type" diet and cardiometabolic risk factors », *PLOS ONE*, janvier 2014.

3. P. Cottone, V. Sabino, M. Roberto, M. Bajo, L. Pockros, J. B. Frihauf, E. M. Fekete, L. Steardo, K. C. Rice, D. E. Grigoriadis, B. Conti, G. F. Koob, E. P. Zorrilla, « CRF system recruitment mediates dark side of compulsive eating », *PNAS*, vol. 106, n° 47, novembre 2009.

4. M. Thirion, *Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes*, Paris, Albin Michel, 2013, p. 281.

5. Les principales sources sont : R. R. Wing, S. Phelan, « Long-term weight loss maintenance », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 82, n° 1, juillet 2005, p. 222S-225S. McTiernan et al., « Self-monitoring and eating-related behaviors are associated with 12-month weight loss among postmenopausal overweight-to-obese women in a dietary weight loss intervention », *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2012.

6. B. Mandal, « Use of food labels as a weight loss behavior », *The Journal of Consumers Affairs*, vol. 44, n° 3, 2010, p. 516-527.

7. Conférence de Wendy Reinhardt Kapsak, International Food Information Council Foundation, 2010.

8. C.A. Roberto, P.D. Larsen, H. Agnew, J. Baik, K.D. Brownell, « Evaluating the impact of menu labeling on food choices and intake », *Am. J. Public Health*, vol. 100, n° 2, 2010, p. 312-318.

9. J. Hartmann-Boyce, P. Aveyard, C. Piernas, C. Koshiaris, C. Velardo, D. Salvi *et al.*, « Cognitive and behavioural strategies for weight management in overweight adults : Results from the Oxford Food and Activity Behaviours (OxFAB) cohort study », *PLOS ONE*, vol. 13, n° 8, e0202072, 2018.

10. M. M. Manore, « Dietary supplements for improving body composition and reducing body weight : where is the evidence ? », *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, vol. 22, n° 2, 2012, p. 139-154.

11. Association loi 1901 qui regroupe des professionnels et des spécialistes scientifiques et dont le but, selon ses mots, est « de prendre en charge les personnes en difficulté avec leur surpoids ».

Vos points d'appui psychologiques

En matière de perte de poids, les recherches en psychologie expérimentale nous informent tout autant sur les bonnes pratiques que sur les attitudes psychiques avantageuses. Comme dans le chapitre précédent, nous allons d'abord passer en revue les observations scientifiques puis, dans un second temps, exposer des règles à la fois peu nombreuses et cohérentes avec l'approche existentielle.

Les quatre attitudes qui renforcent la perte de poids

S'intéresser à la cuisine

Une étude a comparé cinq groupes de femmes¹ en fonction de leur attitude vis-à-vis de la nourriture et de la cuisine : 1) les femmes sensibles à la nécessité de bien manger, 2) les cuisinières créatives, 3) les consommatrices impulsives, 4) les femmes enchaînant les régimes, 5) les femmes trop occupées pour cuisiner.

L'étude a montré que les femmes les plus susceptibles d'avoir un poids équilibré étaient celles qui s'intéressaient à la cuisine. En queue de peloton – et en surpoids – se trouvaient les femmes trop occupées pour cuisiner et les consommatrices compulsives. L'une des explications principales de ces résultats dit ceci : lorsque l'on acquiert des savoir-faire et que l'on s'implique soi-même dans la préparation de son alimentation, on augmente

son sentiment d'efficacité personnelle. On a ainsi le sentiment de mieux maîtriser les événements et de mieux se maîtriser soi-même.

Être bienveillant envers soi-même

Deux aspects de la personnalité semblent aussi importants dans la capacité à réguler son alimentation : la bienveillance envers soi-même et la capacité à prendre en compte ses expériences intérieures sans les juger². Les personnes qui culpabilisent peu ou qui savent relativiser leurs écarts sont moins susceptibles de craquer ou de manger en excès. Elles auraient une meilleure conscience de ce qui est préférable pour leur santé. En outre, c'est d'abord en elles-mêmes qu'elles fondent leur décision de perdre du poids et non uniquement pour satisfaire la demande d'un tiers (médecin ou autre). Elles se montrent ainsi plus autonomes³.

Privilégier les habitudes plutôt que la volonté

Développer de bonnes habitudes, c'est-à-dire s'inscrire dans un fonctionnement alimentaire prévu suffisamment à l'avance, permet d'une certaine manière d'évacuer la plupart des tentations dues à l'improvisation. Les personnes qui comptent sur leur seule « motivation » ne parviennent en réalité jamais à se contrôler suffisamment. Pire, elles souffrent des efforts continuels qu'elles ont à fournir. Or, les bonnes habitudes tendent à s'installer et à persister aussi bien que les mauvaises. Il faut donc en profiter. D'autant qu'une fois installées, les routines « fonctionnent » toutes seules, sans effort de volonté⁴. Elles sont d'ailleurs, sans surprise, une caractéristique des personnes plus minces que les autres⁵. Une étude a comparé⁶ des Parisiens et des habitants de Chicago. À la question : « Comment savez-vous que votre repas est terminé ? » les premiers ont répondu : « Quand nous sommes rassasiés », et les seconds : « Quand le plat est vide. » Les chercheurs ayant mené cette recherche tirent de leurs observations deux conseils très simples pour changer ses habitudes alimentaires : il faut utiliser de plus petites assiettes et de plus petits verres, et ne jamais laisser d'aliments accessibles ou visibles en dehors des repas.

Ils font également remarquer que changer quelques habitudes se répercute sur d'autres habitudes par une sorte d'« effet domino ». Ainsi,

selon une étude menée sur 204 personnes âgées de 21 à 61 ans⁷, les changements ayant le plus grand effet domino sur l'alimentation et la santé sont le fait de diminuer le temps passé devant les écrans, en particulier pendant le repas, et celui de consommer plus de fruits et légumes.

La volonté est donc à tort valorisée et mise en avant dans la régulation de l'alimentation. Tous les promoteurs de méthodes pour perdre du poids nous le répètent : il faut avant tout être « motivé », faire preuve de « détermination ». Ils entendent par là qu'il faut nécessairement faire des efforts considérables pour changer et pour se retenir de céder aux tentations. Or, c'est probablement l'une des plus grandes erreurs en matière d'amaigrissement. D'abord parce qu'on ne sait pas très bien, en définitive, ce qu'est la volonté. Ensuite parce que le culte de la volonté et de la force de caractère se fonde en réalité sur la capacité des individus à résister à la souffrance et sur la tendance à se culpabiliser. Ce qui fait ressembler presque tous les « régimes » à un entraînement militaire, voire à une guerre contre soi.

En réalité, sans projet et sans engagement, la volonté n'a aucune consistance et ne nous est d'aucune utilité. Contrairement aux idées reçues, elle serait même contre-productive. Une étonnante étude a montré que les personnes qui croient pouvoir compter sur leur volonté pour résister aux tentations craquent plus facilement que les personnes qui se montrent, dès le départ, plus humbles et plus réalistes⁸. Sachez que lorsque l'on veut modifier son alimentation, il y a bien plus fort que la volonté : ce sont la *planification* et la *visualisation*. Selon le psychologue canadien Bärbel Knäuper de l'université McGill⁹, il est conseillé de visualiser son projet de maigrir, un peu comme le font les athlètes avant la compétition, mettre par écrit un plan précis et se le représenter précisément en tenant compte de ses pensées et ses sensations. C'est là une stratégie qui multiplie par deux la réussite du changement alimentaire et de la perte de poids.

