

Leçon quatre – L'alimentation émotionnelle.

Par [Michelle](#) | Publié le 13 décembre 2011

Le plus souvent, l'alimentation émotionnelle est abordée comme si c'était un secret honteux.

Même dans l'approche de l' [alimentation intuitive](#) (cf point n°7), elle est présentée comme quelque chose d'indésirable, quelque chose qui indique que vous êtes émotionnellement instable et Pas Très Doué pour Manger, mais surtout, quelque chose [qui fait grossir](#). J'ai même entendu des personnes reprocher à l'alimentation émotionnelle d'être la cause de « l'Épidémie d'Obésité™ » (Je ne vais pas traiter de cela ici, je me contenterai de dire : *Je Doute Vraiment Que Cela Soit Aussi Simple.*)

Mais pour être honnête, l'alimentation est par essence émotionnelle. En premier lieu, dans le sens où elle nous procure du plaisir, sans quoi nous ne prendrions probablement pas le temps et ne ferions pas l'effort de trouver des aliments, de les préparer et de les manger. Par ce qu'elle est si essentielle à notre survie en tant qu'espèce, qu'elle est, bien sûr, [ancrée dans les circuits du plaisir de notre cerveau](#) comme quelque chose d'intensément appréciable (de façon très semblable à , hum, d'autres activités de perpétuation de l'espèce.)

Que vous pensiez manger pour des raisons émotionnelles ou non, que vous le fassiez intentionnellement ou non, **toute alimentation est fondamentalement émotionnelle.**

Par-dessus les fondations biologiques de base, on peut ajouter l'obélisque de la culture – toutes les cultures utilisent la nourriture comme un vecteur social, pour exprimer des valeurs esthétiques, pour célébrer la faune et la flore locale, et pour marquer les occasions gaies et tristes. Tenter d'opérer un divorce entre la nourriture et ce contexte, et l'envisager comme simple carburant biologique est non seulement trop simpliste, mais en pratique impossible.

Il y a une raison importante pour laquelle les régimes stricts se marient mal avec la vraie vie : en tant que primates, nous avons une vie sociale, et en tant qu'*Homo sapiens*, notre vie sociale s'organise au sein d'une culture. Nous la rencontrons permanence : prendre un café ou déjeuner avec un ami qui a besoin de partager un moment; un dîner en famille le mercredi soir; le popcorn au cinéma; les repas de fête; Mardi Gras; un plat apporté à des voisins en deuil pour les reconforter; le gâteau lors d'une fête d'anniversaire.

Lorsque les régimes vous détournent de ces traditions, ou compliquent beaucoup les choses pour vous en ce qui les concerne, ils vous isolent. C'est parfois nécessaire, quand il est question d'une allergie alimentaire ou d'un régime thérapeutique, ou de restrictions éthiques et religieuses, mais l'impact peut en être minimisé, ou il est centré sur un nombre limité d'aliments en premier lieu, et l'enjeu est vital en termes de survie ou de valeurs morales de la personne concernée.

Mais je ne peux m'empêcher d'avoir le sentiment que, lorsqu'un régime volontaire visant une perte de poids (en enlevant ou en réduisant de façon très importante des pans entiers du régime alimentaire) vous impose de telles exigences, c'est destructeur. C'est un isolement d'une plus large culture et d'un vecteur de lien avec les autres, qui est fait par le biais d'un

chantage affectif de la pire sorte : *Personne ne t'aimera jamais à moins que tu sois mince, ou tout du moins que tu te repentes de ta corpulence en faisant un effort visible de renonciation au plaisir pour devenir mince.*

Ce qui fait des régimes eux-mêmes, une forme d' « alimentation émotionnelle » – manger d'une certaine façon pour être aimé et accepté.

