

SANDRINE GABET PUJOL

PRÉFACE DE FLORIAN SAFFER

MAIGRIR AUTREMENT, AVEC LES TCC ET LE *MINDFUL EATING*

*Poids libérés,
équilibre retrouvé*

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence:

Petit Cahier d'exercices: lever les obstacles à la perte de poids

Mon Cahier poche: Tout le monde dit que je maigris...

Je décide d'y réfléchir!

*Mon Cahier poche: Je me libère des poids qui me pèsent
pour mincir enfin!*

*Mon Cahier poche: Je régule mon poids selon les thérapies
comportementales et cognitives*

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN: 978-2-88953-570-5

Maquette de couverture: Antartik

Dessin de couverture: Louise Laurent @Lavilletlesnuages

Mise en pages: SIR

Illustrations: AdobeStock: page 60: @pizzastereo, @durantelallera, @pikovit; page 63: @4zevar; page 67: @Biletskiy Evgeniy; page 68: @orangizz, @scooperdigital, @MAGDALENA; page 69: @andreiuc88, @Algol, @Lulu Berlu

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface de Florian Saffer	7
Introduction :	
Je fais le point!	15
<i>Laissons émerger</i>	
<i>vos représentations</i>	15
<i>Qu'est-ce que manger pour vous?</i>	16
<i>Quelles sont mes attentes</i>	
<i>par rapport à ce livre?</i>	18
 1. Quels sont mes craquages?	20
<i>Grignotages, compulsions, hyperphagie,</i>	
<i>boulimie... Définir mes craquages</i>	21
<i>Percevoir mes sensations corporelles. . . .</i>	24
<i>Mettre des mots sur mes craquages</i>	28
 2. Quelle relation ai-je avec mon assiette?	32
<i>Proposition 1</i>	33
<i>Proposition 2</i>	40
<i>Proposition 3</i>	42
<i>Proposition 4</i>	49

3. Repérage et identification	
de mes comportements alimentaires	57
<i>Qu'est-ce qui me fait manger</i>	
<i>sans faim?</i>	58
<i>À chaque difficulté identifiée, sa solution</i>	
<i>– adaptation comportementale.</i>	82
<i>Gestion des envies de manger:</i>	
<i>recherche du plaisir gustatif ou recherche</i>	
<i>d'apaisement émotionnel?</i>	85
<i>Mon rapport au corps</i>	106
Conclusion	112
Postface de Nicolas Sahuc	114

*“You can’t stop the waves,
but you can learn to surf.”¹*

Jon Kabat-Zinn

Professeur émérite de médecine à la faculté de médecine de l’université du Massachusetts, docteur en biologie moléculaire, fondateur de la Clinique de réduction du stress et du Centre pour la pleine conscience en médecine, Jon Kabat-Zinn a grandement contribué à la diffusion de la méditation de pleine conscience (mindfulness meditation) dans le monde et de son utilisation dans le cadre thérapeutique des soins, par les professionnels de santé.

Merci à MÉDITERRASURF de nous accompagner, mes patients et moi, dans un cadre thérapeutique, à surfer des vagues qui nous paraissaient insurmontables...

Merci, Medhi, de dissoudre le handicap et la maladie dans l’eau de la Méditerranée...

Merci de nous faire expérimenter lors de chaque session de surf que :

1. « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. » Jon Kabat-Zinn

« Guérir, c'est arriver à accepter les choses telles qu'elles sont, plutôt que de s'acharner à vouloir qu'elles soient telles qu'elles étaient, ou telles que l'on voudrait qu'elles soient pour se sentir en sécurité ou pour que les choses se passent à notre manière. »

Jon Kabat-Zinn

« La vie de tous les jours est le jardin où nous pouvons planter la graine de la personne que nous voulons devenir. »

Jon Kabat-Zinn

Chers lecteurs, si ce livre est entre vos mains aujourd'hui, si ce livre vous parle et vous touche, c'est grâce à Maxime... Attentif et prévenant, avec toute la fougue de l'adolescence et en même temps, avec toute sa sensibilité, voilà quinze ans qu'il m'offre un soutien inconditionnel dans mes projets les plus fous, dans les moments douloureux, comme dans les plus beaux moments de vie. Être sa mère est chaque jour plus inspirant... Merci, Maxime, de m'avoir offert le temps et les conditions nécessaires pour réaliser ce livre.

