



J'ABANDONNE À LA MOINDRE CONTRARIÉTÉ



L'interview de la psy

Michèle Freud*, psychothérapeute, spécialiste de la gestion du stress et de la perte de poids, vous donne des pistes pour mieux gérer vos émotions et lutter ainsi contre vos fringales.

Pourquoi certaines personnes se jettent-elles sur la nourriture quand elles sont contrariées ?

Souvent, c'est un conditionnement qui s'est installé dans la toute petite enfance. On ne leur a pas appris à reconnaître leurs émotions et à y répondre de manière appropriée. Surtout, on a comblé toutes leurs demandes par de la nourriture. C'est l'exemple typique du petit enfant qui est triste et pleure quand sa maman doit partir, à qui l'on donne systématiquement un bonbon pour adoucir la séparation. Il aurait simplement eu besoin qu'on reconnaisse sa peine et qu'on le rassure. Au lieu de ça, il acquiert petit à petit le réflexe d'utiliser la nourriture comme pansement aux petits bobos de la vie. Une fois ce fonctionnement installé, il perdure à l'âge adulte.

Comment peut-on se débarrasser de ce fonctionnement ?

L'objectif est d'apprendre à reconnaître ses émotions et à les verbaliser à haute voix. Là, je suis triste, là, je suis en colère, là, je me sens seule. Le fait de les exprimer par le biais de la bouche est essentiel : on reste ainsi sur le terrain de l'oralité, mais on vient court-circuiter le fonctionnement habituel qui est de ravalier ses émotions en mettant par-dessus une bonne couche de nourriture ! Une fois qu'on les a reconnues et nommées, il devient alors beaucoup plus facile d'y répondre par un moyen adéquat plutôt que par la nourriture. Par exemple, quand je me sens seule, j'appelle une amie. Quand je suis en colère, je respire pour me calmer ou je pousse un cri pour me dévouler.

*Auteur de *Mincir et se réconcilier avec soi*, éd. Albin Michel.

Certaines techniques peuvent-elles aider à ce déconditionnement ?

La sophrologie peut se révéler très utile. Cette technique est notamment fondée sur la visualisation : pendant une séance, le thérapeute va vous amener à vous imaginer totalement débarrassée de cette manière compulsive de manger, avec de bonnes habitudes alimentaires. Grâce aux techniques d'imagerie médicale, on sait que le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Il va donc avoir tendance à reproduire dans la vie de tous les jours les bons comportements que vous aurez visualisés pendant une séance. Autre atout de la sophrologie : les techniques de relaxation auxquelles elle initie par le biais de la respiration (voir exercice du test, profil A). Quand on sent monter le désir irrésistible de se jeter sur des bonbons à cause d'une contrariété, cela aide à surfer sur cette pulsion, à la tenir à distance le temps qu'elle reparte. Car heureusement, une pulsion alimentaire agit comme une vague, elle déferle, puis se retire au bout d'un moment, qu'elle ait été satisfaite ou non.

L'hypnose peut-elle aussi être un outil efficace ?

Tout à fait. Lorsque la personne est plongée dans un état de semi-conscience (ou de conscience modifiée), l'hypnothérapeute lui fait des injonctions : « Vous n'êtes plus le jouet de vos émotions », « Vous ne mangez pas pour vous soulager de votre mal-être », « Vous avez confiance en vous pour maîtriser vos pulsions alimentaires », etc. En fait, il s'adresse directement à son inconscient qui en gardera des traces après la séance.



GETTYIMAGE SOURCE





REPÉREZ LES CONTRARIÉTÉS QUI VOUS FONT CRAQUER

1. La tablette de chocolat y passe tout entière quand...

- A** Vous avez une échéance importante à respecter au boulot.
- B** Votre homme vous a fait une réflexion désagréable.
- C** Vous enragez de ne pas avoir obtenu la promotion que vous visiez.