Mais, la manière dont l'alimentation émotionnelle est le plus souvent comprise et représentée est le fait de manger directement en réponse à un bouleversement émotionnel aigu – stress, traumatisme, colère, tristesse, rejection, inquiétude. Ce type d'alimentation est institutionnalisé dans les médias via les clichés de *La Fille Triste Qui Mange De La Glace à Même Le Pot*; ou *La Femme Soucieuse Qui Mange Du Chocolat Les Yeux Fermés*; et même [La Femme Qui Rit Toute Seule Devant Sa Salade](#).

(Ce qui m'amène à une importante bête noire, à savoir le fait qu'une "alimentation saine" n'est jamais représentée par autre chose que par des FRUITS ET LEGUMES !!! Et le plus souvent, une femme blanche qui les mange/les cuisine. Cependant, on ne peut vivre de salade et de rire toute seule. Ou pas longtemps en tout cas.)

Je trouve cela agaçant parce que cela présente l'alimentation émotionnelle selon un éclairage manichéen de bons aliments et de mauvais aliments (et les images d'expériences orgasmiques associées au chocolat ont désormais leur place dans le discours sur les bons aliments, maintenant que le chocolat, ou plus particulièrement le chocolat noir a été officiellement approuvé par l'Industrie de la Culpabilité Alimentaire), mais aussi d'une façon **très stéréotypée en termes de genre.**

Les Femmes mangent quand elles sont tristes. *Les Femmes* ont des orgasmes en mangeant du chocolat. *Les Femmes* mangent de vertueuses salades.

Les hommes mangent des choses comme des Steaks Virils et du Boeuf Séché, boivent de la bière virile, et consomment du Délicieux Bacon et du [Dr. Pepper Ten](#) (et ils se lavent le visage avec du savon vendu en [emballage gris canon de fusil](#), et leurs gels douches ne contiennent pas de crème hydratante, mais ils utilisent des [AGENTS hydratants](#), et ils ne se lavent pas de toute manière, ils utilisent un [OUTIL DE DOUCHE](#) parce que leurs corps sont des machines, *DES MACHINES VIRILES SANS EMOTIONS.*) Et ils le font tout en déchirant grave. Les femmes pendant ce temps, se nourrissent et veillent à leur hydratation entre la [lessive](#) et [le nettoyage de la salle de bain](#).

Oui j'ai bu beaucoup de café, pour des raisons émotionnelles. Pourquoi ?

Bref. Ce qui se passe à propos de l'alimentation émotionnelle, c'est que nous, en tant que société, sommes dans le déni à son sujet. Parce que c'est mal d'avoir des émotions et de les exprimer, et cela nous mène à cette chose que toute personne dans le monde et dans l'histoire de l'humanité a fait à un certain point, de façon secrète, coupable, furtive.

Voilà où se trouve le problème.

Lorsque vous abordez votre alimentation de façon secrète, coupable et furtive, elle n'est pas satisfaisante.

Je suis totalement d'accord quant au fait que l'alimentation ne peut résoudre les circonstances de la vie ou les problèmes émotionnels, mais elle *peut* apporter plaisir, réconfort, une expérience partagée, et suffisamment de distraction pour vous permettre une distance temporaire avec le problème en question, *et cela n'est pas une mauvaise chose*. Nous avons tous besoin de cela dans nos vies, c'est un mécanisme d'adaptation légitime pour les moments où les choses deviennent trop accablantes. Et, en fin de compte, la nourriture est l'une des substances les plus inoffensives que l'on puisse utiliser à ces fins.

Utilisée *exclusivement* comme échappatoire, non, ce n'est pas sain. Mais, de façon ironique, le fait de prohiber l'alimentation émotionnelle pourrait bien être ce qui pousse nombre de personnes à l'utiliser de cette façon, c'est le syndrome du fruit défendu. L'interdire va également nous détourner de ce qui *peut* nous aider, à savoir utiliser l'alimentation émotionnelle comme un tremplin pour explorer nos émotions, et pour prendre acte de ce qui est en fait en train de se passer et que la nourriture ne peut résoudre.