Être flexible

La flexibilité psychologique désigne la capacité à choisir de faire ce qui est important pour soi, à poursuivre ses objectifs et ses valeurs même si cela s'accompagne d'anxiété ou de contrariété. Plus précisément, une personne

possédant une bonne flexibilité sera capable de garder le contact avec le moment présent ; elle s'observera et prendra un certain recul par rapport à ses ressentis et aux événements, se laissera traverser par l'anxiété sans nécessairement la fuir, développera des valeurs personnelles et se fixera des objectifs cohérents avec ces valeurs. Elle pensera, en outre, que ce sont ses propres actions qui déterminent ce qui lui arrive et non pas le hasard ou l'extérieur. Ce sont justement des capacités et des caractéristiques qui peuvent être méthodiquement développées, notamment avec l'approche existentielle (mais aussi en thérapie cognitive et comportementale).

Les personnes qui font preuve de flexibilité perdent du poids plus facilement que les autres et sont moins susceptibles de le reprendre¹⁰ car elles sont plus à même de tirer profit du changement. Il existe d'ailleurs un débat à ce sujet consistant à savoir s'il vaut mieux, pour retrouver un poids équilibré et le maintenir, faire de petits ou de grands changements. Une étude¹¹ a répondu clairement à cette question : les grands changements sont plus efficaces. Les petits changements, par exemple prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur en espérant que cela fasse fondre les calories ingérées juste avant, ou ajouter quelques fruits et légumes par-ci, par-là, restent souvent superficiels et sans grand impact. Les grands changements, en revanche, consistent à remettre en question son mode de vie et à le modifier en profondeur, en questionnant, comme on l'a vu dans les chapitres précédents, ses loyautés, ses savoirs et ses engagements.

Le travail quotidien de vos pensées

En faisant le tour des attitudes les plus bénéfiques chez les personnes qui réussissent à maigrir, nous avons pu voir que la science recoupe largement les recommandations de l'approche existentielle. Maintenant que vous vous apprêtez à suivre un menu modéré, quel état d'esprit, quelles attitudes devez-vous adopter afin de prolonger, de soutenir, d'appuyer le travail déjà entrepris sur les injonctions ?

Acceptez votre sentiment de vulnérabilité

Un sentiment de vulnérabilité apparaît lorsque nous prenons conscience de nos insuffisances et de nos imperfections et lorsque nous nous sentons exposés aux coups, aux blessures, aux aléas de la vie. C'est bien ce qui se passe lorsque nous tentons de changer de fonctionnement alimentaire, tout simplement parce que nous reconnaissons alors des limites : nous ne pouvons pas tout faire ni tout vouloir. Il ne faut surtout pas rejeter ou tenter de fuir ce sentiment de vulnérabilité. Il est la marque du travail existentiel. Il faut au contraire l'appivoiser et l'accepter. Comment ? Cela dépend du profil – fusionnel ou héroïque – dont vous vous sentez le plus proche ou qui domine dans votre rapport à l'alimentation.

Si vous êtes plutôt fusionnel : vous aurez à accepter une forme de vulnérabilité liée à vos peurs de *grandir*, de vous *affirmer*, d'*agir*, de vous *séparer* d'autrui. Certains patients fusionnels développent ainsi des phrases clés, des « formules » qu'ils se répètent de temps en temps, surtout dans les moments délicats marqués par la faim et la tentation (la préparation du repas, le soir, les fins de semaine, etc.). Si l'on devait résumer toutes les variantes possibles, il en ressortirait que la pensée la plus générale est : « Je renonce à m'effacer, à me cacher derrière ce surpoids. » Un tel travail peut s'accompagner de la visualisation d'une image ou d'une scène. « Quand je préparais mon repas toute seule de mon côté, explique Chloé, je m'imaginais mince et seule, presque sans défense dans un lieu indéterminé. Je me répétais que j'acceptais désormais d'agir et d'exister seule. Il y avait alors un vague sentiment de tristesse, mais je le laissais me remplir et passer. Je me disais en même temps que j'étais maintenant capable d'assumer ça "comme une grande" et j'en tirais finalement un certain plaisir. »

Lise, cette jeune femme qui avait beaucoup de mal à faire le deuil de sa mère, se visualisait quant à elle mince et séparée de sa mère. Elle utilisait pour cela de petites scènes imaginaires d'adieux ou d'éloignement et se représentait également ce que pourrait être sa propre vie de famille.

D'autres personnes ont eu à travailler davantage sur le corps lui-même, sur la peur d'un corps plus séduisant affichant plus clairement des signes de sexualisation. Ainsi, une patiente ressentait bien que laisser apparaître son corps adulte avec ses formes spécifiques et ses signaux naturels constituait bien une désobéissance nécessaire vis-à-vis de ses parents. Elle avait intégré une sorte d'interdit lié à l'injonction de proximité familiale. « J'ai

longtemps eu peur de plaire aux hommes, explique la jeune femme. Et j'avais peur en même temps d'être attirées par eux parce que je sentais bien que cela m'obligerait à refermer la porte sur mon enfance. En m'assumant, j'avais peur de me retrouver livrée à moi-même, et peut-être même de décevoir mes parents. Mes kilos en trop m'arrangeaient bien. Donc j'ai travaillé à m'accepter comme femme adulte et j'ai appris à aimer mon corps, ce qui a été une sorte de révélation dans ma vie. J'ai appris à me regarder dans le miroir (que j'évitais systématiquement) et j'ai réussi à évoluer en modifiant ma façon de m'habiller, au fur et à mesure que je perdais du poids. »

Si vous êtes plutôt héroïque : vous aurez à accepter une vulnérabilité liée aux illusions de *maturité*, d'*importance*, de *puissance* et d'*autosuffisance*. Il faudra accepter l'idée qu'il y a en vous, comme en tout être humain, une certaine faiblesse. « C'est au moment de me coucher, raconte Yannick, que j'avais faim. Je me disais alors qu'il fallait que j'accepte de ne plus chercher à être "costaud" comme mon père. Il fallait que j'abandonne cette idée de force, ou en tout cas cette idée que j'avais besoin de tous ces kilos en trop comme d'une sorte d'armure. J'utilisais la visualisation : avant de m'endormir, je visualisais la graisse qui sortait de mon corps, qui ruisselait sur moi, me quittait par tous les pores. J'avais l'impression que ça débloquait quelque chose, que ça faisait passer mes pensées dans mon corps et qu'on allait dans le même sens tous les deux. »

Le renoncement à des défenses anciennes entraîne, en plus du sentiment de vulnérabilité, un sentiment de tristesse, presque de résignation. Ce n'est pas un sentiment douloureux mais plutôt quelque chose de doux-amer, et de plaisant, comme le soulagement de revenir à la réalité ou à la raison. « L'attitude affective qui sous-tend la raison, remarque Erik Fromm, est l'humilité. Être objectif, utiliser sa raison n'est possible que si l'on a acquis une attitude d'humilité, si l'on s'est libéré de ses rêves d'omniscience et d'omnipotence qui hantèrent notre enfance¹². » Il est vrai qu'une fois la recherche de puissance ou d'importance dévoilée comme pure illusion, on peut enfin cesser de courir en vain derrière quelque chose que l'on n'aura jamais (à savoir une invulnérabilité absolue). On ressent alors le soulagement de la lucidité, mais aussi une tristesse difficile à cerner. Il ne faut pourtant pas rejeter ce sentiment qui, à un niveau profond, est lié à au deuil de sa propre enfance. Il est lié à la nécessité de refermer la porte sur

une époque de sa vie qui ne reviendra jamais, sur les rêveries de son enfance, avec sa pensée magique et sa toute-puissance. Mais il faut bien lâcher prise car la liberté et la maîtrise de soi (y compris du corps) sont à ce prix : elles exigent de nous que nous fassions pleinement l'expérience de l'humilité, non pas seulement face aux risques et aux restrictions de la vie ordinaire, mais face à la condition humaine.

