

M

Maigrir n'est pas qu'une affaire de diététique et de kilos en moins sur la balance. C'est une confrontation intime avec soi-même. Car on maigrir pour se plaire, on maigrir pour aimer et être aimée. Pour se réapproprier son histoire en redessinant son corps. Pour se libérer de jougs archaïques aussi. On maigrir pour exister. De fait, dégommer (vraiment) les kilos rebelles représente une métamorphose psycho-émotionnelle complexe, une plongée dans sa psyché. Il faut trouver les clés pour dompter ses démons puis les exorciser, comme Chloé et Elizabeth, qui ont mené cette aventure. C'est le prix pour devenir mince dans sa tête, comme en témoigne Elisabeth, 50 ans, sans tabous ni faux-semblants.

“ J'ai perdu 30 kilos en un an et demi à partir du moment où j'ai dit stop aux régimes restrictifs que je m'inflegeais depuis l'âge de 12 ans et où j'ai compris que mon poids n'était qu'un symptôme. Le problème était en moi : je ne m'aimais pas. Je torturais mon corps pour ressembler à l'image que je m'imposais d'être, croyant que pour être aimée et acceptée, je me devais d'être mince. Je ne vivais qu'à travers le regard

des autres, je me conformais à leurs désirs, mais je n'existaient pas en tant que personne. Cela remonte à loin... ”

Gamine, j'étais la seule ronde de la famille et, à la puberté, mon corps est devenu mon cauchemar, car la cible de moqueries. Une profonde blessure. C'est ainsi que j'ai fait mon premier régime et, jusqu'à 26 ans, je me suis tout infligé : 400 calories par jour à base de fromage blanc-haricots verts-courgettes-salade, régimes 100 % protéines naturelles, sachets hyperprotéinés, soupe au chou. Je maigrissais – 45 kilos pour 1,57 m, au plus bas –, mais inévitablement je craquais et je me ruais sur la nourriture pour compenser les privations. Je reprenais plus que je n'avais perdu – je suis montée jusqu'à 110 kilos –, du coup, je me serrais un peu plus la vis. A mes yeux, devenir mince signifiait que j'allais enfin être heureuse, que ma vie serait plus simple et plus belle. Une femme qui réussissait l'était forcément. Mon rêve était d'être androgynie. Pour moi, c'était la féminité. En fait, j'avais un gros souci avec la mienne. Je jalousais les hommes, car notre société les privilégié, tout est plus facile pour eux, ils ont moins d'efforts à fournir pour être appréciés. Je ressentais une injustice insoutenable, comme s'ils prenaient ma place. En mincissant, j'effaçais l'injustice. Résultat : lorsque je maigrissais un peu, ce n'était jamais assez. Je me maltraitais verbalement. A 26 ans, un médecin m'a prescrit

des médicaments coupe-faim (extraits thyroïdiens, isoméride). Une fois qu'ils ont été interdits, j'ai repris 40 kilos en un mois et donc les régimes.

En 2012, à bout, j'ai envisagé une gastroplastie. 'Vous n'êtes ni assez grosse ni malade. La seule personne qui peut quelque chose pour vous, c'est vous', m'ont opposé les médecins. Ce fut le premier déclencheur dans ma tête. J'ai contacté un nutritionniste et vu deux psychologues à l'hôpital. Pour la première fois de ma vie, je m'occupais de moi... J'ai commencé à concevoir qu'être androgynie n'était pas ma physiologie. Deuxième déclencheur avec la méthode linecoaching, où on suit ses sensations de faim et de satiété pour maigrir. J'avais peur de grossir en mangeant de tout, mais j'ai vu que je perdais doucement, sans rien faire pour. Tandis que je prenais conscience de la saveur des mets, je prenais aussi conscience de moi, de qui je suis vraiment. Je me suis torturée pour devenir une autre, mais finalement, c'est en me laissant vivre, en mangeant sans me restreindre et sans culpabilité que j'ai maigris. Aujourd'hui, j'ai retrouvé l'estime de moi. J'ai des formes féminines là où il faut et je me plais à 60 kilos, mon corps et mon esprit sont en phase. Fini l'obsession de me peser : une fois par mois suffit. Je fais de l'exercice physique et je vais apprendre à cuisiner. Le plaisir est entré dans ma vie, et pas seulement culinaire, car comme je détestais mon corps, il était anesthésié, je n'éprouvais rien intimentement. Je suis née à moi-même.”