Parce que quand nous sommes trop occupés à nous sentir coupables et à tenter de dissimuler l'évidence pour évaluer la situation de manière factuelle, *ou même apprécier cette sacrée nourriture en premier lieu*.

Donc, l'alimentation émotionnelle : apprendre à bien le faire. Voici comment.

- 1) Reconnaissez qu'il se passe quelque chose en vous d'un point de vue émotionnel. Prenez le temps de nommer ce qui se passe si vous le pouvez. Cela peut aider de l'écrire sur un morceau de papier, ne serait-ce qu'un seul mot ou phrase, comme "triste" ou "ennui" ou "en panique."
- 2) Choisissez un aliment que vous appréciez vraiment, vraiment, pas un aliment pris au hasard sur un présentoir, ni même ce vers quoi vous vous tournez toujours, par habitude, sans vous demander "De quoi ai-je vraiment envie là maintenant tout de suite ?" Veillez à en vous en procurer suffisamment. S'il en reste, vous pourrez toujours le conserver pour plus tard, en le stockant à un endroit pratique mais qui ne détourne pas votre attention (nous parlerons de cela la prochaine fois.)
- 3) Trouvez un endroit confortable, sans distractions externes, où vous asseoir. (Mettez-vous en pyjama ou en tenue confortable si possible.) Un fauteuil relax ou un canapé c'est parfait. Éteignez la télé et l'ordinateur, ou tournez leur le dos en retournant votre fauteuil. Fermez votre livre, votre magazine ou votre journal. *Cela prendra seulement quelques minutes puis vous pourrez reprendre ce que vous étiez en train de faire.*
- 4) Rappelez-vous que manger est moralement neutre. Vous ne faites pas quelque chose de mal en mangeant des aliments délicieux. Vous êtes tout simplement humain. (Et si vous êtes inquiet quant aux conditions éthiques de production des aliments, vous pouvez gérer ceci grâce à une approche systémique plus en amont. Vous flageller au stade où les aliments sont dans votre assiette, ou vous priver d'un aliment très important pour vous ne résoudra pas un système agro-alimentaire problématique.)
- 5) Donnez-vous l'entière [permission](#) d'en manger autant que vous en avez envie. Dîtes le à voix haute si vous le pouvez, ou dîtes le silencieusement, comme une sorte de bénédicité avant un repas.

5) Mangez l'aliment choisi. Soyez attentif/ve à son aspect, à son odeur et à son goût, à sa texture en bouche et à la déglutition, aux sensations que vous ressentez au niveau de l'estomac. Octroyez-vous l'espace mental nécessaire pour faire la simple expérience physique de manger.

6) L'aliment vous évoque-t-il quelque chose, l'associez-vous à des idées, évoque-t-il des sentiments familiers, des souvenirs ?

7) Votre esprit va certainement vagabonder au hasard, laissez-le faire. Recentrez-vous juste périodiquement sur la nourriture et sur votre corps.

8) Mangez jusqu'à ce que vous soyez vraiment, honnêtement satisfait/e. Même si cela signifie en reprendre.

9) Ensuite, évaluez à nouveau comment vous vous sentez – avez-vous ressenti un réconfort ? Cela vous a-t-il permis de prendre un peu de distance ? Est-ce tout semble un peu moins ...intense ? De quoi d'autre avez-vous besoin pour prendre soin de vous ? Allez faire cela, ou faites vous la promesse de le faire plus tard, lorsque cela sera possible. Écrivez-le.

En bref, l'alimentation émotionnelle peut être saine et utile, à condition de le faire les yeux ouverts, en court-circuitant la spirale de la honte grâce à la permission.

Cela demande de l'entraînement – la culpabilité n'est pas quelque chose que l'on peut désapprendre en un coup. Si vous le faites avec constance, quotidiennement ou quelques fois par semaine, même si vous n'êtes pas en situation de détresse émotionnelle, vous serez prêt(e) pour les fois où vous le serez.