

Dr Jan Chozen Bays

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

LA MÉTHODE DES SENSATIONS ET DES ÉMOTIONS

Préface du Dr Gérard Apfeldorfer

Postface de Jon Kabat-Zinn



## L'ANTI-RÉGIME QUI FAIT MAIGRIR



UN CD DE MÉDITATIONS GUIDÉES  
AVEC LA VOIX  
DE PHILIPPINE LEROY-BEAULIEU



*Je dédie le présent ouvrage à mes parents, Bob et Jean Burgess, qui m'ont appris à apprécier toute nourriture et m'ont transmis leur compréhension intuitive de l'alimentation en pleine conscience. Puisse mon père trouver au paradis une immense table garnie de pain de la veille et d'autres produits défraîchis vendus au rabais; et puisse ma mère arriver à le persuader que les anges ne mangent que les avocats les plus gros et les plus chers.*

*Je dédie aussi ce livre à mon mari, lui qui est naturellement libéré de tout désir à l'égard des aliments, à l'exception du café et du fromage. Sa relation avec la nourriture, dénuée de toute émotion, a été un merveilleux antidote à ma passion pour elle.*

## Préface

Combien sont-elles, aujourd'hui, les personnes en souffrance avec leur comportement alimentaire et leur poids ? Combien sont taraudées par l'angoisse, la culpabilité, la honte, le désespoir ?

De nombreux facteurs se conjuguent dont les plus importants sont la pression sociale en faveur d'une minceur, et même d'une ultra-minceur, impossible à atteindre pour la majorité de la population. Et la méfiance grandissante vis-à-vis des aliments qui nous sont proposés : l'industrialisation de la production agroalimentaire nous conduit à manger des aliments de provenance et de composition inconnues, des objets comestibles non identifiés, des OCNI, ainsi que les nomme plaisamment le sociologue Claude Fischler.

Le perfectionnisme diététique en vue de préserver sa santé, ce qu'on appelle l'orthorexie, ne fait en pratique qu'alimenter nos angoisses : comment nous assurer de la qualité, de l'innocuité, de la pureté de ses aliments, de leur adéquation ? À quel saint nous vouer lorsque la nutrition officielle ne sait offrir qu'un savoir fluctuant, lorsque charlatans et sectes de tout poil nous agonissent de conseils contradictoires ?

Lorsqu'on mange avec sa tête, c'est avec méfiance, la peur au ventre.

Quant au contrôle mental de son alimentation en vue de maigrir ou de ne pas grossir, ce que l'on appelle la restriction cognitive, ou plus communément un régime amaigrissant, on en connaît aujourd'hui les résultats : si le volontarisme fonctionne à court terme, il échoue à moyen terme, et, au-delà de deux à trois ans, on regrossit dans 90 à 95 % des cas, non sans avoir fréquemment développé au passage des troubles du comportement alimentaire, aggravé ses problèmes pondéraux et perdu sa propre estime.

Devenir un «mangeur réflexif», qui mange en fonction de ses croyances, ou des connaissances scientifiques du moment, comme on nous y incite, aggrave finalement nos difficultés : la rationalité entre vite en conflit avec nos appétits, qui enflent au fur et à mesure que nous les négligeons. J'ai envie de ceci, mais je dois manger cela ; j'ai faim, mais ce n'est pas l'heure ; je n'ai pas faim, mais c'est l'heure ; si je ne mange pas maintenant, je n'en aurai plus ensuite ; si je faute, autant aller jusqu'au bout...

Quelle erreur de croire que manger puisse se résumer à faire le plein de carburant à la pompe, à absorber les bons nutriments ! Nous nous remplissons à défaut de nous nourrir, ce qui nous laisse sur notre faim, privés d'un plaisir somatopsychique, d'un temps de communion durant lequel corps et esprit se réunifient, d'un temps de partage, d'ouverture au monde, d'un acte de culture.

Dans cette affaire, nous cessons aussi d'avoir accès à la fonction apaisante, bienfaisante, des bonnes nourritures, pleines de sens, presque toujours grasses et/ou sucrées. Échouant à nous reconforter, nous persistons et mangeons sans faim, sans fin. Mais voilà : de telles conduites nous culpabilisent, nous dégoûtent de nous-mêmes. Voulant éviter les sombres pensées, les émotions pénibles, nous ne faisons qu'en créer de nouvelles. Que faire alors, si ce n'est tenter de nous anesthésier plus encore ?

Enfin, nous souffrons aussi d'une césure, d'un rejet de notre corps. Trop gros, trop mou, trop laid, ne se manifestant à nous que sous la forme de besoins pressants, il devient un objet de haine. Comment ne pas en arriver là, dans ce monde qui, d'une part, assimile beauté et minceur et, d'autre part, ne cesse d'affirmer que nous sommes ce que nous semblons être ?

Ce corps haï, nous nous mettons alors à vouloir l'oublier afin d'exister en dehors de lui. Nous nous fantasmons alors en purs esprits, sans plus de sensations corporelles. Malheureusement, le corps, si j'ose dire, ne l'entend pas de cette oreille, et nous adresse alors d'intenses et douloureux messages qui débordent notre volonté : ça se met à manger, ça se met à souffrir.

Jan Chozen Bays est médecin. Elle nous propose sa thérapie, point par point : il s'agit tout d'abord de redécouvrir le vrai goût des aliments, de réapprendre comment ils se mangent : avec toute l'attention, tout le respect dont nous sommes capables. Nous redécouvrons alors la faim, le rassasiement, la satiété, nos différentes appétences, sensations et émotions, qui traduisent nos besoins, dont la fonction est de nous permettre de consommer les justes quantités des justes aliments, dans le juste moment. Manger en pleine conscience, c'est cela : faire confiance à son corps, à ses mécanismes de régulation. Intuitivement, nous savons ce qui est bon pour nous, si nous savons nous mettre à l'écoute.

En ce qui concerne nos difficultés à vivre nos émotions, à défusionner d'avec nos pensées pénibles, Jan Chozen Bays nous parle de choses simples : le vide et le plein, ce besoin que nous ressentons de colmater les failles, de nous remplir la panse pour nous vider la tête. Notre monde nous propose des désirs manufacturés, clés en main, qui nous entraînent dans une course à l'échalote. La frénésie qui s'empare de nous, nous la voyons comme salutaire puisqu'elle étouffe temporairement cette machine à penser, à résoudre la multitude de problèmes qui nous occupent tant. Jan Chozen Bays nous insuffle son calme, et, tout à coup nous cessons la lutte avec nous-mêmes.

La démarche de pleine conscience permet encore, grâce à des exercices répétés, de renouer avec son corps, de témoigner sa gratitude à chacune de ses parties. Nos membres, notre ventre, notre poitrine, notre dos, notre cœur, nos poumons, nos viscères, notre tête nous constituent; nous sommes là, vivants, pensants, ressentant, conscients de cela. Comment ne pas être reconnaissants ? Comment aussi ne pas montrer de la compassion vis-à-vis de soi-même ? On reconnaîtra là bien des éléments du bouddhisme. Rien d'étonnant, puisque Jan Chozen Bays est professeur de bouddhisme zen, et désormais abbé d'un monastère zen dans l'Oregon. En ce qui me concerne, je me définis comme laïc de stricte obédience. Mais il me faut bien admettre que je n'ai rien trouvé de plus puissant, à ce jour, que les outils de la méditation en pleine conscience pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles. Du coup, je me sens débordant de gratitude, de bienveillance, pour ceux qui, au long des millénaires, ont développé ces pratiques, et pour ceux qui, plus récemment, tel le Dr Jon Kabat Zinn, les ont converties en outils psychothérapeutiques remarquablement efficaces. Ces approches fondent désormais ce qu'il est convenu d'appeler la troisième vague des thérapies cognitivo-comportementales. La première consistait en une attention portée sur les facteurs de maintien des comportements, la deuxième sur les mécanismes de pensée et les croyances conscientes et inconscientes, et la troisième vague fait de l'acceptation émotionnelle l'élément moteur sur lequel il convient d'axer le travail thérapeutique. La méditation en pleine conscience en constitue l'ossature.