Acceptez votre sensation de faim

La visualisation et l'imagination sont d'excellents outils. Il faut toutefois rappeler qu'elles ne sont certainement pas des fins en soi. Si elles permettent de formuler son travail psychique sous forme d'images ou de scénarios, elles ne seront d'aucune utilité sans la mise en place d'actions dans la vie réelle, en lien avec l'analyse et la transformation des injonctions.

Or, que vous soyez fusionnel ou héroïque, il est une sensation qui peut vous aider à expérimenter quotidiennement votre vulnérabilité, à l'actualiser : la sensation de faim. Cette sensation que nous cherchons généralement à fuir constitue dans certains cas un obstacle aux efforts visant la perte de poids, mais elle peut aussi devenir un outil qui vous permettra de travailler en conscience sur votre transformation physique et psychique. Il faut donc y regarder de plus près.

Disons d'abord qu'il est parfaitement normal d'avoir faim. Dès que le taux de sucre dans le sang se retrouve au-dessous d'un certain seuil, la sensation de faim fait automatiquement son apparition, répondant aux stimulations du cerveau. Mais nous pouvons connaître plusieurs sortes de faim, dont Marie Thirion, médecin spécialiste de l'alimentation, a proposé une petite typologie empirique.

Il y a, selon elle, la « faim pendule » qui n'est qu'une question d'habitudes et d'horaires mais qui « ne nous dit rien de nos réserves nutritionnelles [...] ». Elle n'est qu'une habitude prise en mangeant à heures régulières. Notre cerveau profond, inconscient, lit l'heure à la lumière du soleil, et nous transmet fidèlement le message : « À cette heure-ci, d'habitude, tu manges. Donc, vas-y. »¹³ » Cette faim n'est toutefois pas impérative. Nous pouvons très bien sauter un repas sans en souffrir outre mesure, par exemple lorsque nous sommes occupés par ailleurs.

Il y a également la « faim de saison », liée à l'ensoleillement naturel. Ainsi, dès l'automne, « nous commençons à manger plus, des rations plus énergétiques. Les mécanismes de stockage [de graisse] sont à leur maximum, donc les prises de poids fréquentes¹⁴ ». Il y a la « faim-volume » qui, selon le même auteur, est une sensation de faim déterminée par la quantité d'aliments disposés dans l'assiette, et enfin la « faim-miroir », une faim induite par le comportement des autres.

Dans notre vie quotidienne, la plus douloureuse de toutes les faims est sans doute celle qui résulte d'une privation au long cours et qui peut amener à se remplir de manière compulsive. Toutefois, si vous suivez un programme nutritionnel bien équilibré, vous ne devriez jamais en arriver là. Ce qui ne vous empêchera pas de ressentir parfois la faim dans la mesure où vous aurez diminué votre apport calorique. À partir de là, de deux choses l'une : soit vous ressentez le besoin extrêmement fort de manger quelque chose, soit vous ressentez simplement un inconfort à la fois général et localisé dans l'estomac sous forme d'une sensation de vide. Ces deux sortes de faim peuvent être affrontées de manière relativement simple.

Dans le premier cas (sensation de faim très forte), nous pouvons être tentés de tricher, de dépasser le nombre de calories prescrit pour calmer la tension. « Cela m'arrivait de temps en temps, raconte Yannick. Surtout le soir. Pour arrêter de tricher, j'ai pris l'habitude de prélever certains aliments du déjeuner et du dîner et de les manger en fin de soirée. Mais souvent je mangeais ce que je trouvais sur le moment. »

Il existe une meilleure solution, spécialement dans le cas où la faim est trop fréquente. Elle consiste à revoir son programme nutritionnel avec un spécialiste et à prévoir une collation régulière en milieu de soirée.

Dans le second cas, celui de la faim modérée, il est possible de faire mieux que de la supporter stoïquement ou d'essayer de l'oublier : on peut en faire une sensation positive et même constructive. « Il y a eu des moments, dit Chloé, où j'ai eu faim et où je ne me suis pas sentie capable de résister. À d'autres moments, par contre, j'ai trouvé la sensation de faim très agréable et je la laissais m'envahir. Elle me donnait le sentiment de me maîtriser et j'imaginai alors que j'étais en train de maigrir. »

La sensation de faim peut donc s'avérer constructive et dans une certaine mesure modulable. Je crois en effet (c'est une hypothèse) que la sensation de faim est en fin de compte une émotion pure, et cela exactement au même titre que la colère, la joie, la tristesse. Subjectivement, elle ne ressemble à

aucune autre émotion, et elle ne se réduit pas non plus aux processus physiologiques sous-jacents. Il est donc intéressant de l'accueillir comme telle – comme on peut accueillir la tristesse – et de la vivre en conscience en lui attribuant petit à petit une valence positive : « Sentir cette faim, dit un patient, c'est comme sentir mon corps changer en temps réel. J'ai appris à me dire, dans ces moments-là, que je n'avais pas faim de nourriture, mais faim de changement. » Avec le temps, la sensation de faim n'est plus perçue comme un manque ou un vide mais comme un travail physique traduisant le travail des pensées. Or, ce type de point de vue est fondamental car c'est par lui que l'on peut reconstruire une plus grande congruence entre le corps et l'esprit.

Mais chacun peut aller encore plus loin en associant la sensation de faim à d'autres états émotionnels tels que la fierté (de se contrôler), le calme, la satisfaction, et même parfois un certain bien-être – lesquels tendront à prendre la place d'anciennes émotions remontant aux premières années de vie. Les émotions, ça se modèle. La sensation de faim, prenant de cette façon une signification nouvelle, sera alors de moins en moins susceptible de renvoyer automatiquement à la nourriture. Par là, elle cessera d'étayer l'injonction de grossir qui a besoin, pour déployer toute sa force, du manque, de l'avidité, et de la croyance de l'individu en son incapacité à se contenir.