”

LES PSYCHO-FREINS À LA MINCEUR

Les rondeurs sont comme les noeuds d'un arbre, elles recèlent notre monde intime, ses fragilités cachées, ses peurs refoulées, ses blessures mal cicatrisées. Maigrir, c'est s'y frotter. Rien d'étonnant, dès lors, que notre si vaillant projet de minceur se solde par un refus d'obstacle. Sigmund Freud le disait : « Nous sommes le jouet de notre inconscient. »

LA TRAHISON SYMBOLIQUE DE SON CLAN

Maigrir, quand toutes les silhouettes familiales sont enrobées, revient à se singulariser, pire, à valoriser un corps résolument en opposition avec la génétique transmise. Ce qui peut être ressenti comme un rejet symbolique ou un désaveu de ses origines avec, à la clé, le risque de blesser ses proches. Difficile à endosser... Sachant que « mincir, c'est aussi rompre avec ceux qui nous aiment tels que nous sommes et à qui l'on dit, en maigrissant, qu'ils ont tort de nous aimer ainsi, puisque nous-mêmes, on ne s'aime pas », souligne le psychiatre Gérard Apfeldorfer, auteur de « Maigrir, c'est dans la tête » (éd. Odile Jacob) et cofondateur du programme linecoaching.com. Quand la culpabilité confine à la torture affective, l'inconscient tranche : les kilos restent immuablement accrochés et, nous, en accord avec la lignée.

LES ALIMENTS COMME POTION RECONFORTANTE

Stress, déception, ennui... On fait une razzia dans le frigo pour neutraliser le trop-plein émotionnel qui nous submerge. Et, un temps, ça fonctionne. Manger active la sécrétion d'endorphines aux vertus anxiolytiques. Sauf qu'on a engouffré en mode XXL et donc on stocke. Surtout, « les problèmes qui nous ont

troublés n'ont pas disparu. Et tandis qu'on se lamente sur son poids qui n'en finit pas de grimper, on oublie pourquoi on s'est mis à manger et on ne se confronte pas à ses problèmes. Or plus nous avons peur de souffrir, plus nous devenons dépendants à ce qui nous empêche de souffrir. En évitant ainsi nos émotions, nous augmentons notre dépendance aux aliments et renforçons notre intolérance émotionnelle », décode le nutritionniste et psychothérapeute Jean-Philippe Zermati, auteur de « Maigrir sans régime » (éd. Odile Jacob) et cofondateur du programme linecoaching.com.

UNE MÈRE PRÉCEPTRICE DE MINCEUR

Certaines ont grandi avec une mère qui valorisait l'intransigeance corporelle. Nombreuses sont les ex-ados sous influence qui continuent à s'infliger des diètes restrictives pour tenter de rivaliser avec l'image d'elles que leur mère a idéalisée. Une manière inconsciente aussi de perpétuer l'exigence maternelle. Sauf que l'échec se tient en embuscade : il est impossible de maigrir durablement pour autrui. Les lâcher-prises compulsifs le disputent aux restrictions, sacageant au passage l'estime de soi, tandis que le cerveau cadenasse à double tour la lipolyse (stockage des graisses) pour protéger l'organisme. Mais contre toute attente, ne pas maigrir peut signer un acte de rébellion, « une manière, inconsciente, de rester en opposition avec

l'image maternelle intériorisée », analyse le psychiatre et nutritionniste Bernard Waysfeld, auteur de « Le Poids du Moi » (éd. Armand Colin).

