

L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE, AMIE OU ENNEMIE ?

ON PENSE SOUVENT QUE « MANGER SES ÉMOTIONS » EST UN COMPORTEMENT NÉFASTE QU'IL FAUT À TOUT PRIX CORRIGER. DÉTROMPEZ-VOUS : IL PEUT, AU CONTRAIRE, DEVENIR UN ACTE D'AMOUR ENVERS SOI. DÉCRYPTAGE.

Par Marie Buttitta

I l nous arrive à tous de manger alors que nous n'avons pas faim, par habitude, par ennui... et souvent sans que l'on ne sache vraiment pourquoi. Quand ça se produit de façon anecdotique, il n'y a pas vraiment lieu de s'inquiéter. Mais s'il vous arrive de le faire souvent et d'y penser constamment, voire de culpabiliser, vous êtes-vous déjà demandé si vous faisiez de l'alimentation émotionnelle ?

De l'instinct de survie...

À l'origine, l'alimentation émotionnelle est un comportement adapté et efficace. Elle serait un héritage de l'évolution : en situation de stress, le corps cherche à prendre des forces pour

augmenter ses chances de survie. Face au danger perçu, le corps a besoin d'énergie pour se battre ou s'enfuir, et le cerveau pour réfléchir à la meilleure issue. De nos jours, les dangers auxquels nous sommes confrontés sont le plus souvent d'ordre émotionnel : stress au travail, inquiétudes financières, difficultés relationnelles... Nous sommes quotidiennement soumis à des événements qui déclenchent des tempêtes émotionnelles dont nous avons plus ou moins conscience.

... au besoin de réconfort

Pour parvenir à gérer ces émotions, nous disposons chacun de notre propre répertoire de comportements. Selon la situation, nous allons

par exemple chercher à en discuter avec un confident, chanter très fort sur notre chanson favorite ou nous lancer dans une activité plaisante pour nous aérer l'esprit. Manger est l'un de ces moyens de calmer l'inconfort émotionnel. Il s'agit de ce moment où, en rentrant du travail après une journée compliquée, nous nous jetons sur la tablette de chocolat que nous dévorons sans vraiment nous en rendre compte. Ou du paquet de chips grignoté compulsivement devant la télévision lorsque nous sommes tracassés par une difficulté.

Manger peut devenir problématique quand cela devient la seule façon de gérer nos émotions. En ayant

« La clé n'est pas d'arrêter de manger nos émotions, mais d'apprendre à nous aimer inconditionnellement avec nos émotions et la façon que nous avons de les gérer. »



© Dean Drobot/Shutterstock

fréquemment recours à cette stratégie, nous culpabilisons de manger autant.

L'alimentation émotionnelle, censée initialement nous apporter du réconfort pour

mieux faire face à une émotion, devient elle-même source d'une émotion négative : la culpabilité, qu'il va à son tour falloir calmer. Le risque est grand alors de manger toujours plus, « foutu pour foutu »...

Comment en sortir ?

La première clé est d'accepter que manger nos émotions, parfois, est un comportement qui nous fait du bien. Ce qui nous fait du mal, c'est la culpabilité que nous

ressentons. Manger une tablette entière de chocolat, ce n'est pas si grave quand ça n'arrive pas tous les jours. Mais la culpabilité nous coupe de nos sensations : nous aurons moins de plaisir à déguster cette tablette de chocolat et nous en serons d'autant plus frustrés. En acceptant que, parfois, il arrive que nos besoins émotionnels nous poussent à manger plus que de raison, on s'autorise à le vivre pleinement et à éloigner la frustration. En redonnant du sens à l'alimentation émotionnelle, nous lui redonnons toutes ses chances de jouer son rôle : nous aider à passer le cap d'une émotion difficile.

Se détacher de la culpabilité n'est pas un parcours simple : il est question d'apprendre à moins se juger soi-même. Il s'agit certainement du plus gros chemin à parcourir, qui nécessitera de travailler sur soi avec beaucoup d'amour et de bienveillance. Des méthodes comme la pleine conscience peuvent, pas à pas, nous aider grâce aux différents exercices proposés. Elles nous permettent de tester, de faire nos propres expériences mais surtout d'apprendre à nous connaître et à nous détacher des injonctions pour mieux nous rapprocher de nos besoins personnels.

Il n'existe pas de méthode miracle qui convienne à tout le monde. C'est à chacun d'apprendre à écouter sa propre musique intérieure. Savoir reconnaître ces moments où l'on mange sous le coup d'une émotion, c'est s'autoriser à les vivre pleinement et leur rendre leur fonction initiale : nous aider à nous sentir mieux. Cela permet aussi, à terme, d'identifier assez tôt une envie de manger par émotion pour se donner l'opportunité de la gérer avec une autre activité.

« C'est à
chacun
d'apprendre
à écouter
sa propre
musique
intérieure. »

S'aimer assez pour accepter d'être aidé

Vous l'aurez compris : la clé n'est pas d'arrêter de manger nos émotions, mais d'apprendre à nous aimer inconditionnellement avec nos émotions et la façon que nous

avons de les gérer. C'est un long chemin qu'il ne faut pas hésiter à faire accompagné par un psychologue tant la culpabilité de manger peut être profondément ancrée.

Une démarche qui s'avère souvent nécessaire car l'alimentation émotionnelle peut être un symptôme, un moyen de détourner notre attention d'un problème plus profond qui nous semble insurmontable : des difficultés relationnelles, un boulot dans lequel on ne se sent pas bien, ou encore un traumatisme non résolu. En identifiant les vraies causes d'une alimentation émotionnelle trop fréquente, on se donne les moyens à la fois de résoudre le problème de fond et de faire la paix avec la nourriture. ■

NOTRE EXPERTE

Marie Buttitta est docteure en psychologie, spécialisée dans le comportement alimentaire. Son livre *Foodfighting*, coécrit avec Ingrid Lemmer, est paru aux éditions First.



© First Éditions