Acceptez de vous affirmer

Chloé (20 ans), qui vit chez ses parents, a éprouvé quelques difficultés à mettre en œuvre son programme alimentaire à la maison. Ses parents, habitués à tout partager en famille, surtout les traditions culinaires, n'ont pas manqué de faire de fréquentes remarques : « Ils m'encourageaient dans mon projet de maigrir, dit Chloé, mais en même temps ils trouvaient dommage que je mange mes propres aliments, que je me mette à part. Ils sentaient que je prenais un peu de distance et peut-être aussi que je leur échappais... Ma mère, surtout, avait souvent l'air contrariée et me faisait un peu culpabiliser. »

La prise de distance, matérialisée par le choix de nouveaux aliments et de nouvelles habitudes horaires, provoque souvent au cours du changement alimentaire une angoisse de défusion chez les proches. C'est ce qu'a vécu

Sophie, 52 ans, avec son compagnon. « Je me suis mise à séparer les fruits et les légumes dans le frigo. Je devais aussi cuisiner à part. J'avais mes exigences quand on faisait les courses. Mon compagnon a réagi en disant que je m'éloignais de lui. Il faut dire que c'est un bon vivant, il met de l'huile partout, aime cuisiner gras et copieux, et considère comme une hérésie le fait de peser ses aliments. À force d'entendre ses moqueries, j'ai arrêté ma préparation au changement alimentaire et j'ai abandonné l'idée de maigrir. Toute seule, ce n'est pas facile. »

Est-ce vraiment à cause du regard ironique de son compagnon que Sophie a abandonné sa préparation ou plutôt à cause de son angoisse de séparation et d'abandon ? Agir toute seule, dit-elle, ce n'est pas facile. On entend presque la petite fille qui aimerait tant que l'on fasse les choses à sa place ; on entend l'angoisse existentielle liée à la possibilité de s'émanciper, d'affirmer ses idées, de devenir un individu à part entière. Sophie a grandi dans une famille très fusionnelle et présente nombre de traits caractéristiques de la dépendance affective. Il n'est pas si étonnant qu'elle rencontre quelques difficultés à « désobéir », non seulement à ses parents, qui sont très présents dans sa vie, mais aussi à son conjoint. Pourtant, tout l'enjeu de la perte de poids est là. Il faut donc être conscient de cet enjeu, le garder à l'esprit, et ne jamais oublier de désobéir.

« C'est pendant le repas, à partir de ces petites différences au quotidien, explique bien Chloé, que j'ai commencé à évoquer avec mes parents l'idée de vivre seule dans un studio. En me décollant peu à peu de leurs habitudes, j'ai pris conscience que j'entraîtais, que je le veuille ou non, dans la vie adulte et que j'allais devoir en tirer les conséquences. C'était doublement difficile. D'abord parce que ça fait peur. Ensuite parce que mes parents voulaient me retenir. Ils avaient toutes sortes d'arguments pour me dissuader de partir. J'ai tenu bon et je suis partie. Finalement, ça a servi mon projet de maigrir, qui lui m'a aidée à commencer ma propre vie. »

On ne le répétera jamais assez : maigrir et s'émanciper sont inextricablement liés. D'une manière ou d'une autre, maigrir c'est toujours résister et faire valoir sa liberté. Y compris quand les autres sont d'accord, par exemple quand le conjoint ou les parents accompagnent votre démarche plutôt que de s'y opposer. Car même si votre projet est de mieux manger et de maigrir, votre émancipation personnelle ne se joue pas uniquement dans ce domaine. Elle se joue à tous les niveaux de votre vie. Certaines personnes se servent ainsi du changement alimentaire comme d'un

tremplin, d'un entraînement à l'affirmation, et elles s'émanent ensuite dans d'autres domaines de la vie quotidienne, dans la vie en général : elles révisent leurs choix, leurs projets, leurs habitudes. « Changer mon alimentation, raconte Maud (45 ans), m'a donné confiance en moi. À partir du moment où mon mari et mes deux enfants ont accepté d'instaurer de nouvelles habitudes, je me suis sentie plus sûre de moi. J'avais apporté quelque chose de bon dans la maison et j'en étais fière, je pouvais défendre mes positions, alors qu'auparavant j'avais tendance à être toujours d'accord avec les autres, quels qu'ils soient, à la maison, au travail, dans la rue. J'ai appris à exister un peu plus, à ne plus m'effacer systématiquement. Et je me suis mise à m'aimer moi-même, ce qui n'est pas rien ! »

Il arrive assez souvent que l'entourage adhère aux nouvelles habitudes alimentaires et au changement personnel. Dans ce cas, ce n'est plus seulement soi-même que l'on construit, mais le couple, la famille. « Quand j'ai commencé à changer mon fonctionnement alimentaire, explique Sibylle, mon conjoint et moi avons développé de nouvelles valeurs : la sobriété, l'écologie, le refus des produits industriels. Nous avons perdu du poids ensemble, revisité notre façon de manger, pris soin de notre santé, et tout cela nous a rapprochés. Nous avons lu des livres, réfléchi sur nos engagements. C'est devenu un plaisir, une fierté, un enthousiasme. En fin de compte, nous avons compris que nous étions en train de construire ensemble quelque chose de nouveau dans notre vie. Ça a été comme un nouveau départ, une nouvelle aventure, et je reste profondément persuadée que ça nous a permis d'être plus créatifs dans ce que nous voulions faire de nous en tant que couple. »

La compréhension du désir de maigrir

Pour finir, si l'on devait schématiser en une phrase l'essentiel du programme de perte de poids, on peut dire qu'il consiste à affaiblir l'*injonction de grossir* tout en confortant l'*injonction de maigrir*. Toutefois, nous avons aussi entrevu qu'une remise en question de l'injonction de grossir qui ne tiendrait pas compte de ses liens avec les autres injonctions familiales mènerait tout droit à l'échec. Il faut donc bien considérer ce que signifie vraiment le désir de maigrir en tant qu'objectif.

Insistons d'abord sur le fait que, chez l'être humain, un amaigrissement spontané n'a absolument rien de naturel. Chez l'adulte, il est presque toujours le signe d'une maladie ; chez le nourrisson et l'enfant, il constitue potentiellement un danger vital. C'est pourquoi votre désir de maigrir, qui tendra en principe à se muer en une injonction provisoire (« Je dois maigrir »), devra être considéré avec la plus grande prudence. Deux inconvénients sont à connaître et à prendre en compte.

Le premier est le fait que la limitation de la nourriture, même progressive, risque de constituer une sorte de choc auquel votre organisme aura naturellement tendance à résister. Autrement dit, des mécanismes de régulation physiologique (que l'on regroupe parfois sous le terme de « pondéostat¹⁵ ») s'activeront pour stimuler la faim, augmenter le stockage des graisses et finalement contrecarrer votre perte de poids.

Le second inconvénient est le risque de « trop bien réussir » à maigrir. « J'ai réussi à perdre vingt kilos, explique Yannick, et j'ai atteint mon poids de forme en un an. Mais j'ai eu du mal à arrêter mon programme. J'y avais pris plaisir et j'ai voulu continuer à perdre du poids. J'ai donc encore perdu cinq kilos. Mais les gens étaient inquiets. Ils voyaient que mes joues se creusaient et me disaient que je maigrissais trop. J'ai donc fini par adapter mon alimentation pour remonter à mon poids de forme. Mais ça n'a pas été si facile. J'ai eu du mal à reprendre les kilos nécessaires, comme si c'était mon corps qui refusait désormais de grossir. »

Les cas semblables à celui de Yannick ne sont pas fréquents mais ils ne sont pas si rares non plus. Voilà donc le danger : que l'injonction de maigrir s'installe comme une injonction rigide et durable, avec le risque éventuel de favoriser un trouble proche de l'anorexie mentale. Celle-ci se caractérise par « une perte de poids intentionnelle, induite et maintenue par le patient. [...] Les symptômes comprennent une restriction des choix alimentaires, une pratique excessive d'exercices physiques, des vomissements provoqués et l'utilisation de laxatifs, de coupe-faim et de diurétiques¹⁶ ».

