

Les Questions-Réponses de Michèle Freud

Parues dans Thalasso-Spas Magazine

- J'ai passé ma vie à faire des régimes. Je ne m'en sors pas. Pourquoi après chaque régime je reprends tout mon poids et même plus ?
- Dès que j'ai envie d'une sucrerie, je mange des aliments hypo-caloriques, allégés et je ne suis pas rassasiée. Que faire ?
- Je n'ose pas dire non et je m'en veux après coup. Comment faire ?
- Je suis toujours complexée, jamais satisfaite de mon corps et cela m'empêche de vivre et de sortir. Pouvez-vous m'aider ?

Question : J'ai passé ma vie à faire des régimes... Je ne m'en sors pas. Pourquoi après chaque régime je reprends tout mon poids et même plus ?

L'avis de Michèle Freud

Le régime est l'un des plus grands pourvoyeurs de l'obésité. Il enferme dans un processus d'aliénation avec une alimentation impersonnelle, moralisatrice, semée d'interdits, entraînant dans le cercle vicieux de la frustration et de la compulsion. On se concentre exclusivement sur cet hyper-contrôle alimentaire avec tout un système de privations et de contraintes où chaque écart est vécu dans la culpabilité. Ce rythme ne peut être maintenu à long terme. Après la restriction, c'est la phase de dérapage.

Lorsque nous privons notre corps de certains aliments, il ne comprend pas pourquoi nous l'affamons et dès la réintroduction de ces mêmes aliments, il stocke le moindre surplus sous forme de graisse en prévision d'une nouvelle période de disette. Les kilos s'empressent de revenir, comme si le corps se vengeait d'avoir été privé. La balance oscille sans cesse entre le pire et le meilleur. Plus les interdits sont puissants et stricts, plus les pertes de contrôle sont dévastatrices. De tels agissements provoquent des troubles du comportement alimentaire, car dès que nous relâchons, nous risquons de sombrer à nouveau dans l'anarchie où saucisson, fromage, chocolat etc.. seront engloutis avec avidité.

Le contrôle amène la perte de contrôle qui nous confirme qu'il y a lieu à nouveau de contrôler !

Le régime échoue aussi car nos émotions pèsent également sur la balance. Une contrariété, une colère rentrée et les belles résolutions s'effondrent, on se venge sur les douceurs qui nous font tant défaut ; l'appétit est toujours à la mesure de la frustration qui l'a précédé.

Notre seule défense contre la frustration consiste à sur-valoriser les plaisirs défendus. Pour

nous préserver des multiples tentations, nous nous posons des interdits. C'est précisément en jugeant ces aliments tabous que nous finissons par flancher.

En renonçant à manger ce que nous aimons, nous nous privons de l'un des plaisirs essentiels de la vie, car manger participe aux délectations du quotidien. Réformer certaines de nos habitudes et renoncer à la croyance qu'il faut se priver et souffrir pour maigrir est l'une des approches fondamentales pour retrouver un équilibre alimentaire.

Dès que j'ai envie d'une sucrerie, je mange des aliments hypo-caloriques, allégés et je ne suis pas rassasiée. Avez-vous une solution ?

L'avis de Michèle Freud :

En nous imposant la consommation d'aliments allégés que nous jugeons sains ou que nous avalons pour nous déculpabiliser, nous exacerbons notre attrait pour l'aliment prohibé et nous mangeons sans tenir compte de nos besoins réels. En réalité, la petite part de gâteau tant convoitée représente moins de calories que 4 yaourts ingurgités sans désir. La plupart du temps, nous surconsomons des aliments allégés et nous restons sur notre faim, totalement déconnectés de nos sens. Nous vivons dans l'éternelle crainte de nos croyances bien ancrées : « si je me laisse tenter, je risque de ne plus m'arrêter ». Or, c'est précisément le manque qui attise le désir. Tirillés entre l'envie de manger et la volonté de mincir, nous oscillons sans cesse entre convoitise et retenue, incapable de connaître nos limites. Lorsque nous dégustons des mets que nous aimons, le plaisir est décuplé et nous nous trouvons satisfaits et rassasiés.