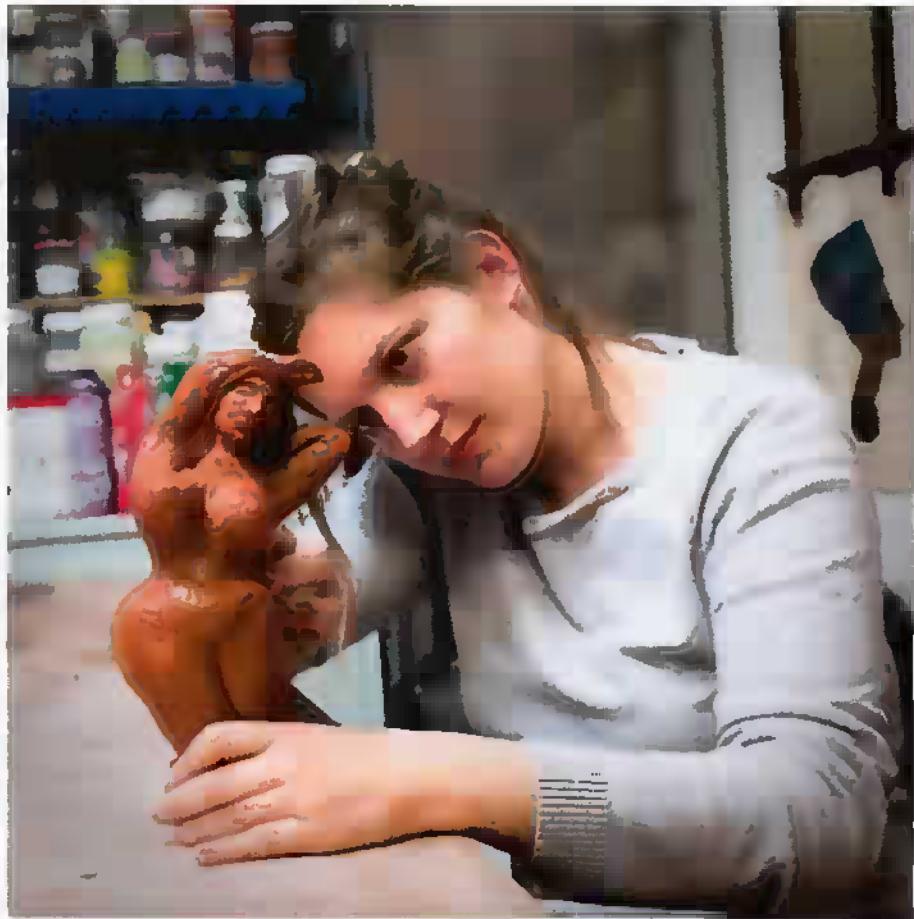
DEVENIR DÉSIRABLE À SON CORPS DEFENDANT

Le surpoids constitue un bouclier protecteur qui tient les autres à distance de soi, le regard et le désir masculins en particulier, mais aussi ses fantasmes et désirs, inconscients souvent. En donnant l'illusion de bâillonner le sex-appeal, d'escamoter la part du désiré en soi, les kilos rassurent. Mieux, ils évacuent transitoirement les peurs liées à la sexualité. Or maigrir, c'est réinvestir sa capacité de séduction, c'est accepter de se dévoiler et d'être séduite, de désirer et d'être désiré, de conjuguer Eros au plaisir et d'en éprouver du plaisir. Une mise en jeu physique et psychique trop vertigineuse pour certaines. « Mécanismes de défense obligé, coincées entre le désir de maigrir et la souffrance à se confronter à leurs peurs, certaines choisissent inconsciemment de se protéger en gardant leurs kilos », traduit le Dr Waysfeld.

PEUR DE MAIGRIR ET DE CHANGER DE CORPS

C'est paradoxal mais, maigrir, c'est à venir une autre et basculer en terre connue, où il faut substituer l'identité construite sur son ex-corps à sa nouvelle identité de mince, autant dire une mutation de soi. Et plus le désir de se dévoiler est ardent, plus l'angoisse de perdre tenaille. C'est légitime quand il faut apprivoiser une nouvelle perception de soi : on ne bouge plus de même manière, on refait son dressage, le regard d'autrui aussi est différent. Pas (encore) prêt à affronter ce changement, inconsciemment, on peut veiller rester un temps encore en terrains familiers, celui des kilos.