Ce livre n'est pas que de papier. Il comprend aussi une galette nourrissante, quoiqu'extraplate, sur laquelle sont rassemblés les exercices de base qui vous conduiront peu à peu à manger en pleine conscience. La pratique assidue de ces exercices transformera votre rapport à la nourriture et à vous-même. En somme, tout ce papier qui précède le CD n'est rien d'autre qu'un long préambule destiné à vous convaincre de réaliser ces exercices, jour après jour. Il n'y a rien là de facile, de magique.

Je suis heureux, désormais. Heureux de constater que ce chemin ardu, qui est le mien, qui est celui de Jan Chozen Boys, séduit de plus en plus de thérapeutes et de mangeurs. Ils redécouvrent ce que manger veut dire, deviennent capables de vivre leurs émotions, leurs sensations, leurs pensées, quelles

qu'elles soient, sans les fuir ou les combattre, sans développer d'addiction. On appelle cela l'intuitive eating, un mouvement désormais mondial, et vous y serez en bonne compagnie.

Qu'est-ce que la vie, dès lors ? Les plaisirs, les douleurs, les joies et les peines se succèdent ; moment après moment, attentivement, nous les vivons, du mieux que nous pouvons.

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre,  
spécialiste des questions de comportement  
alimentaire, président d'honneur du GROS  
(Groupe de réflexion sur l'obésité et le  
surpoids)

## Avant-propos

Si j'écris ce livre, c'est pour proposer une solution à une forme de souffrance inutile et pourtant de plus en plus répandue. Nos batailles avec la nourriture nous causent en effet une immense détresse émotionnelle faite de culpabilité, de honte et de dépression. En tant que médecin, j'ai aussi vu comment nos problèmes alimentaires peuvent entraîner des maladies débilitantes et même une mort précoce.

Selon le département de la Santé des États-Unis, près de deux adultes américains sur trois sont obèses ou préobèses. On estime aussi à plusieurs millions le nombre d'Américains qui souffrent d'anorexie ou de boulimie. Certains parlent d'une épidémie de « troubles de l'alimentation »; je préfère, pour ma part, y voir un déséquilibre grandissant de notre relation avec la nourriture. Une des causes primaires de ce déséquilibre est en fait la carence en un nutriment essentiel à l'humain : la pleine conscience. La pleine conscience, c'est l'acte par lequel nous portons une attention entière et dénuée de tout jugement à l'expérience du moment présent. Mon livre explore les façons d'utiliser cette pleine conscience pour nous libérer des habitudes alimentaires malsaines et pour améliorer notre qualité de vie dans son ensemble.

Devant l'échec des méthodes actuelles, le besoin d'une nouvelle approche pour traiter les problèmes alimentaires est criant. Les recherches montrent, par exemple, que peu importe le régime amaigrissant que les gens suivent et peu importe le type d'aliments qu'ils adoptent ou qu'ils abandonnent, ils ne perdent en moyenne qu'entre huit et onze livres (entre 3,6 et 5 kilos) qu'ils reprennent en plus ou moins un an. Seuls quelques individus réussissent à perdre un poids important de façon définitive. Il est donc évident que les régimes amaigrissants ne constituent pas une véritable solution.

Nous avons aussi cherché à régler nos problèmes de poids en modifiant la composition de nos aliments, dans l'espoir de pouvoir ainsi maintenir notre façon déséquilibrée de manger tout en évitant ses effets pernicioseux. Nous avons donc éliminé les calories, le gras, le sucre et le sel pour ajouter des protéines, des vitamines, des fibres, du gras artificiel et des édulcorants chimiques. Cette guerre qui se mène sur le terrain de la nourriture a été pour les entreprises productrices d'aliments transformés l'occasion d'accroître leurs profits, mais elle n'a eu aucun effet sur nos tours de taille ni sur notre besoin de retrouver une manière saine de nous alimenter.

Une autre approche a consisté à s'attaquer à la graisse accumulée dans nos corps, que ce soit par des régimes draconiens, par une activité physique compulsive ou par la liposuction. Nos cellules de graisse font pourtant leur travail de leur mieux pour nous aider à conserver notre chaleur et pour nous fournir un combustible d'urgence dans les périodes de vaches maigres. Bien sûr, ces cellules peuvent être retirées à l'aide d'une chirurgie, mais, si nous continuons à ingérer trop de calories, de nouvelles cellules adipeuses vont se créer pour remplir consciencieusement leur rôle de réserves d'énergie.

Nous avons aussi essayé d'autres méthodes qui portent atteinte au corps. Ainsi, la plupart des grands hôpitaux ont maintenant un département de médecine bariatrique, où l'on traite l'excès de poids par des chirurgies et un ensemble de soins postopératoires. Ces interventions consistent à réduire le volume de l'estomac ou encore à détourner les aliments de leur trajectoire normale dans l'intestin pour empêcher leur absorption complète. La personne dont le volume de l'estomac a été réduit ne peut manger qu'une demi-tasse à une tasse d'aliments à la fois, sinon elle éprouve des douleurs, des nausées et d'autres malaises. Quant à la méthode de malabsorption, elle peut entraîner une diarrhée chronique

et nécessiter la prise de nombreux suppléments alimentaires afin d'éviter la malnutrition. Certes, la chirurgie peut aider les gens à perdre du poids et enrayer les problèmes découlant de l'obésité, tels que le diabète. Cependant, plusieurs années après une telle chirurgie, il semble que de nombreux patients recommencent à prendre du poids et que seulement une personne sur dix arrive effectivement à maintenir le poids visé. Et, pourtant, chaque année, des centaines de milliers d'individus subissent cette chirurgie coûteuse (au moins 25 000 dollars US) et risquée (au moment d'écrire ce livre, on sait qu'un patient sur cent en meurt et qu'un sur dix subit de graves complications nécessitant souvent une nouvelle chirurgie). En fait, les coûts liés à ces traitements les rendent véritablement inaccessibles à la plupart des gens.

Les personnes ayant subi une chirurgie bariatrique sont forcées de changer leurs habitudes alimentaires et de manger de façon pleinement consciente, sinon elles s'exposent à de graves malaises. De nombreux patients apprennent toutefois à déjouer les restrictions que leur impose leur anatomie intestinale altérée, et, par conséquent, ils reprennent du poids. On observe aussi chez un bon nombre de ces patients l'apparition de « dépendances de transfert » à l'égard de l'alcool, du jeu, de la consommation ou de la sexualité.

Si les régimes amaigrissants et la chirurgie ne constituent pas des traitements vraiment efficaces pour les adultes, ils ne seront certainement pas plus utiles aux vingt pour cent d'enfants américains qui sont actuellement obèses ou préobèses. Jusqu'à il y a environ dix ans, nous, les pédiatres, ne rencontrions que rarement des enfants avec des problèmes de surpoids dans nos cliniques. Ces cas sont maintenant courants, tout comme le sont les cas de complications graves comme le diabète. Certains chercheurs prédisent qu'en raison des déséquilibres qui caractérisent notre relation avec la nourriture et l'alimentation la durée de vie de la génération actuelle sera plus courte que celle de la génération précédente. Cependant, pour éviter de créer chez les jeunes enfants une névrose et une obsession autour de leur régime alimentaire et de leur poids, il nous faut trouver une nouvelle approche du problème. Des défis analogues se posent d'ailleurs dans la recherche de solutions pour les personnes dont le poids chute dangereusement à cause de l'anorexie ou de la boulimie. Le traitement médical, comportant l'hospitalisation, l'alimentation par voie intraveineuse et l'alimentation liquide par sonde gastrique, ne produit souvent qu'un gain de poids temporaire. La situation est claire : les pays développés sont aux prises avec une grave épidémie de déséquilibres alimentaires. Il est urgent de trouver un traitement efficace aussi bien pour les enfants que pour leurs parents, un traitement abordable ou même gratuit qui pourrait être utilisé par tous, un traitement qui, au moins, serait dépourvu de tout effet indésirable et, mieux encore, aurait des effets secondaires positifs.