2. Le pot de pâte à tartiner ne survivra pas à votre passage si...

- A** Vous avez le lendemain un rendez-vous qui vous inquiète chez le médecin.
- B** Vous avez essayé une robe dans une boutique, vous étiez boudinée de partout.
- C** Vous avez raccroché au nez de votre mère après une énième engueulade.

3. Iles flottantes + mousse au chocolat + crème caramel, le goûter a dégénéré...

- A** Un plan social s'annonce dans votre entreprise.
- B** Votre ado vous a balancé à la figure

que vous étiez la plus nulle des mères.
C Votre nouveau jules ne parle que de son ex.

4. Au supermarché, vous attaquez un paquet de bonbons avant même votre passage en caisse...

- A** Ce soir, le patron de votre mari vient dîner, pourvu que vous ne ratiez pas votre fameux sauté de veau !
- B** Ce soir, vous avez rendez-vous avec votre sœur, elle est tellement parfaite, vous allez encore vous sentir le vilain petit canard.
- C** Ce soir, vos copains Machins viennent dîner, depuis les dernières vacances, vous leur en voulez toujours de leur radinerie.

5. Un dimanche d'hiver, fin d'après-midi, vous vous jetez sur une boîte de macarons...

- A** La nuit va tomber, vous détestez ce moment entre chien et loup.
- B** Si vous n'étiez pas si nulle et inintéressante, vous ne dîneriez pas seule devant votre télé.
- C** Evidemment, tous vos potes avaient mieux à faire qu'aller au ciné, quelle bande de lâcheurs !

Vous avez une majorité de A. Votre problème, c'est l'angoisse et le stress.

Vous utilisez la nourriture pour lutter contre vos angoisses et gérer les situations de stress qui vous gâchent la vie... sans grand succès d'ailleurs !

L'exercice de Michèle Freud. Choisissez un endroit tranquille, asseyez-vous ou allongez-vous. Fixez un point précis vers le plafond pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous ressentiez une fatigue oculaire, vos yeux auront tendance à se fermer tout naturellement. Concentrez-vous à présent sur votre respiration et à chaque fois que vous expirez par le nez, pensez au mot « calme » et prononcez-le mentalement. Tenez durant 5 minutes. Afin que cet exercice devienne un réflexe, effectuez-le chaque jour. Ainsi, vous pourrez l'utiliser dès que vous serez sur le point de craquer.

Vous avez une majorité de B. Votre problème, c'est la mauvaise estime de soi.

Vous vous trouvez moche, nulle, pas intéressante : avec la nourriture, vous cherchez (en vain !) à anesthésier ce mal-être et ce manque de confiance en vous.

L'exercice de Michèle Freud. Devant un miroir, observez-vous attentivement et listez ce que vous aimez chez vous. Vous trouverez forcément au moins une chose. Répétez-vous mentalement : chez moi, j'aime ceci. Puis rappelez-vous la dernière fois où l'on vous a fait un compliment, la dernière fois où vous avez réussi quelque chose. Réimmergez-vous dans la sensation agréable que vous avez eue à l'époque. Faites cet exercice 21 jours de suite, le temps nécessaire, selon les neurobiologistes, pour reprogrammer le cerveau et l'habituer à penser positivement sur vous-même.

Vous avez une majorité de C. Votre problème, c'est la colère.

Vous avez en vous une énorme colère : vous n'arrivez pas à l'exprimer autrement qu'en croquant à pleines dents dans des cochonneries hypercaloriques !

L'exercice de Michèle Freud. Tracez mentalement une cible devant vous. Imaginez que vous y placez votre colère. Puis, inspirez et, en même temps, levez le bras en fermant le poing en direction de la cible : c'est le geste du tireur à l'arc. Retenez l'air un court instant, puis expirez puissamment par la bouche en projetant votre bras vers la cible, comme pour donner un grand coup de poing. L'expiration peut s'accompagner d'un cri. Effectuez cet exercice trois fois avec le bras droit, puis trois fois avec le bras gauche et trois fois avec les deux bras. De quoi libérer la tension accumulée et éviter de recourir à la nourriture.