Yannick n'a jamais atteint ce stade mais il en suivait insensiblement la pente. Chez lui, l'injonction de maigrir était devenue rigide et sans limite tandis que l'injonction de grossir s'était complètement désactivée. Au point qu'il ne se voyait même plus maigrir. Or, cela pouvait signifier la présence d'un désir de mort inconscient. Yannick ne s'en rendait pas compte car il n'en souffrait pas, bien au contraire : « J'adorais me regarder dans la glace et voir mes côtes, ma peau par endroits qui pendait un peu. J'aimais encore

plus sentir que je flottais dans mes vêtements. Ce vide entre la ceinture et le ventre, c'était l'extase. Je me sentais en contrôle et j'en voulais encore plus parce que je me sentais vraiment en très grande forme. »

On voit que, dans toute perte de poids importante, l'accompagnement d'un professionnel est crucial. En l'occurrence, le travail en séance avec Yannick a consisté à comprendre ce qui se passait. Yannick avait, comme il se doit, beaucoup travaillé à désobéir à ses parents et aux injonctions familiales. Il avait renoncé à paraître « fort » comme son père, qu'il ne cherchait plus à égaler ou à imiter ; il avait beaucoup relativisé ses illusions héroïques d'importance et de puissance et ce travail avait été suffisant pour permettre une perte de poids importante. Jusque-là, tout allait bien. Mais ce faisant, et à son insu, Yannick avait discrètement surinvesti son *illusion d'autosuffisance* (« Je n'ai besoin de rien ni de personne ») et par là, il avait malgré tout conservé une dimension héroïque extrêmement forte, quoique dissimulée. Or, poussée à l'extrême, une injonction telle que l'injonction d'autosuffisance peut très bien conduire à viser inconsciemment la mort puisqu'en effet un mort n'a plus « besoin de rien ni de personne ».

Pour retrouver son poids de forme, Yannick a donc dû lâcher prise sur ses illusions de contrôle et d'autosuffisance, comme il avait lâché prise sur ses illusions de puissance et d'importance. C'est ainsi qu'il a finalement appris à se situer dans la juste mesure et l'équilibre. Les pensées qui font maigrir sont puissantes mais délicates à manier, et à ce titre elles nécessitent une grande vigilance. Ne les sous-estimez jamais.

Notes

1. N. Sudo, D. Degeneffe, H. Vue, « Relationship between attitudes and indicators of obesity for midlife women », *Health Education & Behavior*, vol. 36, n° 6, octobre 2009, p. 1082-1094.

2. C. E. Adams, M. R. Leary, « Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters », *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 26, n° 10, 2007, p. 1120-1144.

3. K.H. Webber, « Motivation and its relationship to adherence to self-monitoring and weight loss in a 16-week Internet behavioral weight loss intervention », *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 42, n° 3, mai-juin 2010, p. 161-167.

4. D.T. Neal, W. Wood, A. Drolet, « How do people adhere to goals when willpower is low ? The profits (and pitfalls) of strong habits », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 104, 2013, p. 959-975.

5. K. Lindvall, « Primary weight maintenance : an observational study exploring candidate variables for intervention », *Nutrition Journal*, ISSN 1475-2891, E-ISSN 1475-2891, vol. 12, p. 97.

6. B. Wansink, « Modifying the food environment : from mindless eating to mindlessly eating better », conférence pour l'American Psychological Association, Walter E. Washington Convention

Center, 2011.

7. B. Spring, « Multiple behavior changes in diet and activity. A randomized controlled trial using mobile technology », *Arch. Intern. Med.*, vol. 172, n° 10, 2012, p. 789-796.

8. L. F. Nordgren, F. van Harreveld, J. van der Pligt, « The restraint bias : How the illusion of self-restraint promotes impulsive behavior », *Psychological Science*, vol. 20, n° 12, 2009, p. 1523-1528.

9. B. Knäuper, A. McCollam, A. Rosen-Brown, J. Lacaille, E. Kelso, M. Roseman, « Fruitful plans : Adding targeted mental imagery to implementation intentions increases fruit consumption », *Psychology & Health*, vol. 26, n° 5, 2011, p. 601-617.

10. E.E. Sairanen, R.I. Lappalainen, A.T. Lapveteläinen, L.J. Karhunen, « Perceptions, motives, and psychological flexibility associated with weight management », *Journal of Obesity & Weight Loss Therapy*, vol. 2, 2012, p. 135.

11. R.R. Wing, S. Phelan, « Long-term weight loss maintenance », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 82, n° 1, juillet 2005, p. 222S-225S.

12. E. Fromm, *L'Art d'aimer*, Paris, Belfond, 2015, p. 166.

13. M. Thirion, *Pourquoi j'ai faim ? op. cit.*, p. 28.

14. *Ibid.*, p. 29.

15. Sur le modèle du thermostat qui maintient la température de façon stable, le pondérostas désigne les mécanismes cérébraux (hypothalamus) qui maintiennent le poids d'une personne autour d'une valeur propre à l'individu, empêchant l'amaigrissement durable.

16. Source : CIM-10, Classification internationale des maladies.

Conclusion

Maigrir, c'est guérir

Soyons les poètes de notre vie, et tout d'abord dans le menu détail et dans le plus banal.

Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*

Jamais, en aucun temps ni aucun lieu, les hommes n'ont choisi pour fondement premier de leur société le bien-être des personnes, c'est-à-dire le bien-être réel du corps et de l'esprit de chaque individu. Le souci de distribuer le pouvoir politique et financier, de manière à garantir le bien commun, a toujours primé sur toute autre considération. Dans l'espoir que le bien-être pour tous s'ensuivrait ? Sans doute. Mais qu'en est-il aujourd'hui ?

Certains prétendent que nous avons fait d'énormes progrès et que notre société est globalement bonne. Nous vivons plus longtemps, nous sommes mieux soignés, et la plupart d'entre nous ne manquent de rien. Mais pourquoi alors le bien-être se fait-il de plus en plus rare ? Pourquoi notre société produit-elle de plus en plus de mal-être, de souffrance, d'agressivité, d'épuisement, de maladies, au point de susciter parfois des révoltes populaires ? Comment se fait-il, à la fin, que le « progrès » ne soit pas synonyme de bien-être ?

Il n'y a qu'une réponse possible : nous n'avons pas réellement progressé. Nous vivons plus longtemps que les générations précédentes, certes, mais nous sommes davantage en manque de sens ; nous sommes mieux soignés mais pas forcément en meilleure santé ; nous sommes mieux nourris (paraît-il) mais nous devenons obèses ; nous sommes mieux protégés mais nous avons peur en permanence. Et que dire encore de notre ennui grandissant

face à la multiplication des écrans, ou encore de notre relative passivité face à la destruction avancée de notre planète ?

Qu'est-ce donc que cette sorte de progrès où la souffrance est partout ? C'est notre mode de vie. Un mode de vie que nous avons choisi ou accepté.

On imagine bien où je veux en venir. Le surpoids et le mal-être qui l'accompagne ne sont que des symptômes de ce mode de vie fondé sur la fuite en avant et donc sur le manque. C'est pourquoi le projet de maigrir, en tant que contestation – et même en tant que libération – peut apparaître comme un projet des plus nobles et non pas comme une banale question de cuisine et de coup de fourchette, ce à quoi on aime souvent le ramener. Il faut y insister car de même qu'on peut vous reprocher de vous désocialiser si vous n'achetez pas tel produit à la mode, ou d'être obsédé par votre santé si vous n'êtes pas comme tout le monde ou presque accro à tel produit de grande consommation, on ne manquera pas de vous dire que votre projet de maigrir n'est qu'un manque de générosité, une inaptitude au plaisir, ou à la spontanéité : « Pourquoi est-ce que tu te compliques la vie ? » Certains moqueront même votre souci du bien-être, sans doute convaincus que la consommation sans limites est le signe d'une vie réussie.