Le meilleur traitement en serait un qui pourrait être initié avec la formation et l'encadrement de professionnels, mais qui serait suffisamment motivant et facile à suivre pour que les gens le maintiennent à long terme de façon autonome. Ce traitement devrait être accessible aux personnes de tout âge et de toute condition sociale, notamment aux enfants. Il devrait avoir un effet immunisant qui empêcherait les enfants de se retrouver plus tard avec de véritables troubles de l'alimentation. Il devrait servir de ferme soutien à ceux qui sont déjà engagés dans un traitement médical ou chirurgical. Et, idéalement, ce traitement produirait des changements durables et définitifs.

La pleine conscience est le seul traitement que je connaisse qui répond à tous ces critères. La pleine conscience traite nos déséquilibres à leur source. Le problème n'est pas dans nos aliments. Ce ne sont que des aliments. Ils ne sont ni bons ni mauvais. Le problème n'est pas non plus dans nos cellules adipeuses, ni dans notre estomac ni dans notre intestin grêle. Toutes ces parties de nous-même font simplement et tranquillement leur travail. La solution à long terme ne consiste pas à consommer des

aliments dont les nutriments ont été supprimés, ni à mutiler des organes sains ni à provoquer volontairement une maladie secondaire grave, la malabsorption. La source du problème est dans nos pensées et dans nos émotions, dans notre cerveau et dans notre coeur. Et la pleine conscience est l'outil parfait pour cette délicate opération qui consiste à mettre au jour les mécanismes intérieurs de ces deux organes essentiels. La pleine conscience est le catalyseur parfait pour mettre en mouvement le processus de leur guérison totale.

Ce livre a été inspiré par l'enthousiasme généré par les retraites d'alimentation en pleine conscience que nous animons au monastère zen où je vis et enseigne. Parmi nos nombreux ateliers et retraites, les retraites d'alimentation en pleine conscience semblent celles qui suscitent le plus d'engouement et de satisfaction devant le pouvoir de cette approche de jeter de la lumière sur un aspect aussi vital de notre existence, et ce, même chez les gens qui n'ont que peu d'expérience de la méditation. Alors que l'absence de conscience dans l'acte de se nourrir entraîne des souffrances profondes et inutiles, la pleine conscience appliquée à l'alimentation nous permet d'accéder à un univers de découvertes et de plaisirs. Un univers qui restait caché, juste-là, sous notre nez, littéralement.

Je souhaite sincèrement que ce livre vous ouvre à la joie, aux délices, à la richesse et à la splendeur de ces actes simples de manger et de boire, et que vous trouviez dans la nourriture une satisfaction authentique, profonde et durable, et un plaisir soutenu tout au long de votre vie.



## 1. Qu'est-ce que l'alimentation en pleine conscience ?

Le présent ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent améliorer leur relation avec la nourriture. Que vous ayez une tendance modérée à vous suralimenter, comme bon nombre d'entre nous, ou que vous soyez aux prises avec un problème tel que l'obésité, la boulimie ou l'anorexie, ce livre est pour vous.

Je suis médecin (spécialiste en pédiatrie) et aussi professeur de zen de longue date. La pratique de la pleine conscience est au cœur du zen et de la tradition bouddhiste en général. Au cours de mes nombreuses années de pratique de la médecine et aussi de mes nombreuses années d'enseignement et de pratique de la pleine conscience, j'en suis venue à considérer cette approche comme un des meilleurs remèdes.

La plupart des livres et des techniques qui visent à transformer notre façon de nous alimenter cherchent à imposer un changement de l'extérieur. Il arrive qu'une telle stratégie rejoigne l'un ou l'autre des êtres uniques que nous sommes tous et qu'elle donne de bons résultats. Il arrive aussi que cela ne fonctionne pas. La pleine conscience, elle, produit un changement de l'intérieur. C'est un processus naturel et organique qui se déroule de la façon et au rythme qui nous conviennent.

C'est le fin du fin en matière de médecine naturelle.

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Il ne faut pas devenir bouddhiste ni participer à une retraite silencieuse d'une semaine pour ressentir les bienfaits de la pleine conscience. C'est une faculté que nous possédons tous et que nous pouvons tous cultiver. Depuis quelque temps, la pleine conscience est devenue un concept populaire, qui est d'ailleurs de plus en plus accepté et étudié dans les domaines de la science, de la santé et de l'éducation. La pleine conscience n'a cependant que peu d'utilité si elle ne reste qu'un concept; c'est lorsqu'on l'apprend et qu'on l'utilise qu'elle se transforme en un puissant outil pour actualiser le plein potentiel de la vie de chacun.

*La pleine conscience consiste à diriger volontairement votre attention et toute votre conscience à ce qui se passe aussi bien à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre cœur et votre esprit, qu'à l'extérieur de vous, dans votre environnement. La pleine conscience, c'est l'attention sans jugement ni critique.*

Le dernier élément de cet encadré est fondamental. Dans l'alimentation en pleine conscience, nous ne comparons pas, nous ne jugeons pas. Nous sommes simplement témoins des nombreuses

sensations, pensées et émotions que suscite en nous l'acte de nous nourrir. Cette attitude simple, franche et directe est néanmoins adoucie par une certaine bienveillance tout comme elle pique notre curiosité.

La pleine conscience se fonde sur la reconnaissance du fait que, lorsque nous ignorons ce que nous voyons, touchons ou mangeons, c'est comme si ces réalités-là n'existaient tout simplement pas. Si nous sommes distraits ou absents lorsque notre enfant ou notre conjoint nous parle, nous ressortons tous insatisfaits de cet échange, en manque de communication et d'intimité. Si nous mangeons en regardant la télévision, distraits, sans savourer les aliments, ceux-ci entrent en nous sans que nous nous en rendions vraiment compte. Nous restons alors sur notre faim, non rassasiés, et nous nous levons de table à la recherche d'autre chose qui pourrait nous nourrir.

En appliquant la pleine conscience à notre alimentation, nous pouvons apprendre à être présents dans l'acte de manger. Cela paraît tellement simple, d'être conscients de ce que nous mangeons, mais il semble que nous ayons perdu cette façon de faire. L'alimentation en pleine conscience est un moyen de retrouver le plaisir de simplement manger, de simplement boire.

Pour le maître zen Thich Nhat Hanh, la pleine conscience est un véritable miracle. Il semble bien qu'il ait raison. Lorsque nous apprenons à utiliser cette aptitude d'une grande simplicité et que nous découvrons par nous-mêmes tout son potentiel, elle devient effectivement miraculeuse. Elle peut transformer l'ennui en curiosité, la nervosité malade en bien-être et le négativisme en gratitude. Lorsque nous utilisons la pleine conscience, nous nous rendons compte que tout phénomène, oui, tout phénomène auquel nous portons notre entière attention commence à s'ouvrir et à révéler des facettes de l'univers que nous n'avions jamais soupçonnées. Dans toute mon expérience de médecin et de professeur de zen, je n'ai trouvé rien qui égale cette approche.

