

Comment manger, en bref – leçon 1 : Permission.

Par [Michelle](#) | Publié le 3 octobre 2011

Je consacre beaucoup de temps et d'énergie à tenter d'apprendre aux gens à [manger normalement](#). C'est incroyable de voir à quel point cela peut être un processus difficile, je pense que la culture troublée dans laquelle nous nageons tous en est responsable dans une large mesure.

Cela peut être un processus très long, plein de larmes, de frustrations et d'erreurs. Il peut aussi y avoir de bonnes choses, mais ne vous leurrez pas, ce n'est pas une tâche facile.

Et c'est pourquoi il est si plaisant d'écrire. C'est plus abstrait, moins dans l'émotion, et cela me permet de renforcer les vis et les boulons de ce que je fais. Donc, à la fois pour moi-même, et pour vous tous qui vous voulez simplement savoir *mais comment faire* sans les émotions et les mains tenues. Voici comment cela fonctionne.

Leçon 1 : Permission

Il y a une règle d'or quant au fait de manger normalement, et la voici : *la seule personne qui décide ce qui va dans votre bouche et en quelle quantité, c'est vous.*

Vous êtes adulte. Vous êtes un être humain autonome. Vous faites vos propres choix en ce qui concerne la nourriture. Peu importe votre poids, que vous ayez une maladie ou une allergie – vous avez la permission inconditionnelle de manger ce que vous voulez en toute quantité.

Il n'existe pas de lois, légales ou morales, pour vous arrêter.

Voilà ce que signifie être un être humain autonome.

Même si vous avez une maladie ou une allergie, c'est *votre choix* de suivre, ou non, les recommandations diététiques thérapeutiques pour votre maladie. (C'est aussi votre choix de déterminer ce qui fonctionne pour vous, personnellement, étant donné que toutes les recommandations diététiques thérapeutiques ne sont pas gravées dans le marbre. Certaines pourraient même ne pas être [fondées sur des preuves concluantes](#).)

Vous recommanderais-je de manger quelque chose qui causera votre décès immédiat ou une maladie ? Non, bien sûr que non – mais *ce n'est pas à moi qu'il appartient de faire ce choix*. C'est à vous et uniquement à vous.

Même dans le scénario le plus extrême, vous faites ce choix. Est-ce un choix drôle ? Si c'est entre les cacahuètes et la mort, non. Ce n'est pas drôle du tout. Mais d'un point de vue philosophique, *cela n'en demeure pas moins un choix*, et vous êtes toujours la seule personne à pouvoir le faire.

Vous avez également le *droit* inconditionnel de manger. Manger fait partie des droits fondamentaux de l'être humain, quelle que soit votre corpulence, quels que soient les troubles du comportement alimentaire que vous pensez avoir, quelques soient vos connaissances ou votre absence de connaissances en nutrition, quoi que disent votre famille ou vos amis, quel que soit le harcèlement que vous pouvez subir dans la rue.

Vous avez le droit de manger, parce que vous êtes un être humain.

Vous avez également *besoin* de manger, parce que vous êtes un être humain. Aucune personne en ce monde, grosse ou maigre, ne peut vivre une vie saine, fonctionnelle sans consommer une quantité raisonnable de nourriture.

Il existe une idée fausse selon laquelle lorsque que quelqu'un est gros au-delà d'une certaine ligne arbitraire imaginaire d'IMC, cela signifie que vous avez le superpouvoir, et l'obligation morale, de vivre sans nourriture. Ce qui est de la foutaise complète.

Interlude nutrition rapide : votre corps, chaque cellule de votre corps et en particulier le cerveau, fonctionne grâce au sucre. Le [glucose est le carburant quotidien de préférence qui vous fait fonctionner](#). Et, croyez-le ou non, votre corps n'a qu'une petite provision à court terme (habituellement mesurée en heures) de glucose dans laquelle puiser.

Ce qui veut dire ? *Que vous avez besoin de manger. Régulièrement.* Vous ne pourrez pas penser clairement très longtemps sans manger, et vous allez vous sentir très mal, physiquement.

En résumé :

- Vous avez besoin de manger.
- Vous avez le droit de manger.
- Vous seul(e) pouvez choisir que manger.

Ce qui peut être distillé en un concept unique : celui de permission. Permission inconditionnelle de manger ce que vous voulez, et autant que vous en avez envie. Nourriture saine ? Junk food ? Beaucoup ? Un peu ? C'est votre choix. Vous avez la permission.

Parce que vous vivons dans un monde qui n'encourage pas naturellement votre autonomie en ce qui concerne la nourriture, vous aurez besoin de mettre ceci en pratique. Pour mettre la permission en pratique, vous aurez besoin de vous le dire à vous-même chaque fois que vous vous asseyez pour manger :

« J'ai le droit de manger cela, et je peux en prendre autant que j'en ai envie. »

Par ailleurs, la permission fonctionne dans le deux sens – *vous n'avez pas à manger quoi que ce soit dont vous ne voulez pas.*

Vous avez déjà vu un petit enfant recracher les petits pois que sa mère s'évertue à lui faire manger? C'est vous.

Vous n'avez pas à manger quoi que ce soit que vous n'aimez pas, dont vous ne voulez pas, ou que vous n'avez pas envie de manger. Quelle que soit la personne qui exerce la pression, qui

pense que c'est pour votre bien, ou quel que soit le magazine qui prétend que c'est le nouveau super-aliment. *Vous n'êtes pas forcé.*

Vous n'avez pas à compter les calories, ou les Points, ou à mesurer les portions et à quitter la table en ayant encore faim. Vous n'avez pas non plus besoin de manger tellement que vous ressentirez un inconfort, juste pour rassurer qui que ce soit au sujet de sa cuisine, ou pour apaiser leur culpabilité d'être un parent absent, ou quoi que ce soit.

Vous n'avez pas à finir toutes les assiettes visibles parce que quelqu'un, quelque part dans le monde, n'a pas assez à manger. Vous n'êtes pas une poubelle humaine, et vous ne pouvez pas résoudre la faim dans le monde en mangeant les restes.

Vous n'êtes responsable qu'envers vous-même, et envers votre estomac. Vous avez l'autorisation de manger [ce qui vous semble bien, dans la quantité qui vous semble bien.](#)

Dîtes vous à vous-mêmes – « J'ai le droit de manger cela, et je peux en prendre autant (ou aussi peu) que j'en ai envie. »

Dîtes le comme vous diriez le bénédicité avant le repas. Même si vous ne le croyez pas vous-même au début. Même si cela semble idiot et sans objet. Faites-le, et faites-le encore et encore.

Pourquoi ? Parce que c'est totalement vrai.

Alors, voici vos devoirs – écrivez-vous un mot d'autorisation à vous-même, tout de suite. Écrivez-le sur un Post-It, ou réalisez un grand panneau, ou brodez le sur quelque chose. Cela n'a pas d'importance.

Formulez le avec vos propres mots. Mettez-le à un endroit où vous le verrez et rappelez-vous en. Puis *dites-le*, à haute voix ou dans votre tête, chaque fois que vous mangez, aussi souvent que vous y pensez.