Pourtant, maigrir c'est fuir la souffrance ; c'est fuir les débordements d'une consommation aveugle et sans but. C'est se retrouver soi-même par la découverte de sa responsabilité, de son authenticité, du sens de sa vie ; c'est trouver une entente avec son corps, c'est se construire patiemment avec le souci devenu rare de la mesure et de la bienveillance pour soi et pour les autres ; c'est s'autoriser à vivre et à agir plus librement tout en questionnant les injonctions d'un système social qui semble incapable d'assurer notre bien-être, et qui ne le veut peut-être pas. Voilà pourquoi, au bout du compte, maigrir c'est guérir. Pour qui ne l'oublie pas et garde cette précieuse pensée à l'esprit, tout est désormais possible.

ANNEXES

ANNEXE 1

Injonctions existentielles et phénoménologie

L'homme est jeté dans le monde, dit-on, et c'est dans l'élan même de ce jeté qu'il fait le choix préréflexif d'un certain mode d'être. Comme la psychiatrie phénoménologique, la psychologie existentielle est en quête du « projet originel » ou « projet premier » de l'individu ; elle se définit comme tentative de comprendre les actions singulières, les « tendances empiriquement observables¹ » par lesquelles ce « projet d'être » se manifeste.

Ce projet – qui est, écrit Sartre², ce « par quoi chacun de nous décide dans une situation particulière de ce qu'il sera et de ce qu'il est » –, s'il procède bien d'un choix conscient, n'est pas pour autant connu. Il faut dès lors viser un dévoilement existentiel en s'attachant à saisir les conduites invariantes du sujet, les formes agies de soi, non pas tant en fonction du passé qu'en fonction des fins qu'il vise.

Ce travail, bien sûr, s'opère déjà au niveau pré-ontologique, éventuellement psychologique, car chacun de nous devine bien son propre désir, général et abstrait, de se projeter et de combler un certain manque en tentant par exemple d'être « heureux » ou de « se réaliser ». Mais il faut souligner que dans la vie quotidienne ce projet de soi est moins ressenti comme choix originel que comme *devoir*. En effet, beaucoup d'actes concrets, d'attitudes et de tendances faisant partie du mode d'être semblent s'imposer comme s'ils avaient été prescrits (et d'une certaine manière ils l'ont été). Ainsi, chacun sent bien qu'il *doit* parler, penser, se tenir, se déplacer d'une certaine façon, à une certaine vitesse, à un certain rythme, afin de s'accorder à diverses exigences (stabilité, ordre, etc.) plus ou moins conscientes ; et il sait en même temps que s'il ne sacrifie pas à ces exigences, il en ressentira immédiatement un sentiment de gêne et d'angoisse, à commencer par l'impression menaçante de ne pas être lui-

même. D'où la proposition du terme *injonction* pour décrire les aspects partiels d'un certain *devoir être*, et au-delà d'un certain projet originel.

La psychologie existentielle, dont je donne à voir ici une certaine expression, étudie donc la manière dont les injonctions participent à une construction plus ou moins cohérente et dynamique du sujet, tenant compte du fait qu'il y a dans tout projet originel un conflit fondamental entre la liberté et le déni de cette même liberté. Pour autant, il convient de préciser qu'il n'est pas question de réduire le sujet à un ensemble de catégories abstraites. Le postulat de cette psychologie existentielle est bien qu'il n'y a pas de catégories et qu'il n'y a pas non plus d'irréductible psychique à quoi ramener tout être humain. Le projet d'une recherche existentielle ne peut donc être qu'une tentative de comprendre les efforts individuels, singuliers et empiriques pour tendre vers l'être, les injonctions ne devant être considérées que comme éléments d'une herméneutique de ces efforts.

Notes

1. J.-P. Sartre, *L'Être et le Néant*, Paris, Gallimard, 1976, p. 652.
2. J.-P. Sartre, *Baudelaire*, Paris, Gallimard, 1947, p. 21.

ANNEXE 2

Profil fusionnel et profil héroïque

Avertissement

Personne ne se retrouve jamais dans *la totalité* des aspects décrivant un profil, qu'il soit fusionnel ou héroïque. À chacun d'évaluer à quel point il se reconnaît dans tel ou tel type. Il s'agit de saisir une ressemblance d'ensemble. Tout dépend du nombre de critères dans lesquels vous vous reconnaissez et de leur intensité. Notez qu'il est possible de se retrouver en même temps dans les deux profils. Certaines personnes mêlent les deux de manière assez diffuse tandis que d'autres peuvent être fusionnelles ou héroïques dans un domaine précis – par exemple le rapport à l'alimentation – tout en étant l'inverse dans le reste de leur vie quotidienne. Toutes les variantes et les nuances sont possibles. Vous avez donc tout intérêt à explorer les deux profils.

Le profil « fusionnel »

Le fonctionnement fusionnel repose sur la volonté inconsciente d'*effacer* les limites entre soi, les autres et le monde afin de se percevoir le moins possible comme une personne distincte et séparée des autres. Il s'agit en quelque sorte se fondre dans le décor, de se « diluer », de rester toujours plus ou moins dans les coulisses de sa propre vie de façon à ne pas assumer la responsabilité de ses choix et de son existence. Ce fonctionnement s'articule autour de quatre refus décrits ci-dessous – le refus de *grandir*, le refus de *s'affirmer*, le refus d'*agir*, le refus de *se séparer* –, chacun comprenant différents aspects. Bien sûr, ces quatre refus peuvent se

manifester chez certains de manière discrète ou modérée, et chez d'autres de manière plus sévère et envahissante.

Le refus de grandir

- Sentiment personnel d'immaturation, nostalgie de l'insouciance des premières années de vie, du statut d'enfant ;
- Persistance de certaines habitudes de l'enfance, comme celle de sucer son pouce, de dormir avec la lumière allumée, de conserver sur soi un doudou... ;
- Impression d'être « moins adulte que les autres », moins capable et moins crédible ;
- Peur d'assumer pleinement les responsabilités de la vie adulte ;
- Négation du corps adulte, en particulier dans ses formes sexualisées, allant parfois jusqu'à une indifférence par rapport à son propre corps ;
- Préférence pour les attitudes et apparences juvéniles caractérisées par des vêtements peu genrés, amples, unisexes, neutres, qui maintiennent (illusoirement) dans une sorte d'indifférenciation, de flou généralisé ;
- Dissimulation des signaux sexuels, remplacés par une séduction enfantine ou par une réserve suggérant une demande implicite de protection, d'aide et d'indulgence ;
- Attitude réflexe de soumission à autrui, surtout les parents ou la famille ;
- Difficulté ou incapacité à dire non, tendance à être systématiquement d'accord avec autrui ;
- Abandon ou délégation de ses responsabilités à autrui, refus de choisir et de décider par soi-même, suivisme ;
- Quête permanente de validation de soi par les autres afin d'orienter les actes de la vie quotidienne.

