



## MINCIR AVEC PLAISIR\*

Nos premières années sont marquées par ce que S. Freud nomme le « principe de plaisir » axé sur l'apaisement de nos besoins essentiels, aussi le choix de notre alimentation n'est-il jamais neutre et chargé d'une multitude de significations.

Notre toute première rencontre avec la nourriture est liée à la satisfaction de téter, sucer, manger, avaler incorporer. C'est le stade de l'oralité. Ce contact originel avec l'aliment est sensé être rassurant, enveloppant puisqu'il est étroitement associé à la mère. Nous connaissons l'impact sur notre existence de ces « *nourritures affectives* » propres à édifier les fondements de notre sécurité.

Après les deux premières années, le principe de plaisir devient « principe de réalité. » Nous apprenons à maîtriser nos pulsions, à renoncer au plaisir immédiat et à différer la satisfaction de nos besoins. En grandissant, nous continuons à contrôler et à réprimer nos envies, d'où nos inévitables conflits.

Notre relation à la nourriture et au plaisir dépend-elle de la nature de ce premier lien tissé avec celle qui nous a nourris ?

A entendre évoquer le récit de nombreuses personnes, ce lien traduit une certaine ambivalence dans la palette de nos sentiments car, au fond de nous, sommeillent aussi bien la nostalgie de paradis suaves que la réminiscence de certains souvenirs amers de notre enfance :

Martha adore la glace à la fraise. Elle se souvient des barquettes de petites sucettes glacées que sa mère confectionnait pour elle avec des fraises du jardin. *« Maman était très disponible pour nous. Chaque fois que je mange des fraises, il me revient en mémoire ces délicieux moments de partage et je songe avec délectation aux mille plaisirs de mon enfance. »*

La version de Marie Claude est toute autre : *« Pour m'opposer à ma mère qui me rabrouait sans cesse, raconte-elle, je refusais de manger. A l'adolescence, j'ai commencé à me faire vomir. Mon rapport à la nourriture est calqué sur celui qui m'oppose à ma mère : vindicatif ! »*

Mercédès s'épuise à faire des ménages, travaille par obligation, sans réel enthousiasme. Elle vit seule et déclare n'avoir aucune source de satisfaction ou de joie dans sa vie. *« Le*

*plaisir ? Je l'ignore ! Ma mère ne me l'a pas enseigné. »*

Pour cueillir le plaisir, il faut savoir l'accueillir et cela, nous ne l'avons pas toujours appris.

Si le plaisir de manger n'est pas reconnu, la seule façon d'y accéder est la transgression, elle-même génératrice de culpabilité, conséquence de la répression. La plupart du temps, nous entretenons un rapport si complexe avec la nourriture que nous oublions que l'acte de manger constitue un vrai plaisir. Pour mincir, la notion de plaisir est essentielle, pourtant, certains régimes préconisent la privation et l'idée de consommer des mets que l'on affectionne paraît de ce fait totalement incongrue. « Je surveille mon poids et me prive de tous les aliments que j'aime, mais je suis d'une humeur massacrate ! » S'exclame Denis.

En évitant à tout prix les « aliments plaisir », nos sens exacerbés demeurent inassouvis, nous restons sur notre faim et nous continuons à entretenir insatisfaction et frustration. Tous les aliments que nous apprécions n'entraînent pas forcément une prise de poids. Il est temps de cesser de nous battre avec la nourriture et avec nous-mêmes et d'aspirer à une réconciliation entre cuisine et plaisir.

Et si nous nous autorisions occasionnellement à déguster une petite quantité de notre aliment favori, avec la satisfaction réelle de reconnaître et d'apprécier toutes les saveurs afin de nous relier aux perceptions éprouvées ?

Apprenons à faire confiance à nos sensations, celles qui nous signalent notre degré de faim et de satiété. En aiguisant davantage nos sens, nous saurons reconnaître notre seuil de satisfaction et ainsi guérir de notre hantise de grossir. Si nous nous initions à mieux ressentir, nous lâcherons peu à peu le contrôle excessif pour nous connecter aux vraies saveurs de la vie. Il importe à ce titre de retrouver notre faim réelle et de réapprendre à se nourrir pour le plaisir et non pour se punir.

Après des années de combat, Nicole raconte comment elle a retrouvé le goût du plaisir : *«J'ai longtemps noyé l'inconnue que j'étais avec des tonnes de nourriture sans éprouver de plaisir. Simplement, c'était pour moi un pansement ou un moyen de détruire car j'avais décidé que je ne méritais pas d'être bien. Il m'a fallu du temps pour me reconstruire, m'appivoiser et renaître. Des lectures, une aide thérapeutique et quelques amitiés nouvelles m'ont accompagnée dans ma démarche. J'ai appris à rééduquer mon corps. Peu à peu, j'ai intégré que je pouvais sélectionner des aliments qui me faisaient plaisir sans forcément grossir, choisir une salade appétissante et craquante et délaisser sans regret un « hamburger-frites » dégoulinant de graisse. A ma grande surprise, je me suis mise à apprécier la nourriture, à manger moins et surtout à mincir. »*

\*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie  
Michèle Freud Formations.

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

*Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.*