Pour mieux comprendre l'acharnement qu'elle avait à vouloir effacer ses formes, Chloé s'est aidée de cours de poterie. Ici, elle sculpte un corps à son image.



DES COUTUMES FAMILIALES QUI LIGOTENT

L'alimentation tient une dimension affective forte dans beaucoup de familles. S'aimer et, plus encore, se le témoigner, c'est communier avec de la bonne chère. Résultat: même rassasiée, on ne rechigne pas sur la taille des portions, pas plus qu'on ne boude les plats présentés. Les mets sont une marque symbolique d'amour. Minauder ou les refuser, c'est le repousser. C'est ainsi que l'on finit toujours son assiette au mépris de sa satiété, pour manifester son attachement à l'être cher qui s'est mis aux fourneaux, ne pas ternir le bonheur commun ni trahir l'éducation reçue. Un message si ancré que, même loin des siens, laisser le surplus d'un plat relève de la faute condamnable. Maigrir, c'est alors guerroyer entre un conflit de loyauté envers ceux qu'on aime et la culpabilité de vouloir s'affranchir des traditions.

UNE AFFIRMATION DE SOI VACILLANTE

On a un boss tyannique, une mère envahissante, un amoureux un brin égoïste... Et pourtant, on ne moufte pas, on endure en silence les brimades et autres désillusions, et on « bouffe » nos colères. Mais notre corps, lui, a de l'audace pour deux, car ce qu'on ne dit pas finit par s'extérioriser sur nos courbes. Au gré des renoncements de tout ce qu'on n'a pas pu ou su dire, notre silhouette finit par s'alourdir. « Maigrir est un acte d'affirmation de soi. Il faut parvenir à mettre en mots ce que l'on pense ou ressent, sur un mode civilisé, au lieu de manger pour étouffer ses émotions pénibles », rappelle le Dr Apfeldorfer. « En osant dire, on prend le risque d'être enfin entendue », résume la psychologue Michèle Freud, auteure de « Mincir et se réconcilier avec soi » (éd. Albin Michel). Bref, il faut ouvrir les vannes de nos affects pour réussir à ouvrir celles de la perte de poids.

NOURRIR UNE IMAGE FANTASMÉE DE SON CORPS

Une vie qui n'est pas (encore) à la hauteur de ses aspirations ? Logique, réfutent certaines, d'avoir un corps parfait pour se glisser dans une vie parfaite. Maigrir devient une valeur ajoutée personnelle. Maîtriser sa minceur, une prise de pouvoir narcissique qui atteste de la capacité à tenir les rênes de sa vie et donc à la réussir à tous les niveaux : couple, carrière, vie sociale... La fin justifiant les moyens, c'est ainsi que l'on mange sous surveillance, en dictateur de son assiette. Mais, inexorablement, l'hyper-contrôle entraîne tôt ou tard une perte de contrôle : compulsions irrépressibles, copieuse reprise de poids. Psychologiquement, en pleine distorsion entre la projection fantasmée de sa vie et la réalité, on livre un combat ingagnable. ▶

LES RÈGLES D'OR POUR MAIGRIR SANS RÉGIME

Ec si on laissait faire le cerveau pour alléger nos courbes ? Il est aux commandes de notre GPS minceur. Traduction : il suffit d'écouter nos sens, et précisément nos sensations alimentaires, pour maigrir pour de bon.

1 SAVOIR RECONNAÎTRE SA (VRAIE) FAIM

C'est crucial, car manger quand on a réellement faim, et non poussée par l'envie, fait à la fois maigrir et empêche de grossir, même en savourant ce qu'on aime. Simplement parce qu'on colle aux besoins énergétiques exprimés par le corps. On lui fournit ce dont il a besoin quand il le réclame. Résultat : il brûle toutes les calories ingérées, sans stocker. Tandis qu'en mangeant sans faim ou en se lâchant sur nos envies, l'organisme se voit flatqué d'un bonus calorique inutile, qu'il expédie aux adipocytes (cellules graisseuses).