Un nombre important et grandissant d'études scientifiques confirment le potentiel de guérison étonnamment fiable qu'on attribue à la pleine conscience. Jon Kabat Zinn de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts, a ainsi créé un programme de réduction du stress par la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction — MBSR). Les premiers participants à qui il a enseigné ses techniques de MBSR, qui souffraient tous de maladies et de douleur chronique, lui avaient été adressés par leur médecin en dernière instance, après l'échec d'autres traitements médicaux. Ses résultats très encourageants l'ont ensuite incité à étendre son expérience à de nouvelles maladies. D'autres médecins et thérapeutes ont appris les techniques de MBSR et les ont eux-mêmes appliquées avec succès à une variété de troubles de santé. Les revues médicales et de psychologie contiennent maintenant de nombreux articles décrivant les bienfaits de la MBSR dans les cas d'affections aussi diverses que l'asthme, le psoriasis, les maladies du cœur et la dépression.

## L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE ET LE PLAISIR

L'alimentation en pleine conscience est une expérience qui sollicite toutes les parties de nous-mêmes — notre corps, notre cœur et notre esprit — à chacune des étapes du choix, de la préparation et de la consommation de nos aliments. Tous nos sens sont mis à contribution. La pleine conscience nous plonge dans les couleurs, les textures, les parfums, les saveurs et même les sons qui accompagnent nos

gestes de manger et de boire. Elle fait place à la curiosité et même à une attitude ludique dans l'observation de nos réactions aux aliments et de nos signaux de faim et de satiété.

L'alimentation en pleine conscience ne s'appuie pas sur des graphiques, des tableaux, des pyramides et des échelles. Elle n'est pas dictée par un expert. Elle se base sur votre propre expérience intérieure, d'un moment présent à l'autre. Votre expérience est unique. C'est donc vous, l'expert.

L'alimentation en pleine conscience ne se fonde pas sur l'anxiété du futur, mais sur les choix réels et immédiats qui se posent devant vous et sur l'expérience directe de la santé au moment même où vous mangez et buvez.

L'alimentation en pleine conscience remplace l'autocritique par l'autobienvieillance et la honte par le respect de sa propre sagesse intérieure.

Voici l'exemple d'une expérience typique. Pendant son retour à la maison, Sally se rappelle avec effroi l'exposé qu'elle doit préparer pour un grand colloque à venir. Elle doit absolument avoir terminé cette préparation dans les jours qui viennent. Elle décide néanmoins de se détendre un moment devant la télévision en arrivant chez elle, avant de se mettre au travail. Elle s'installe donc dans son fauteuil avec un paquet de chips. Elle commence par n'en manger que quelques-unes, mais, à mesure que monte l'intensité dramatique de l'émission, elle se met à manger de plus en plus vite. A la fin de l'émission, elle se rend compte qu'elle a vidé le paquet. Elle se reproche alors d'avoir perdu son temps et d'avoir ingéré tant de cochonneries. «Tout ce sel et tout ce gras! Allez, je vais sauter le repas du soir.» Que s'est-il passé ? Captivée par le drame à la télévision et cherchant à étouffer son anxiété devant sa procrastination, elle a complètement ignoré ce qui se passait dans son esprit, son cœur, sa bouche et son estomac. Elle a mangé de façon inconsciente. Elle finit par aller au lit avec, dans son corps et dans son cœur, une grande insatisfaction et, dans son esprit, encore une grande anxiété à propos de ses reproches.

Quand elle se trouve à nouveau dans cette situation, elle décide de manger les chips, mais de façon consciente cette fois-ci. Elle commence par observer ce qui se passe dans son esprit. Elle constate qu'il est préoccupé au sujet d'un article qu'elle s'est engagée à écrire. Son esprit lui dit qu'elle doit commencer à travailler sur cet article ce soir même. Elle observe ce qui se passe dans son cœur et constate qu'elle se sent un peu seule, car son mari est en déplacement. Elle observe ce qui se passe dans son estomac et dans son corps et découvre qu'elle a faim et qu'elle est fatiguée. Elle ressent le besoin d'être nourrie et dorlotée, mais la seule personne qui peut le faire pour le moment, c'est elle-même.

Elle décide de s'offrir le plaisir de quelques chips. (Souvenez-vous que l'alimentation en pleine conscience nous permet cette attitude enjouée vis-à-vis de la nourriture.) Elle sort vingt chips du paquet et les dispose sur une assiette. Elle observe leurs formes et leurs couleurs. Elle en mange d'abord une, en s'imprégnant de sa saveur. Elle fait une pause, puis en mange une autre. Sans aucun jugement, ni positif ni négatif. Elle ne fait que regarder les ombres de brun clair et de brun foncé sur chaque surface ondulée, écouter le craquement de chaque bouchée, goûter le piquant du sel, sentir la texture croquante qui fond dans sa bouche. Elle pense à la façon dont ces chips sont arrivées sur son assiette et au soleil, à la terre, à la pluie, au fermier, aux ouvriers de la fabrique de chips, au chauffeur du camion de livraison et à l'épicier qui a disposé les sacs sur ses étagères et qui lui en a vendu un.

En faisant une petite pause entre chaque bouchée, elle consacre finalement dix minutes à ce moment de plaisir autour de quelques chips. Quand elle a terminé, elle observe ce qui se passe dans son corps pour vérifier si elle ressent encore un manque, ici ou là.

Elle constate que sa bouche et ses cellules ont soif. Alors elle se sert un verre de jus d'orange. Son corps lui dit aussi qu'il a besoin de protéines et de verdure. Elle se prépare une omelette au fromage et une salade d'épinards. Après avoir mangé, elle observe encore une fois ce qui se passe dans son esprit, dans son corps et dans son cœur. Le cœur et le corps se sentent nourris, mais l'esprit est encore fatigué. Elle décide alors d'aller au lit et de travailler sur son article le lendemain, à la première heure, lorsque le corps et l'esprit seront reposés. Elle se sent encore seule, mais tout de même un peu moins quand elle songe à tous ces êtres et à leur énergie vitale qui lui ont permis de manger ces chips, ces œufs, ce fromage et ces légumes verts. Elle décide de téléphoner à son mari pour lui souhaiter bonne nuit. Elle se couche enfin, à l'aise dans son corps, dans son esprit et dans son cœur, et elle dort profondément.

## À PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre est un manuel d'apprentissage de la pleine conscience appliquée à l'alimentation. La pleine conscience est une habileté que toute personne peut acquérir, quels que soient son âge, son sexe, son QI, sa force musculaire, son aptitude pour les langues étrangères et ses talents musicaux ou autres. Elle peut s'appliquer à tout ce qui se passe dans notre vie. Comme toutes les autres habiletés, elle exige de la pratique, une pratique méthodique, pendant un certain temps. Cependant, contrairement à d'autres types d'apprentissages, comme celui du violon, la pleine conscience procure des gratifications immédiates. Avec la pleine conscience, même le fait de manger des aliments que nous n'aimons pas peut nous faire découvrir quelque chose d'utile.

Ce livre ne propose pas de régime ni de règles à suivre. Il s'agit plutôt d'explorer ce que nous avons déjà et d'apprécier tout ce que nous faisons. L'application de la pleine conscience à votre façon de cuisiner et de manger vous fera-t-elle perdre ou prendre du poids ? Je ne sais pas. Ce que vous pourriez perdre, par contre, c'est le poids de votre mal-être et de votre insatisfaction à l'égard de votre alimentation et de la nourriture. Et ce que vous pourriez gagner, à l'instar de tous les êtres humains, c'est la joie toute simple et le plaisir tranquille que vous êtes en droit de tirer des aliments et de leur consommation.