« Lorsque tu te lèves le matin, pense au précieux privilège que tu as d'être vivant, de penser, de sentir, de toucher et d'aimer. »

Marc Aurèle

La relation que nous entretenons avec notre image corporelle n'est pas toujours simple. Des travaux montrent que, dès 6 ans, près de la moitié des petites filles désirent être plus minces et cela indépendamment de véritables problèmes de poids². La majorité des adolescents (71 %) déclarent contrôler leur poids. En France, 75 % des femmes âgées de 18 à 65 ans ont déjà suivi un régime amaigrissant. Enfin, deux tiers des femmes ayant un poids normal se trouvent trop grosses et voudraient perdre en moyenne cinq kilos³. Même si la situation est moins spectaculaire chez les hommes, 27 % des hommes de poids normal souhaitent également « peser moins » et 18 % des hommes ont déjà fait un régime entre 15 et 25 ans.

2. *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*. Institut de la statistique du Québec.

3. MASSON Estelle, « Le mincir, le grossir et le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratiques de restriction alimentaire », *Cahiers de l'OCHA*, n° 10, 2004, p. 26-46.

Cette relation compliquée à l'image corporelle est largement exploitée par l'industrie de l'*amaigrissologie*⁴. Chaque année, les Français dépensent trois milliards d'euros pour tenter de mincir⁵.

Concernant la réponse des soignants ou apparentés, elle se traduit encore trop souvent par la pratique de régimes amaigrissants ou ses nombreuses variantes : programme alimentaire, rééquilibrage, coaching minceur... Cette logique considère le corps comme un système « calorifique » simple ; la perte de poids s'obtient par un apport en calories inférieur aux besoins journaliers.

Cette logique impose donc un contrôle mental de son alimentation. La perte de poids qui en résulte est obtenue au prix de déséquilibres multiples. Le premier déséquilibre est physiologique, le corps se retrouve dans un état

4. *Amaigrissologie* : néologisme désignant l'attitude de certains professionnels consistant à considérer la problématique de poids comme étant due à un déficit de volonté. Le paradigme de l'*amaigrissologie* considère donc que mincir n'est qu'une question de choix et d'effort à fournir. Par extension, l'*amaigrissologie* désigne également l'ensemble du business associé à la pratique des régimes (F. Saffer, 2020).

5. Étude de l'institut d'études économiques Xerfi pour 2011.

de dénutrition et de perturbations hormonales : les hormones de la faim augmentent avec le temps, entraînant inexorablement des pertes de contrôle alimentaire. La seconde perturbation est émotionnelle. Une des fonctions de la nourriture est de nous apporter de la satisfaction. L'accumulation de frustrations vient s'ajouter aux dérégulations physiologiques, ce qui, dans les faits, majore les risques d'excès alimentaires. S'ajoutent à cela des perturbations sociales : partager un bon repas entre amis ou en famille fait partie de l'équilibre global de chacun. Dans la logique de l'*amaigrissologie*, un bon repas convivial est considéré comme un écart, une erreur, un repas à rectifier par une augmentation du contrôle mental dans les jours suivants. Mais, finalement, la perturbation la plus importante est le déséquilibre que nous pouvons observer dans la relation que nous entretenons avec nous-mêmes. Le problème que nous tentons de résoudre prend de plus en plus de place et le poids devient un facteur d'anxiété permanent.

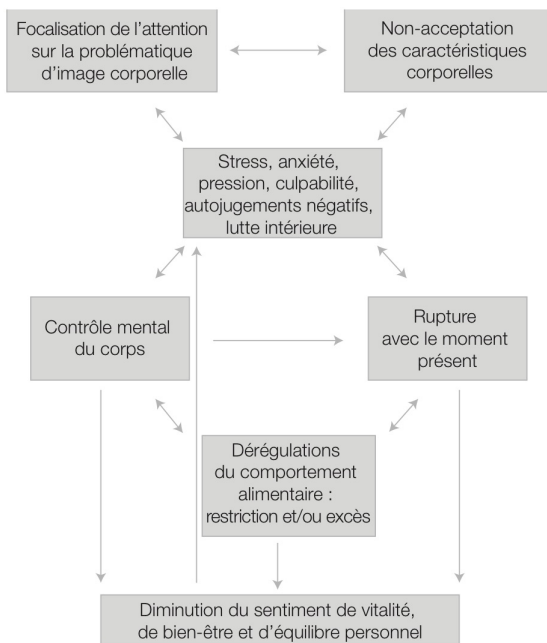
Lorsque le poids est supérieur à la dernière pesée, la culpabilité qui en résulte amène à adopter deux réactions : contrôle ou résignation, ces deux réactions formant les deux faces d'une même pièce. La baisse des chiffres quant à elle entraîne

un bref soulagement qui laissera vite sa place à la peur que cela ne dure pas ou que le poids remonte.

Chaque repas devient coupé du moment présent, les choix alimentaires n'étant plus déterminés par notre connexion à notre corps ici et maintenant, mais par une série de règles en lien avec nos prises précédentes ou futures et nos objectifs de poids.