Les repères La faim est physique (estomac qui gargouille, salivation, coup de pompe) et ne s'estompe pas. Alors que l'envie est proche de la gourmandise, elle se dissout si on fait diversion. Avec l'envie émotionnelle, on ressent l'urgence de compenser une émotion douloureuse. **En pratique** Pour renouer avec les signaux de la faim, pendant quatre jours, zappez le premier repas de la journée : petit-déjeuner ou, si vous n'en prenez pas, le déjeuner. Thé, café, infusion sans calorie sont permis, mais ni cappuccino ni jus de fruits. Laissez monter la faim. Préparez une collation à déguster lorsqu'elle viendra. Si cela coïncide avec l'heure habituelle de votre déjeuner, attablez-vous. Si vous hésitez avec une envie, attendez, vous finirez par savoir. Si la faim n'apparaît pas de la journée – ce qui peut arriver après moult disettes et compulsions –, stoppez l'exercice, dînez léger le soir et recommencez le lendemain.

2 CESSER DE MANGER DÈS QUE L'ON EST RASSASIEE

C'est l'autre clé pour maigrir sans faire de régime. Car le simple fait de poser ses couverts pile quand on identifie sa satiété revient à supprimer sans effort les calories que l'on avalait en trop en regard de nos besoins. Et qui faisaient grossir.

Les repères « Le plaisir gustatif diminue car le signal du rassasiement va de pair avec la fin du plaisir que procure le fait de manger », décode le Dr Apfeldorfer. Par ailleurs, on arrête de manger avant d'être serrée à la taille, l'estomac est partiellement plein – on n'est pas repue – et on ressent une plénitude.

En pratique Pour savoir si vous outrepassiez vos besoins, pendant sept jours, réduisez la taille de vos repas soit en supprimant l'entrée, le dessert, le pain ou le yaourt, soit en divisant par deux vos portions habituelles. Si vous avez encore faim, resservez-vous. Le but n'est pas de s'affamer, mais de s'interroger : ai-je encore faim ? Dans les heures qui suivent le repas, que ressentez-vous ? Si la faim ne se manifeste pas plus tôt que d'habitude, vous surpassez probablement vos besoins, réajustez vos rations.

3 AUCUN ALIMENT N'EST TABOU NI «GROSSISSANT»

On ne se prive d'aucun. Saucisson, chocolat, croissant, brie... sont l'assurance anti-craquage par excellence ! « Les interdits pèsent lourds. Plus le désir est étouffé, plus nous risquons d'y succomber. Et on s'offre un super passage à l'acte : on mange n'importe quoi, sans fin et sans faim ! », analyse la psychologue Michèle Freud. Traduction : « Stop à la diabolisation de certains aliments !

Les rillettes et les éclairs au chocolat ne font pas plus grossir que les légumes et le yaourt si on les mange en respectant ses sensations de faim et de rassasiement. On grossit quand on mange trop de quoi que ce soit et au-delà de ses besoins énergétiques », insiste-t-elle. « Les aliments très caloriques, gras ou sucrés, peuvent même nous aider à maigrir, car ils procurent une vraie satisfaction, ce qui évite de craquer pour compenser la privation », rassure le Dr Zermati.

Les conditions

1. S'EN DÉLECTER AVEC MODÉRATION Ne pas se priver ne signifie pas « forfait illimité » côté quantités.

2. LES DÉGUSTER IMPÉRATIVEMENT (*lire ci-dessous*). C'est l'astuce pour savourer sans faire bombe.

3. PLUS QUE JAMAIS, REPÉREZ VOTRE SATIÉTÉ pour vous arrêter à l'instant T.

4 DÉGUSTER POUR MANGER MOINS, AVEC ZÉRO FRUSTRATION

« Déguster constitue un rempart contre les excès alimentaires », résume le Dr Zermati. Plus on savoure, plus la satiété se ressent rapidement, et moins on a besoin d'avaler de grosses quantités.