Nous devons tous nous nourrir. C'est un besoin fondamental de tout être vivant. Malheureusement, peu de nos activités quotidiennes s'accompagnent d'autant de souffrances et de détresse, de honte et de culpabilité, de frustrations et de désespoir, que le simple geste de fournir à notre corps l'énergie dont il a besoin. À partir du moment où nous apprenons à manger en pleine conscience, le fait de nous alimenter peut cesser d'être une source de souffrances pour devenir une source de renouvellement, de connaissance de soi et de joie. Le principal propos de ce livre est de nous rendre de mieux en mieux conscients de notre corps et de notre esprit. Apprendre à apprécier pleinement ces actes essentiels de manger et de boire nous permet d'accéder à un ancien secret : le secret de la satisfaction et du bien-être. Les enseignements zen parlent du goût exquis de l'eau pure. Vous est-il déjà arrivé d'avoir très, très soif ? Peut-être à la suite d'une longue randonnée, ou pendant une maladie, ou après avoir travaillé longuement dans la chaleur de l'été. Vous souvenez-vous de cette merveilleuse sensation au moment où vous avez enfin pu boire, ne serait-ce que de l'eau ? Chacune de

vos gorgées et de vos bouchées pourraient être tout aussi fraîches et aussi délicieuse ; il suffit d'apprendre à être simplement présent à ce que vous faites.

L'alimentation en pleine conscience est un moyen de reprendre contact avec une des activités humaines les plus agréables. C'est également un chemin vers la découverte de bien des choses qui se passent juste sous notre nez, dans notre propre corps. Et l'alimentation en pleine conscience a comme étonnant bienfait de nous donner accès à la sagesse naturelle de notre corps et à l'aptitude innée de notre cœur pour l'ouverture et la gratitude.

La tradition zen nous apprend à raffiner notre attention, notre curiosité et notre capacité d'observation dans tout ce que nous faisons, y compris dans le fait de goûter et de manger nos aliments. Les enseignements zen nous encouragent à explorer en profondeur le moment présent, en nous posant les questions suivantes, par exemple.

- Ai-je faim ?
- Où est-ce que je ressens cette faim? Quelle partie de moi a faim?
- De quoi suis-je en manque?
- Qu'est-ce que je goûte en ce moment précis ?

Ce sont des questions très simples, mais que nous nous posons rarement. Le présent livre vous aidera à trouver certaines réponses et vous donnera des outils pour continuer à en trouver par vous-même à l'avenir.

## LA PLEINE CONSCIENCE :

### LE MEILLEUR EXHAUSTEUR DE GOÛT

En écrivant ces lignes, je mange un morceau de tarte au citron qu'un ami m'a offerte. Il sait combien j'adore la tarte au citron, et c'est pourquoi, de temps en temps, il m'en apporte une qu'il achète dans une pâtisserie particulière. Après quelques heures de travail, je sens que je mérite bien cette récompense d'une pointe de tarte. La première bouchée est délicieuse : veloutée, fondante, à la fois sucrée et acide. À ma deuxième bouchée, je commence déjà à penser à mes prochaines lignes à écrire. La saveur s'estompe dans ma bouche. Je prends une autre bouchée et me lève pour aller tailler mon crayon. Je remarque que je mastique en marchant, mais qu'il ne reste presque plus de saveur de citron dans cette troisième bouchée. Je m'assois et me remets au travail pendant quelques minutes.

Je prends ensuite ma quatrième bouchée, en me concentrant totalement sur les odeurs, les saveurs et les sensations tactiles dans ma bouche. Délicieuse, de nouveau ! Je découvre, encore une fois (je n'apprends pas vite), que la seule façon de retrouver cette intensité de la première bouchée et de faire honneur au cadeau de mon ami est de manger lentement, en faisant de longues pauses entre chaque bouchée. Dès que je fais quoi que ce soit d'autre pendant que je mange, comme parler, marcher, écrire ou même simplement penser, la saveur s'estompe et disparaît. Les sensations incroyablement vivantes que ma merveilleuse tarte me procurait m'échappent alors. Je pourrais tout aussi bien manger sa boîte de carton.

Voici donc le côté humoristique de l'histoire : j'ai cessé de goûter à la tarte au citron parce que je réfléchissais. A quoi? Je réfléchissais à la pleine conscience appliquée à l'alimentation ! Je ne peux que sourire en découvrant cela. L'existence humaine est à la fois navrante et amusante.

Pourquoi suis-je incapable de penser, de marcher et d'être pleinement consciente du goût de la tarte simultanément ?

Si je n'arrive pas à faire toutes ces choses en même temps, c'est que l'esprit a deux fonctions distinctes : la pensée et la conscience. Quand la pensée fonctionne, la conscience est hors circuit. Quand la pensée tourne à fond, nous pouvons avaler un repas entier, un gâteau entier ou un pot de glace entier sans en goûter plus qu'une ou deux bouchées. Et, lorsque nous ne savourons pas ce que nous mangeons, nous pouvons nous empiffrer et nous sentir encore insatisfaits. C'est que l'esprit et la bouche n'étaient pas présents, qu'ils ne goûtaient pas aux aliments et ne jouissaient pas de ce que nous mangions. L'estomac s'est rempli, mais l'esprit et la bouche sont restés sur leur faim et continuent de réclamer de la nourriture.

Insatisfaits, nous allons donc nous mettre à chercher quelque chose d'autre ou de différent à manger. Il est arrivé à tout le monde d'arpenter la cuisine, en ouvrant l'une après l'autre les portes des armoires et du garde-manger, à la recherche de quelque chose, n'importe quoi, pour se satisfaire. Le seul remède à cet état de manque, à cette faim fondamentale, est de s'asseoir et d'être, ne serait-ce que quelques minutes, totalement présent.

Si nous mangeons en restant connectés à notre propre expérience et aux personnes qui ont cultivé, qui ont cuisiné et qui nous ont servi nos aliments, ainsi qu'à celles avec qui nous les partageons, nous nous sentirons plus rassasiés, même si le repas était frugal. C'est là le cadeau de l'alimentation en pleine conscience : elle nous permet de retrouver le sens de la satisfaction, peu importe ce que nous mangeons ou ne mangeons pas.

## DES ERREURS DE PERCEPTION COURANTES

Les gens se trompent souvent au sujet de la pleine conscience. Ils pensent que, pour être pleinement conscient, il suffit de ne faire qu'une chose à la fois, comme de manger sans lire ou de bouger très lentement et avec grande précaution. Nous pourrions en fait cesser de lire, fermer notre livre et manger très lentement sans pour autant être pleinement conscients de ce que nous mangeons. **Tout dépend de ce que fait notre esprit pendant que nous mangeons.** Sommes-nous seulement en train de manger ou plutôt en train de manger et de penser? Notre esprit est-il dans notre bouche ou est-il ailleurs ? Voilà toute la différence.

Dès le début, la pratique de la pleine conscience nous aide grandement à ralentir notre rythme et à ne faire qu'une seule chose à la fois. L'application de la pleine conscience à notre alimentation nous *permet donc deux choses essentielles : de manger plus lentement et de manger sans être distraits*. A mesure que nous deviendrons de plus en plus habiles à maintenir cette présence, nous pourrons agir rapidement tout en restant pleinement conscients. En fait, nous découvrirons que, pour bouger rapidement, il nous faut être encore plus conscient. Être pleinement conscient signifie que

l'esprit est plein, entièrement occupé par ce qui se passe maintenant. Lorsque vous hachez des légumes avec un grand couteau bien affûté, plus vos gestes sont rapides, plus vous devez être attentif, si vous tenez à vos doigts !