Le refus de s'affirmer

- Sentiments d'impuissance et de peur face aux exigences de la vie quotidienne (travail, tâches, démarches), fatalisme ;
- Recherche de protection de la part des autres ;
- Difficulté à identifier des valeurs personnelles, à décrire ses passions, ses envies, ses ressentis, ses centres d'intérêt et ce qui pourrait constituer une

- raison de vivre (en dehors de l'investissement familial ou amical) ;
- Difficulté à se définir soi-même, à se trouver une singularité, avec une tendance à se décrire comme étant sans particularités, « banal », « quelconque », « sans intérêt » ;
 - Autodévalorisation, tendance à se trouver toutes sortes de manques et de défauts, avec une vision très pessimiste de soi-même, de ses capacités, de son potentiel d'évolution ;
 - Tendance à se placer dans une posture d'infériorité par rapport à autrui, les autres paraissant systématiquement plus doués, plus matures, plus responsables, etc. ;
 - Peur de « ne pas être à la hauteur » ;
 - Impression d'être « de trop » partout (sauf, éventuellement, dans le cercle familial) ;
 - Tendance à s'effacer, à se tenir en retrait par rapport aux autres ;
 - Réticence à reconnaître ses mérites avec parfois un « syndrome de l'imposteur » : sentiment que les autres se trompent lorsqu'ils voient en soi des qualités et une crainte constante d'être « découvert » ;
 - Gêne intense face aux compliments ou aux cadeaux qui ne sont pas ressentis comme mérités, d'où une difficulté à remercier ;
 - Sentiment d'un vide intérieur ;
 - Difficultés à s'engager dans un couple ou même dans des relations amicales multiples (souvent en privilégiant une seule relation amicale exclusive) ;
 - Difficulté à se sentir l'auteur véritable de sa vie ;
 - Pressentiment assez fréquent d'une vie plus brève que celle des autres.

Le refus d'agir

- Impression que sa vie « tourne au ralenti » ou est à l'arrêt ;
- Propension à agir par obéissance ou par contrainte, à se conformer aux règles ;
- Sentiment d'être « coincé » dans sa vie, son passé, avec la conviction qu'il n'existe pas, ou peu, de possibilités de changement personnel ;
- Tendance à se limiter et à rester très en deçà de ses capacités réelles ;
- Procrastination (fait de remettre à plus tard) ;

- Fatigue chronique, besoin de se réfugier dans le sommeil (parfois dès le lever) ; tendance à mettre la réalité à distance en recourant à des substances (anxiolytiques, somnifères, alcool, etc.) ;
- Rumination mentale (fait de ressasser sans cesse les mêmes problèmes, craintes et idées sans jamais trouver de solution satisfaisante) ;
- Passivité avec le sentiment d'une pesanteur empêchant de passer à l'action ;
- Présence de rêveries diurnes consistant à s'imaginer toutes sortes de scénarios alternatifs à la vie réelle ;
- Fantasme de l'hôpital ou de la prison (de façon à être dégagé de ses responsabilités) ;
- Peur intense de s'ennuyer et recherche de tous les moyens susceptibles de combler (d'annuler) le temps libre (télévision, ordinateur, téléphone...) ;
- Peur de la réussite manifestée par la recherche plus ou moins inconsciente de l'échec avec autosabotage ;
- Difficultés à acquérir ou à s'intéresser à de nouveaux savoirs et savoir-faire, considérés comme inintéressants ou inaccessibles.

Le refus de se séparer

- Angoisse de la séparation, de l'abandon, et d'une manière générale de l'éloignement des proches ;
- Peur de la solitude et de l'isolement ;
- Impression d'être victime des autres lorsque ceux-ci s'éloignent ou agissent de leur côté ;
- Tendance à vivre par procuration à travers autrui ;
- Précipitation dans une nouvelle relation en cas de rupture d'une relation sentimentale ; tendance à maintenir une relation même si celle-ci n'est pas satisfaisante ;
- Avidité affective, besoin de contacts très fréquents avec les proches, besoin fréquent d'être accompagné et soutenu ;
- Tendance à sacrifier ses propres désirs pour retenir les autres ;
- Besoin de transparence (tout dire et tout savoir) avec les membres de la famille et les amis ; besoin de « coller » à l'autre, voire de « fusionner », de « ne faire qu'un ».

Le profil « héroïque »

Le fonctionnement héroïque repose sur la volonté inconsciente de *dépasser* les limites imposées par la vie et la condition humaine. La personne cultive l'illusion d'une particularité ou d'un caractère spécial par rapport aux autres qui la met au-dessus du commun des mortels. Sa peur fondamentale de la mort la conduit souvent à l'excès avec l'impression de contrôler ce qu'en fait elle subit. Le profil héroïque se caractérise par quatre illusions : l'illusion de *maturité*, l'illusion d'*importance*, l'illusion de *puissance*, l'illusion d'*autosuffisance*. Là encore, ces illusions peuvent être plus ou moins intenses.

L'illusion de maturité

- Sentiment d'être plus mûr que les autres (souvent dès l'enfance) ;
- Rejet précoce des caractéristiques de l'enfance, besoin de gommer ses aspects enfantins, d'être considéré comme plus mature que l'on n'est (y compris sexuellement) même si dans les faits rien ne le justifie ;
- Tendance à s'affranchir aussi tôt que possible de l'autorité parentale ;
- Parfois tendance à sous-estimer ses propres parents, avec le projet plus ou moins clair de les concurrencer ou de les dépasser ;
- Facilité à s'éloigner de la famille ou à la mettre à distance ; parfois, honte à l'égard des origines, des valeurs, des habitudes familiales ;
- Besoin de « brûler les étapes », d'assumer des responsabilités plus tôt qu'il ne faudrait ;
- Impression de posséder des capacités et éventuellement des mérites avant toute réalisation personnelle.

L'illusion d'importance

- Sentiment d'être « spécial », « pas comme les autres », voire prédestiné ;
- Besoin important de reconnaissance par les autres ;
- Tendance à être centré sur soi plutôt que sur les autres ;
- Tendance à nourrir de fortes ambitions assorties de rêveries autour de thèmes tels que le succès, la grandeur, parfois avec une certaine

démésure ;

- Tendance à la survalorisation et à la suraffirmation de soi ;
- Sentiment général plus ou moins diffus de supériorité par rapport aux autres accompagné par une attitude réflexe de surplomb ;
- Besoin de se singulariser, de marquer les esprits, de laisser une trace ;
- Goût pour le débat, l'opposition, la contradiction, la provocation, besoin de convaincre, de dominer ;
- Tendance à vouloir occuper le centre de l'attention, quitte à déborder sur l'espace et le temps des autres.

L'illusion de puissance

- Recherche de l'action, éventuellement hyperactivité avec dépassement fréquent de certaines limites, convenances, règles, etc. ;
- Recherche de vitesse et d'efficacité donnant l'impression d'une course permanente contre le temps ; tendance à s'engager de manière précipitée ou excessive (coups de tête) ;
- Surestimation de soi, de ses capacités d'action et de résistance, pouvant se transformer en sentiment d'invulnérabilité et poussant à viser des objectifs inatteignables, irréalistes ou dangereux ;
- Facilité à multiplier les projets, parfois avec succès, parfois en s'en tenant à leur simple énonciation ;
- Perfectionnisme qui peut s'apparenter à une forme détournée d'autosabotage ;
- Adoption fréquente de comportements à risque (alcool, stupéfiants, sexualité) ;
- Tendance à rechercher les responsabilités pour soi, besoin de commander, de décider pour les autres (le groupe) ;
- Difficulté à accepter l'autorité d'autrui.

