



(Photo Unsplash)

Pourquoi changer D'ALIMENTATION EST SI DIFFICILE

Manger, c'est bien plus que se nourrir.

Entre notre capacité de résistance aux changements et les liens puissants autour de l'alimentation, pas facile de modifier son régime.

Et d'ailleurs, est-ce bien souhaitable ?

Pourquoi est-il si difficile de changer ses habitudes alimentaires ? Pourquoi continuons-nous à manger trop gras, trop sucré ou trop salé, pas assez de fruits et de légumes ou trop de viande, alors même que nous sommes clairement informés des bonnes pratiques de l'hygiène alimentaire et des risques à ne pas les respecter pour notre santé ? Eh bien parce que manger, ce n'est pas seulement se nourrir, répondent d'une seule voix Fabienne Raybaud et Marie-Luce Lelièvre, psychologues cliniciennes.

Nourriture, culture, changements et désirs

« L'alimentation est une question très délicate, il y a quelque chose du nourrissage premier, de la façon dont nous sommes entrés dans le monde. L'alimentation en soi ne relève pas de la compétence des psychologues, mais ceux-ci s'intéressent au rapport de la personne à l'alimentation, qui n'est pas sans lien avec son inscription au monde. Rapport à l'alimentation et identité ont partie liée ». « On alimente bébé de lait et

d'amour, de mots, résume joliment Marie-Luce Lelièvre. On est nourri dans un bain de langage et de culture, et l'alimentation fait partie de cette culture. On se construit aussi avec des pertes, à commencer par celle du sein. Et on n'a de cesse de courir après ces « objets » perdus pour retrouver le plaisir avec eux perdu : après le sein, il y a la sucette, le pouce, la cigarette, la nourriture, ; pour ne citer que ceux-là. On passe notre vie à quêter quelque chose d'immatériel définitivement perdu pour soi-même. Le manque crée le désir. Entre manque, désir et objet, se noue le rapport à l'autre. » Voilà pourquoi les plats de notre grand-mère ne seront jamais inégalés. « La nourriture est liée à des souvenirs, mêlant images, émotions et sensorialité. Elle nous ramène à nos racines et au fantasme fort que cela nous constitue, que cela nous précède et que cela a toujours existé, alors que dans l'histoire, les modes d'alimentation et les goûts changent ! C'est comme cela, d'ailleurs, qu'on crée à la fois des liens et des frontières illusives. On a l'impression de s'ancrer dans quelque chose d'immuable, aux vertus

rassurantes. » « La nourriture, c'est aussi l'archaïque, la prime enfance, complète Fabienne Raybaud. Alors on peut faire le choix de préférer le plaisir, voire l'engloutissement à la modération ou à la restriction. Nous sommes aussi des êtres de lien, avec nos groupes d'appartenance – familial, social, culturel, politique... Le groupe intègre ses objets de lien et de partage, l'alimentation y tient bien souvent une place majeure. Prendre le risque de changer son alimentation, c'est risquer inconsciemment de s'exclure du groupe. »

Face à notre capacité de résistance

À ces liens puissants à l'alimentation s'ajoute « une capacité de résistance aux changements liée à nos représentations mentales, explique Fabienne Raybaud. On peut changer des choses à la périphérie de nos représentations, mais pas leur noyau dur, qui lui, prend ancrage dans la dimension culturelle, groupale que nous évoquons. » Peut-on tout de même changer, « malgré soi » ? « La solution de facilité, c'est le coach, répond Fabienne Raybaud. Je me dépossède

de la pensée et je m'aliène à la position de l'autre. Souvent, l'injonction de changement émane d'un autre (médecin, famille...). Ces solutions (suivre un régime recommandé, écouter un coach) sont « des solutions de surface ». Si on se met à penser et comprendre notre alimentation, on va plus facilement réussir à changer. Mais il n'y a pas de réponse universelle. Personne ne peut faire les choses à la place de l'autre. Il faut comprendre pourquoi on mange mal, être capable de l'analyser pour réussir un changement. Or, chacun doit se sentir libre dans ce qu'il est. Le thérapeute ne porte pas de désir de changement pour l'autre, ses soins accompagnent le patient dans ce qu'il énonce de ses désirs et besoins, et peu à peu émerge ce à quoi ces derniers sont reliés, dans son univers psychique ». Et si l'enjeu est vital ? « Quelqu'un qui a du mal à changer ses habitudes alimentaires doit faire un tra-

vail de déplacement : trouver des petits arrangements avec soi-même pour déplacer ses défenses, ses résistances. C'est un gain sur ce qui nous entrave. Cependant, toute injonction à modifier notre nourrissage force à une certaine obsession : doit-on vraiment manger cinq fruits et légumes par jour pour se sentir mieux ? Même s'il s'agit d'une question de santé, il ne faut pas oublier que les ali-

ments ne sont pas que des médicaments, on ne peut pas seulement amener l'alimentation au rang de nutrition. On ne mange pas des protéines, des glucides... On mange du plaisir ! Mettre quelqu'un au régime, c'est actionner les affects de privation, de frustration, le sentiment de la culpabilité, la désobéissance, la mauvaise conscience. Ce serait bien qu'on y réfléchisse médicalement, socialement ! »

« On ne mange pas des protéines, des glucides... On mange du plaisir ! »