Il est également important de comprendre que l'alimentation en pleine conscience englobe aussi l'alimentation inconsciente. Dans l'univers de la pleine conscience, nous pouvons très bien reconnaître l'attrait que l'alimentation inconsciente exerce parfois sur nous et remarquer quand et comment nous y succombons. Nous pouvons choisir consciemment laquelle des deux approches adopter selon les circonstances. Une partie de mon travail de médecin exige que je participe à certains procès à titre de témoin expert. Il m'arrive de devoir me rendre au tribunal sans prendre le temps de manger. Je sais pourtant qu'il me sera difficile de garder l'esprit vif à la barre des témoins et que les procès ont souvent des rebondissements imprévisibles. Je pourrais en avoir pour des heures. Je décide donc, en toute conscience, de céder à l'alimentation inconsciente et de commander un burger végétarien à un fast-food, que je mangerai dans ma voiture, en tâchant au moins d'être pleinement attentive à ne pas verser de cette sauce spéciale sur mon unique tailleur convenable. La pleine conscience nous permet d'être conscients de ce que nous faisons et, souvent aussi, des raisons pour lesquelles nous le faisons.

## POUR UNE RELATION SAINES AVEC LA NOURRITURE

Lorsque notre relation avec la nourriture se déséquilibre, nous perdons le plaisir naturel de manger. Quand le déséquilibre s'est installé depuis de nombreuses années, nous oublions facilement ce qu'est une façon « normale » de nous alimenter. En fait, nous devrions plutôt dire ce qui était une façon normale de nous alimenter, puisque à peu près tous nous avons vécu pendant notre enfance un bonheur naturel lié à l'alimentation et une conscience instinctive de toute la satisfaction que nous pouvions en retirer.

Voici quelques éléments qui caractérisent une relation saine avec la nourriture.

- Vous arrivez à vous sentir heureux et pleinement vivant autrement qu'en mangeant. (La nourriture n'est pas votre seule source fiable de plaisir et de satisfaction.)
- Vous ne mangez que lorsque vous avez faim.
- Vous cessez de manger lorsque vous vous sentez rassasié et êtes capable de laisser de la nourriture dans votre assiette.
- Vous arrivez à passer au moins plusieurs heures sans avoir faim et sans penser à la nourriture, et ces intervalles sont ponctués de moments où vous ressentez la faim et prenez plaisir à manger un repas.
- Vous mangez avec plaisir des aliments variés.
- Vous conservez votre poids de forme stable ou qui ne fluctue que de deux à trois kilos. Vous ne ressentez pas le besoin de vous peser plus d'une fois tous les quelques mois.
- Vous n'avez pas une attitude obsessionnelle à l'égard de la nourriture et vous ne comptez pas les calories de vos aliments pour savoir si vous pouvez vous permettre de manger telle ou telle chose.

Si l'une ou plusieurs de ces affirmations ne s'appliquent pas à vous, rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Sous l'influence d'une variété de facteurs, bon nombre d'entre nous ont en effet peu à peu adopté de mauvaises habitudes alimentaires (que nous allons examiner en détail dans le chapitre 3). Heureusement, l'alimentation en pleine conscience peut nous aider à retrouver notre sens inné de l'équilibre, de la satisfaction et du plaisir dans notre relation avec la nourriture.

## À PROPOS DES EXERCICES

Il est parfois difficile de regarder en face quelque chose en nous qui nous déplaît et dont nous sommes peu fiers. C'est pourtant la seule façon d'arriver à comprendre et à surmonter nos liens conflictuels avec la nourriture.

Les exercices qui sont proposés dans le présent livre sont tirés de séances, d'ateliers et de retraites d'alimentation en pleine conscience que j'ai dirigés au cours des deux dernières décennies. Certaines personnes (dont moi-même) trouvent difficile d'avoir à lire les instructions d'un exercice en même temps qu'elles essaient de faire cet exercice. Je vous conseille donc de vous aider du CD ci-joint et de vous laisser guider.

Il n'est pas facile non plus de travailler seul sur une question aussi essentielle que notre alimentation. Il pourrait vous être utile de trouver un ou une partenaire, ou de former un groupe et travailler les exercices ensemble. Dans nos ateliers, à la fin de chaque exercice, les participants discutent des expériences et des découvertes de chacun. Ces échanges sont tour à tour amusants, touchants, attristants et riches d'enseignements. Le fait de découvrir que nous ne sommes pas seuls à vivre ces conflits génère une chaleureuse complicité et un soutien mutuel. Vous trouverez un guide pour l'utilisation du livre dans le cadre d'une classe ou d'un groupe à : [www.mindfuleatingbook.com](http://www.mindfuleatingbook.com).

*Il est donc important de vraiment faire les exercices. L'alimentation en pleine conscience n'est pas une approche théorique. Elle se fonde sur l'expérience personnelle. Ce à quoi le CD peut vous initier. Seule l'expérience directe peut actualiser une vérité dans notre corps et dans notre esprit.*

Je pourrais vous répéter des centaines de fois combien l'alimentation en pleine conscience est un outil précieux, mais cela ne vous apportera aucune satisfaction tant que vous n'en aurez pas fait l'expérience vous-même. Il existe un dicton zen selon lequel on ne peut assouvir la faim avec l'image d'un gâteau de riz. La seule façon de satisfaire la faim du corps, c'est de manger le gâteau de riz. Et la seule façon de satisfaire la faim du cœur et de l'esprit, c'est de manger le gâteau de riz en pleine conscience.



Enfin, tout phénomène auquel nous portons soigneusement et patiemment notre attention finit par s'ouvrir à nous. Si nous arrivons à y consacrer une énergie mentale concentrée et ciblée, tout phénomène finira par nous révéler sa vérité intérieure. Cette connexion de cœur à cœur avec nous-mêmes, avec nos proches et avec le monde, à laquelle nous aspirons tous si ardemment, nous pouvons la vivre dans un geste aussi simple que celui de manger un morceau de pain. Tout ce qu'il faut, c'est un peu de courage et de volonté pour entreprendre la plus merveilleuse des aventures, le plus beau des voyages, avec nos sens de la vue, de l'odorat, du goût et du toucher.

## Exercice

### *La méditation de base de l'alimentation en pleine conscience (cd 2)*

---

Voici donc comment commence notre voyage. Ce premier exercice de l'alimentation en pleine conscience est fondamental: il constitue la base de nombreux autres exercices de ce livre, alors prenez bien le temps de le faire. Vous pouvez écouter la piste 2 du CD. Cet exercice nous demande de consacrer toute notre attention à l'acte qui consiste à manger une toute petite quantité de nourriture. Il serait donc préférable que quelqu'un d'autre vous lise à haute voix Les instructions, étape par étape.

En guise de préparation, vous n'aurez besoin que d'un raisin sec, un seul. D'autres aliments, comme un abricot sec, une fraise, une tomate cerise ou un biscuit salé original, peuvent aussi faire l'affaire.