L'illusion d'autosuffisance

- Sentiment de complétude, de n'avoir besoin de rien ni de personne ;
- Difficulté à s'inscrire véritablement dans un projet collectif ou dans une institution, faisant en sorte d'être à la fois « dedans et dehors », en marge, à côté, sur le mode de l'électron libre ;

- Tendance à l'échappement motivée par une recherche « vitale » d'indépendance, d'où le besoin de moments et de lieux où il est possible de s'isoler ;
- Tendance à donner plutôt qu'à recevoir ;
- Besoin de garder les autres à distance en déniaient ses propres affects, en donnant aux relations un tour superficiel, et en cultivant une certaine opacité (secret) ;
- Difficultés à interpréter les émotions des autres.

Les points communs entre fusionnel et héroïque

Le profil fusionnel et le profil héroïque sont tous deux des défenses psychiques archaïques, c'est-à-dire liées à la petite enfance. C'est pourquoi, au-delà de leurs différences, ces deux profils partagent un certain nombre de traits communs.

- ***Le débordement*** : dans les deux profils, il y a une tendance à agir de manière impulsive sans toujours considérer les conséquences de ses actes, en empiétant volontiers sur les autres (pas toujours consciemment) et en entrant dans leur propre espace personnel par effraction.
- ***L'échappement*** : l'adulte fusionnel comme l'adulte héroïque peuvent recourir à l'échappement comme réponse à l'angoisse. Celui-ci se manifeste par la réticence à respecter un cadre censé réguler l'impulsivité ; il apparaît aussi sous la forme de fantasmes autour de l'idée de tout abandonner, de partir loin et de changer de vie.
- ***Le manque d'empathie*** : une certaine difficulté à accéder à l'altérité et à la compréhension des sentiments et des pensées d'autrui. L'adulte fusionnel se sent particulièrement vulnérable sous le regard de l'autre (hypersensibilité) mais peine pour autant à décrypter les intentions et les besoins réels ; l'adulte héroïque, trop centré sur lui-même et gardant l'autre à distance, ne maintient son attention sur autrui qu'au prix de grands efforts.

- ***L'activité fantasmatique*** : cette activité est très présente dans les deux profils et devient parfois envahissante. Dans les deux cas, les rêveries ont pour thème principal le succès personnel, l'admiration et la compassion des autres.
- ***Le recours à l'affabulation*** : l'adulte fusionnel recourt à l'affabulation, par besoin de combler le vide narratif et maintenir une estime de soi minimale ; l'adulte héroïque se laisse parfois aller à de petits ou grands mensonges, essentiellement par orgueil ou par goût du secret.
- ***La méconnaissance du corps*** : souvent, le corps semble ne pas compter ou être un « poids ». Il s'avère même d'une certaine manière « étranger » (dissociation) dans certaines situations à enjeu fort comme la sexualité où l'adulte fusionnel apparaîtra souvent comme « absent » et passif tandis que l'adulte héroïque sera plutôt actif mais centré sur des aspects instrumentaux et sur la performance.
- ***La susceptibilité*** : la susceptibilité fusionnelle provient essentiellement d'une inquiétude sur la solidité du lien à autrui (une remarque peut être mal prise parce qu'elle semble présager un abandon). La susceptibilité héroïque porte plutôt, quant à elle, sur la valeur personnelle (une remarque est perçue comme blessante parce qu'elle semble remettre en question la valeur de la personne).

Remerciements

Pour écrire ce livre, je me suis mis à table, table de travail mais aussi table où l'on mange, car c'est là, bien souvent, que les idées viennent et s'éclaircissent, au fil de conversations avec les proches et les amis. Je veux donc remercier pour leurs conseils, leurs encouragements et leurs relectures bienveillantes ma famille et mes amis, ainsi que les personnes dont j'ai rapporté le parcours en thérapie. J'ai, en outre, une pensée spéciale pour Yves Séméria, dédicataire de cet ouvrage, Yannick Lerable, ami et commensal privilégié, et Cyrille Pajak, psychologue clinicienne qui a toute mon admiration.

Bibliographie

- Allport G., Feifel H., Maslow M., May R., Rogers C., *Psychologie existentielle*, Epi, 1971.
- Apfeldorfer G., *Je mange donc je suis. Surpoids et troubles du comportement alimentaire*, Payot, 2002.
- Bernaudo J.-L., *Introduction à la psychologie existentielle*, Dunod, 2018.
- Camus A., *Le Mythe de Sisyphe*, Gallimard, 1942.
- Carré P., Fenouillet F. (sous la dir. de), *Traité de psychologie de la motivation, Théories et pratiques*, Dunod, 2008.
- Clerget S., *Les Kilos émotionnels. Comment s'en libérer ?*, Albin Michel, 2009.
- Cyrlunik B., Bustany P., Oughourlian J.-M., André C., Janssen T., Van Eersel P., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Albin Michel, 2012.
- Clervoy P., *Les Pouvoirs de la pensée sur le corps*, Odile Jacob, 2018.
- Corcos M., *Le Corps insoumis, Psychopathologie des troubles des conduites alimentaires*, Dunod, 2005.
- Debray Q., Granger B., Azaïs F., *Psychologie de l'adulte*, Masson, 2001.
- Desmurget M., *L'Anti-régime. Maigrir pour de bon*, Belin, 2015.
- Fardet A., *Halte aux aliments ultra transformés, Mangeons vrai*, Thierry Souccar, 2017.
- Ferry L., *Qu'est-ce qu'une vie réussie ?*, Le Livre de Poche, 2005.
- Frankl V., *Nos raisons de vivre. À l'école du sens de la vie*, InterEditions, 2009.
- Freud S., *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Gallimard, 1989 ;
—, « Pulsions et destins des pulsions », *Métopsychoanalyse*, Gallimard, 1985.
- Foucault M., *L'Usage des plaisirs, Histoire de la sexualité*, Gallimard, 1984.
- Fromm E., *L'Art d'aimer*, Belfond, 2015.
- Grangeard C., *Comprendre l'obésité*, Albin Michel, 2012.
- Kierkegaard S., *Le Concept de l'angoisse*, Gallimard, 1935.
- Klein M., *La Psychanalyse des enfants*, PUF, 2013.
- Lecompte J., *Donner du sens à sa vie*, Odile Jacob, 2007.
- Mayer E., *La Connexion cerveau-intestin*, Guy Trédaniel, 2017.
- Nietzsche F., *Ainsi parlait Zarathoustra*, Gallimard, 1947 ; *Le Gai Savoir*, Gallimard, 1989.
- Onfray M., *Le Ventre des philosophes, Critique de la raison diététique*, Grasset, 1989.
- Rabhi P., *Vers la sobriété heureuse*, Actes Sud, 2013.
- Rougier Y., *Programmez votre cerveau minceur, 21 jours pour maigrir avec les neurosciences*, Albin Michel, 2017.
- Santamaria A., *Introduction aux psychothérapies humanistes*, Dunod, 2016.
- Sartre J.-P., *L'Être et le Néant, Essai d'ontologie phénoménologique*, Gallimard, 1943 ;
—, *L'existentialisme est un humanisme* (1945), Gallimard, 1996 ;
—, *Baudelaire*, Gallimard, 1947.

Spinoza B., *L'Éthique*, Gallimard, 1994.

Thirion M., *Pourquoi j'ai faim ? De la peur de manquer aux folies des régimes*, Albin Michel, 2013.

Yalom I., *Thérapie existentielle*, Galaade, 2008.

Zermati J.-P., Apfeldorfer G., Waysfeld B., *Traiter l'obésité et le surpoids*, Odile Jacob, 2010.

Du même auteur

Le Harcèlement fusionnel, Albin Michel, 2018.