En pratique Attablez-vous au calme, en étant attentive à ce que vous ressentez. Utilisez de la jolie vaisselle colorée, le plaisir visuel contribue à la satisfaction gustative. Misez sur les assiettes à dessert, un trompe-l'œil qui amenuise le calibrage des parts. Dégustez lentement, par petites bouchées, et concentrez-vous sur les parfums, l'onctuosité, l'aspect des mets.

SOS craquage Savourez au maximum ! Objectif : se rasséréner sans engloutir des quantités pantagruéliques lorsque, ponctuellement, vous vous réconfortez en mangeant. Car « le problème n'est pas tant de se réconforter avec la nourriture

ture, relève le Dr Apfeldorfer, que de ne pas y parvenir. On culpabilise tellement qu'on perd le réconfort que les gâteaux auraient dû nous procurer. Et on continue à manger sans fin à la recherche du réconfort qui ne vient pas ». CQFD.

5

EN LAISER DANS SON ASSIETTE SANS EN FAIRE TOUT UN PLAT

Ce qui va à la poubelle évite que votre corps soit la poubelle ! Se contraindre à finir son assiette ne résoud pas les problèmes de faim de la planète. « Pour aider les personnes en difficulté, faites un don à une association caritative ou donnez directement. Mais ne mangez pas à la place de ceux qui ont faim ! » assure le Dr Zermati. Chaque fois que vous refusez en terme de quantité, faites trois compliments sur la qualité du plat (goût, finesse, originalité...).

En pratique Pendant cinq jours, entraînez-vous à laisser une part de chacun de vos plats : une dizaine de frites, un quart de pomme, un morceau de steak... En se frottant à ce qui angoisse,

on s'en affranchit. C'est le principe des thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles.

6

SE FAIRE CONFIANCE

L'équilibre nutritionnel s'auto-régule sur plusieurs jours. Si on se lâche sur un repas, le corps va s'adapter : si on l'écoute bien, on aura peu faim au repas suivant, une collation sera suffisante et on ne grossira pas. Inutile donc de s'infliger une disette.

7

ÉCOUTER SES RYTHMES ALIMENTAIRES

On reste à l'écoute. S'attabler quand on n'a pas faim et s'en empêcher quand l'estomac gargouille contribue à manger à contretemps de ses besoins. Il n'y a aucune raison de s'imposer trois repas par jour à heures fixes, de n'en zapper aucun, de prendre un petit-déjeuner copieux et un dîner frugal ou de ne pas s'offrir un en-cas entre les repas. ■

COACHING EN LIGNE

LINECOACHING.COM

Un programme élaboré par les Drs Apfeldorfer et Zermati pour maigrir en renouant avec ses sensations et ses émotions alimentaires. Assistance quotidienne par mail ou téléphone, chats avec les experts, carnets alimentaires interactifs...

19 €/mois pour six mois d'abonnement ; 25 €/mois pour trois mois.

MONCOACHINGMINCEUR.COM

Ce programme est adapté au profil psychologique et au comportement alimentaire de chacune.

De 14,95 € à 29,90 €/mois selon la durée d'engagement.

SAVOIR-MAIGRIR.AUJOURDHUI.COM

Le site « coaché » par le nutritionniste Jean-Michel Cohen.

De 14,95 € à 29 €/mois.

WEIGHTWATCHERS.FR

Pour suivre la méthode « on line ». 18 €/mois + 30 € de frais d'abonnement.



Se débarrasser de ses vêtements trop petits fait aussi partie du processus de Chloé.

Jour après jour, elle accepte ses formes en mangeant ce qu'elle aime. Et finalement, Chloé aura perdu 15 kilos sans avoir cherché à maigrir.

Réagissez à cet article sur les forums de marieclaire.fr