- Commencez par vous asseoir paisiblement et par évaluer votre faim : quelle est l'intensité de votre faim sur une échelle de zéro à dix? Où « regardez-vous » dans votre corps pour évaluer votre faim?
- Imaginez que vous êtes un scientifique en mission d'exploration sur une planète inconnue sur laquelle votre vaisseau spatial s'est posé et qui a été jugée assez hospitalière. Vous arrivez en effet à respirer et à marcher sans aucun problème, mais le sol n'est couvert que de poussière et de rochers, et aucune forme de vie n'y a jamais été détectée. Or les provisions de nourriture de votre vaisseau spatial sont presque épuisées, et l'équipage commence à avoir faim. On vous a donc confié la mission d'explorer la planète à la recherche de matières comestibles.
- Au hasard de vos pas, vous trouvez un petit objet sur le sol et vous le prenez en main. Placez le raisin sec (ou l'autre aliment) dans le creux de votre main. Vous allez étudier cet objet au moyen des seuls outils dont vous disposez: vos cinq sens. Vous n'avez aucune idée de ce qu'est cet objet. Vous n'avez jamais rien vu de semblable.
- La faim des yeux — Vous examinez l'objet avec vos yeux. Vous observez sa couleur, sa forme et sa texture de surface. Qu'en pense l'esprit? Évaluez maintenant la faim de vos yeux pour cet objet : sur une échelle de zéro à dix, quelle est l'intensité de la faim provoquée par les perceptions de cet objet avec vos yeux?
- La faim du nez — Vous étudiez maintenant l'objet avec votre nez. Sentez-le. Prenez quelques respirations pour nettoyer les odeurs de votre nez, puis sentez-le encore. Cette nouvelle information change-t-elle votre opinion sur le caractère comestible de l'objet ? Évaluez maintenant la faim de votre nez : sur une échelle de zéro à dix, quelle est l'intensité de la faim provoquée par les perceptions de votre nez avec cet objet ?

- La faim de la bouche — Vous étudiez maintenant l'objet avec votre bouche. Vous le placez dans votre bouche, mais sans le croquer. Vous le faites rouler et l'explorez avec votre langue. Qu'observez-vous?

Vous pouvez maintenant croquer l'objet, mais une seule fois. De nouveau, vous le faites tourner dans la bouche et vous l'explorez avec la langue. Qu'observez-vous?

Évaluez maintenant la faim de votre bouche : sur une échelle de zéro à dix, quelle est l'intensité de la faim provoquée par les perceptions de cet objet avec votre bouche? Autrement dit, jusqu'où votre bouche a-t-elle envie de refaire l'expérience ?

- La faim de l'estomac — Vous décidez maintenant de prendre le risque de manger cet objet inconnu. Vous le mastiquez lentement, en observant les changements de texture et de goût qui se produisent dans la bouche. Puis vous l'avalez. Vous vérifiez s'il en reste encore quelques particules dans la bouche. Que fait votre langue une fois que vous avez avalé l'objet ? Pendant combien de temps pouvez-vous encore détecter sa saveur?

Maintenant, évaluez la faim de votre estomac. Est-il plein ou vide, satisfait ou non ? Sur une échelle de zéro à dix, évaluez la faim de votre estomac. Autrement dit, à quel degré votre estomac a-t-il envie de recevoir davantage de cet aliment?

- La faim des cellules — Prenez conscience de la façon dont cet aliment est absorbé par votre corps, sachant que ce processus commence dès la phase de mastication. Observez-vous des sensations qui vous indiquent que l'aliment est effectivement assimilé par le corps? Comment les cellules de votre corps l'accueillent-elles ?
- La faim de l'esprit — Pouvez-vous entendre ce que dit votre esprit à propos de cet aliment? (Voici un indice: l'esprit s'exprime souvent avec des « il faut» et « il ne faut pas».) Évaluez maintenant la faim de votre esprit : sur une échelle de zéro à dix, à quel degré votre esprit envie que vous mangiez davantage de cet aliment?
- La faim du cœur — Le cœur a-t-il quelque chose à dire à propos de cet aliment ? Sur une échelle de zéro à dix, à combien évaluez-vous le réconfort et le bien-être qu'il vous procure? Le cœur souhaiterait-il que vous en mangiez davantage ?

Vous pourrez, si vous le voulez, répéter cet exercice avec un Liquide. Choisissez une boisson à laquelle vous n'avez jamais goûté, le jus d'un fruit exotique par exemple. Prenez tout votre temps pour évaluer chaque sorte de soif distinctement.

Au début, cet exercice peut nous sembler difficile. Comme pour toute pratique, plus on le fait, plus la conscience s'ouvre. Si vous réalisez cet exercice avec de nombreux aliments et de nombreuses boissons, vous arriverez de plus en plus facilement à sentir et à évaluer les différentes sortes de faim. Au fur et à mesure de votre pratique de l'alimentation en pleine conscience, vous développerez une habileté et une confiance qui renouvelleront et équilibreront votre relation avec la nourriture. Vous serez ainsi en mesure de nourrir votre corps, votre cœur et votre esprit, et de retrouver le plaisir et le bonheur de manger.

Un des aspects essentiels de l'alimentation en pleine conscience est cette curiosité et cet intérêt pour la sensation de la faim elle-même. Dans le prochain chapitre, nous explorerons les sept sortes de faim énumérées dans ce premier exercice.

## 2. Les sept sortes de faim

L'alimentation en pleine conscience commence par le commencement, par la faim. Vous connaissez peut-être la fameuse question zen : « Quel est le son d'une main qui applaudit? » Dans l'alimentation en pleine conscience, on pourrait demander: « Quel est le son de la faim? Quel goût à la faim? Où dans le corps la faim se manifeste-t-elle? Comment la faim survient-elle? »

Un autre dicton zen dit : « Quand tu as faim, mange. » Cela semble bien simple, mais, en réalité, ça ne l'est pas. Pourtant, pour la plupart d'entre nous, la chose était effectivement simple quand nous étions enfants. Des études montrent en effet que les nourrissons et les jeunes enfants ont un sens inné de ce qu'ils doivent manger et en quelle quantité. Ainsi, lorsqu'on offre aux bébés une variété d'aliments sur le plateau de leur chaise haute, ils n'en mangent souvent qu'un seul et ignorent tous les autres, au grand désarroi de leurs parents. Bien des mamans désespèrent alors en se disant : « Comment mon bébé pourra-t-il grandir en santé s'il ne mange rien d'autre que de la purée de pommes de terre? » Si un spécialiste arrive à convaincre la maman de ne pas se faire de souci et d'observer calmement son bébé, sans intervenir, il pourra lui montrer qu'en plus ou moins une semaine celui-ci ajustera son alimentation comme s'il obéissait instinctivement aux conseils d'une nutritionniste. Les bébés sont en effet à l'écoute des messages de leur corps. Si on leur donne assez de possibilités et de temps, ils mangeront de façon équilibrée les bonnes quantités de calories, de vitamines, de minéraux, de protéines, de gras et de glucides. Ils ont cette capacité, cette écoute intérieure que nous avons tous déjà eues, mais que nous avons perdues en grandissant.

Avez-vous déjà observé comment mangent les enfants en bonne santé ? Ils entrent en courant après une intense matinée de jeux, ils s'assoient à table et mangent avec un appétit évident seulement ce dont ils ont besoin avant de retourner, encore une fois en courant, à leurs ébats. On a peut-être même dû les appeler plusieurs fois avant qu'ils rentrent et viennent manger. Les repas sont pour eux des pauses de ravitaillement, brèves mais nécessaires, au milieu de leurs périodes de jeux. Dans l'emploi du temps d'un enfant, manger n'est que secondaire.

Lorsque ces mangeurs intuitifs grandissent, les repas deviennent autre chose que de simples pauses de ravitaillement. La nourriture commence à remplir plusieurs autres fonctions : elle sert à calmer, à distraire, à procrastiner, à abrutir, à divertir, à séduire, à récompenser et même à punir. La relation franche et directe de l'enfant avec la faim, avec l'acte de manger et avec la satisfaction commence à s'enchevêtrer avec toutes sortes de pensées et d'émotions.

Une fois adultes, nous devons souvent nous inviter à quitter la table et nous convaincre de ne pas manger. Tout le processus de l'alimentation est devenu une préoccupation majeure et une espèce de médicament en vente libre pour calmer les nombreuses pressions et l'anxiété générées par notre mode de vie hyperactif. Différentes forces, différentes sortes de faim influencent notre façon de manger.