Il nous faut donc aujourd'hui apprendre à nous connecter à la saveur des goûts pour apprécier un aliment, avec la prise de conscience que c'est ainsi que nous pourrions satisfaire notre désir. Le plaisir n'est pas l'anti-thèse de la minceur. En étant à l'écoute de soi, de nos sensations, nous retrouverons une certaine régularité dans la façon de nous alimenter et nous saurons nous satisfaire de petites quantités. Les personnes qui se nourrissent normalement lorsqu'elles ont faim et s'arrêtent une fois leur appétit assouvi, n'ont pas de réels problèmes de poids. Elles reconnaissent leur seuil de satiété et ne mangent pas au-delà. C'est parce que nous sommes habités par la hantise de craquer et de sombrer dans la démesure que nous nous interdisons de ressentir la faim, les sensations alimentaires ne sont plus prises en compte et finissent par être totalement occultées. Manger en savourant lentement, en dégustant avec délectation permet de retrouver le goût et la saveur des aliments et d'en consommer moins. C'est en évitant de nous interdire telle ou telle catégorie d'aliments que nous nous réconcilierons avec la nourriture. Fions-nous à nos sensations internes, de faim, de rassasiement et de plaisir.

Je n'ose pas dire non et je m'en veux après coup. Comment faire ?

L'avis de Michèle Freud

Combien de fois prononçons-nous *oui* alors qu'en réalité, nous aimerions lancer un *non* percutant ? Nous capitulons face à un surmoi tyrannique qui nous dicte notre conduite obéissante. Notre incapacité à dire non là où il serait urgent de poser des limites nous irrite et nous finissons par nous en vouloir en effet. De peur de déplaire, nous n'osons pas énoncer ce « non » et il arrive bien souvent que le corps s'exprime à notre place à travers un symptôme bien parlant. En réalité, nous craignons par dessus tout le rejet et le manque d'amour.

Alors comment dire non ? C'est en pratiquant la politique des petits pas : « chaque jour un peu plus ! » que nous parviendrons à nous affirmer davantage. Mieux vaut, au début, s'entraîner dans des situations où nous ne sommes pas trop impliqués affectivement, comme par exemple entrer dans un magasin, essayer des vêtements et répondre à une vendeuse «non ! Merci, je n'achète rien aujourd'hui ! » Ou encore «non, je vous remercie, ce pantalon ne me plaît pas etc. »

Nous n'avons pas l'obligation absolue de nous calquer sur les croyances de l'autre pour être aimé, nous avons le droit d'émettre une opinion personnelle, d'en changer, sans culpabilité ou justification excessive. Il est indispensable de mettre au clair ce qui, dans notre esprit, est acceptable et ce qui ne l'est pas.

Savoir exprimer ses sentiments, oser demander, refuser, défendre ses droits, accepter les oppositions des autres, c'est être en accord avec soi-même, être sincère, proche de sa réalité intérieure. C'est aussi savoir faire respecter ses vrais désirs.

Je suis toujours complexée, jamais satisfaite de mon corps et cela m'empêche de vivre et de sortir. Pouvez-vous m'aider ?

L'avis de Michèle Freud

Nous focalisons souvent sur notre enveloppe corporelle toutes sortes de désirs et de leurres et il y a souvent un énorme décalage avec ce que l'on est et l'image que l'on a de soi. La souffrance, disproportionnée par rapport à la réalité, se situe souvent à un autre degré d'acceptation et de valorisation de soi.

Si notre environnement a été propice à un certain épanouissement, nous saurons nous construire une saine image du corps. A défaut, rien n'est irréversible, le passé est ce qu'il est, nous ne pouvons le changer mais nous pouvons nous concentrer sur le présent afin de porter un regard différent sur nous-même et sur notre corps. Une aide ponctuelle peut se

révéler tout à fait positive. Commencez en tout premier lieu par vous concentrer sur le paraître et prenez l'avis d'un conseiller en image. Il mettra par exemple l'accent sur des détails à améliorer (vêtements, maquillage, coupe de cheveux en fonction de certains critères (morphologie, carnation, yeux etc.).

Renforcer l'image permet d'établir un début de cohésion entre l'intérieur et l'extérieur, cela suffit quelquefois à redonner confiance et à installer les bases d'une plus grande sécurité intérieure.

Si les complexes persistent, car un travail d'acceptation de soi est parfois long, une thérapie peut être tout à fait bénéfique pour restaurer l'image et l'estime de soi et établir des rapports plus confiants avec soi et les autres.

C'est en travaillant sur sa propre histoire que l'on pourra trouver les clés pour commencer à s'aimer, faire de son corps un allié et trouver son propre équilibre. On peut apprendre à vivre son corps de l'intérieur, à le ressentir sans chercher en vain auprès d'autrui un regard aimant.

N'oubliez pas qu'en chacun de nous sommeille une beauté qui ne demande qu'à s'éveiller

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.