« Vu que j'ai mangé des frites ce midi, je dois manger léger ce soir », « Si je veux atteindre mon objectif de -2 kilos, je dois limiter ma consommation de féculents le soir ». Cette rupture avec le moment présent s'observe notamment lors de la consommation d'aliments jugés trop caloriques. L'expérience sensorielle agréable et ses vertus régulatrices sur notre humeur sont gâchées par l'invasion de pensées jugeantes, de nouvelles règles de contrôle ou de résignation.

Le corps est également pensé comme un objet du passé ou du futur (le corps désirable que j'avais ou que j'aimerais avoir). Il en résulte que le corps est mis de côté, désinvesti, jugé... Ces perturbations peuvent être perçues comme des séries de cercles vicieux amenant à une perte de vitalité et des perturbations de l'équilibre personnel.



Le cercle vicieux du contrôle corporel, F. Saffer, 2020

Depuis quelques années, des approches dites « psychocomportementales » cherchent justement à sortir de ces cercles vicieux et à proposer des outils visant à retrouver une relation à soi, à l'alimentation et à son image corporelle sereine.

Ces approches inspirées de la psychologie comportementale tendent à développer ce que les psychologues appellent la « flexibilité

psychologique ». Cette dernière, appliquée à l'alimentation et au corps, a pour objectif de développer plusieurs compétences.

La première compétence est une reconnexion avec le corps dans le moment présent. Cette reconnexion cherche à retrouver sa capacité d'écoute des signaux corporels que peuvent être la faim, le rassasiement, les envies, mais aussi les signaux de sommeil, de fatigue ou encore les différentes expériences émotionnelles... Cette capacité à se connecter à soi et à écouter permet d'apporter une réponse adaptée et régulatrice. Elle implique également d'être en connexion avec l'expérience du vivant qui se déroule à chaque instant. Apprécier un bon repas, un coucher de soleil, une étreinte... en d'autres termes, savourer le moment présent !

La seconde compétence consiste à prendre de la distance avec notre mental. Sur les 40 à 60 000 pensées que nous avons quotidiennement, un certain nombre d'entre elles nous amène à être trop durs envers nous, à nous focaliser sur nos difficultés, à nous mettre la pression ou à nous fixer des objectifs inatteignables. Mettre en évidence ces pensées et s'en détacher progressivement favorise une relation à soi basée sur la bienveillance.

La troisième compétence est centrée sur l'augmentation de notre capacité à accueillir nos émotions afin de les réguler. Lorsqu'une émotion désagréable nous traverse, deux attitudes problématiques peuvent en résulter. Nous pouvons être en réaction à notre émotion, par exemple la culpabilité d'un excès alimentaire m'amenant à me restreindre drastiquement au repas suivant. La seconde réaction est l'évitement ou le contrôle du ressenti. Penser à autre chose, éviter les situations pouvant générer ce type d'émotions, fumer pour se calmer, manger pour ne pas réfléchir...

Toutes ces stratégies ont tendance à très bien fonctionner à court terme. Ce qui nous pousse d'ailleurs inconsciemment à les maintenir. Toutefois, ce contrôle ou ces évitements viennent souvent majorer la détresse émotionnelle. Apprendre à faire la paix avec nos jugements, nos complexes, nos expériences d'insatisfaction corporelle n'est pas toujours simple, mais en permettant à ces expériences de nous traverser avec curiosité, nous pouvons progressivement stopper la lutte qui peut se dérouler en nous et retrouver des comportements adaptés.

La dernière compétence consiste à reprendre le contrôle de sa vie et à orienter nos

actions afin que ces dernières augmentent notre sentiment de vitalité, de sérénité et de cohérence avec nos valeurs.

Manger redevient un acte libre, la nourriture est à nouveau une amie qui va pouvoir répondre à nos besoins, qu'ils soient physiologiques, émotionnels ou symboliques. Le corps recommence lui aussi à être un objet vivant que l'on peut investir totalement, dont on peut prendre soin avec clémence et gratitude.

Le livre de Sandrine Gabet Pujol présente avec justesse, bienveillance et pédagogie le mode d'emploi parfait pour renouer un rapport apaisé avec la nourriture. Il représente à ce jour le livre le plus abouti sur ce sujet. En le lisant, mon cœur s'est empli de joie et d'optimisme. Chaque personne lisant cet ouvrage sera nourrie de conseils bienveillants. Mon souhait le plus profond est qu'il puisse être feuilleté par toutes les personnes soucieuses de prendre soin d'elles.

Florian Saffer

Diététicien, nutritionniste,
directeur du Centre de formation
en diététique comportementale