Qu'est-il arrivé dans ce passage à l'âge adulte qui a transformé notre faim naturelle et notre facilité à trouver la satisfaction en problèmes alimentaires complexes ? La réponse à cette question comporte deux volets. Le premier, c'est que notre milieu nous a transmis des habitudes liées à l'alimentation et à la nourriture qui ne nous ont pas aidés. Le second, c'est que notre esprit a pris le dessus sur notre corps. Notre intelligence de jeune enfant a peu à peu cédé aux pressions et à l'anxiété de ceux qui prenaient soin de nous. À mesure que leur affection se transformait en inquiétude à notre

égard, notre sagesse alimentaire innée et notre plaisir innocent de manger se sont dégradés. Par amour, ces adultes ont miné notre appétit naturel.

Peut-être votre père venait-il d'une famille pauvre et a-t-il vécu son enfance à s'inquiéter s'il y aurait assez de nourriture sur la table le lendemain. Il s'est bien promis que ses enfants à lui ne vivraient jamais de privation, et c'est avec fierté qu'il vous sert du bifteck tous les samedis soir, en vous disant: « Quand j'étais enfant, nous nous considérions chanceux quand nous avions de la viande. Il y a tellement d'enfants qui meurent de faim. Alors mange ta viande ! » Peu importe si vous n'aimiez pas la viande, si on vous avait servi une trop grosse portion et s'il était impossible d'envoyer par avion vos restes de repas en Afrique. Vous vous sentiez coupable de ne pouvoir obéir à vos parents, de ne pas faire honneur à tout le travail qu'ils avaient dû fournir pour vous offrir ce repas ou encore de manger devant tous ces gens affamés qui défilaient au bulletin de nouvelles du soir.

Dans les restaurants, la pression était encore plus forte. «J'ai payé assez cher pour ce repas, tu ferais bien de tout manger!» Ainsi, l'habitude que vous avez prise pendant votre enfance de ne rien laisser dans votre assiette vous a peut-être épargné bien des ennuis à cette époque, mais elle peut aussi vous causer bien des ennuis si vous la maintenez jusque dans l'âge adulte. En effet, à moins d'être un bûcheron ou un nageur olympique, l'assiette que vous vous efforcez de terminer au restaurant peut facilement vous fournir le double des calories que vous brûlez en une journée entière. Les portions servies au restaurant sont maintenant deux à cinq fois plus grosses que celles du temps de vos parents.

Voici un autre exemple. Supposons que vous avez réagi aux insistances bien intentionnées de vos parents en vous rebellant. Supposons qu'ils vous disaient de ne pas boire de café parce que cela retarderait votre croissance, ou qu'ils vous privaient de dessert si vous ne terminiez pas vos légumes. Vous vous êtes bien dit que, dès que vous quitteriez la maison, vous boiriez du café et vous mangeriez du dessert quand bon vous semblerait. On appelle ce genre de réactions rébarbatives aux pressions parentales des «habitudes réactionnelles ». Quand vous quittez la maison de vos parents, vous vous dites « enfin, je suis libre ! », mais vous ne l'êtes pas vraiment. Si vos comportements sont déterminés par de telles habitudes réactionnelles issues de votre enfance, vous continuez d'être fortement lié à vos parents. Vous n'êtes pas libre.

La pratique de la pleine conscience peut nous libérer nos habitudes réactionnelles. Elle peut nous affranchir des voix intérieures et des émotions indésirables qui dominent notre façon de nous nourrir, altèrent le goût de nos aliments et nous privent de notre droit fondamental à retirer un réel plaisir du simple fait de manger.

Selon les enseignements zen, il est inutile de chercher les coupables, à l'origine de notre anxiété et de notre culpabilité, sur qui jeter le blâme de nos mauvaises habitudes alimentaires. Nous croyons plutôt que ces difficultés font partie intégrante de l'évolution normale de tout être humain, car, en grandissant, chacun de nous se fait nécessairement bousculer, rejeter, blesser. A quoi bon rechercher quelqu'un à blâmer autour de nous ou à l'intérieur de nous ?

Ce qui compte vraiment, c'est de savoir si cette situation peut être changée et, si oui, qui peut la changer. La réponse à la première question est « oui »: il est tout à fait possible, grâce à la puissance de la conscience, de remettre en cause les habitudes réactionnelles et de retrouver tout naturellement le chemin vers la santé. Et qui peut réaliser ce changement? Personne d'autre que vous. Vous, tel que vous êtes. Il vous suffit d'avoir le courage de regarder en face ce qui se passe à chaque moment. Ce courage, vous l'avez certainement, sinon vous n'auriez pas lu jusqu'ici le livre que vous tenez entre vos mains.

Vous avez également besoin du soutien et des encouragements de personnes qui ont elles aussi décidé de s'engager dans ce processus de changement.

Nous voulons tous être plus libres, mais nous ne pouvons accéder à la liberté du jour au lendemain. Souvent, nous nous posons de trop grands défis, comme lorsque nous prenons nos résolutions du Nouvel An. Tout ce que nous en retirons alors, c'est de la frustration et une critique encore plus acerbe faite par nos voix intérieures. Un premier bon pas serait de revoir à la baisse vos exigences envers vous-même et de commencer la pratique de l'alimentation en pleine conscience en l'appliquant, par exemple, à une seule gorgée de votre thé du matin. Prenez un moment pour contempler la couleur du thé, pour vous imprégner de son parfum. Sentez le liquide dans votre bouche et dans votre gorge. Ouvrez votre conscience à la chaleur du soleil, à la fraîcheur de la pluie et à la richesse de la terre présentes dans cette seule gorgée de thé. Tout peut se révéler à vous à partir de cet acte d'une grande simplicité. Ce court moment de conscience peut sembler un événement sans importance, mais ne sous-estimez pas la puissance de la pleine conscience. Ce sont ces petits moments qui peuvent changer vos vieilles habitudes et amorcer en vous un mouvement vers la santé.

## POURQUOI AVEZ-VOUS ENVIE DE MANGER ?

Avant de travailler la pleine conscience au moment même où nous mangeons, nous devons d'abord être conscients de ce qui nous pousse à manger. La plupart des gens diront qu'ils mangent parce qu'ils ont faim, mais, lorsqu'on leur demande de décrire ce qui leur indique qu'ils ont faim, ils s'embrouillent.

*Une des raisons pour lesquelles les gens ont souvent de fausses perceptions au sujet de la faim, c'est qu'il existe plusieurs sortes de faim.*

Ces différentes sortes de faim se traduisent en expériences concrètes par des sensations, des pensées et même des émotions qui surviennent aussi bien dans notre corps que dans notre esprit et notre cœur.

La sensation de la faim peut avoir plusieurs causes. Ce pourrait être, par exemple, parce que vous n'avez pas mangé depuis deux jours. Ou parce que vous êtes fatigué ou anxieux ou encore parce que vous vous sentez seul. **Nos différentes sensations de faim n'ont parfois rien à voir avec le besoin physiologique de nourriture**, mais c'est en mangeant que nous cherchons, à tort, à les soulager. La pleine conscience peut nous aider à démêler et à distinguer ces différentes expériences de la faim et nous permettre enfin de répondre sainement et adéquatement à chacune d'elles.

La sorte de faim la plus fondamentale est de nature physiologique. C'est notre corps qui demande à être nourri. Elle survient lorsque nos réserves d'énergie sont basses et que nos cellules exigent du carburant pour continuer à nous garder au chaud et en vie. Ainsi, lorsque nous avons froid, notre corps utilise un surplus de calories qu'il brûle afin de nous maintenir au chaud. En hiver, il est donc normal d'avoir plus d'appétit et de gagner quelques kilos d'isolant adipeux. En revanche, quand il fait

chaud, notre appétit diminue, nous mangeons moins et nous perdons quelques kilos afin de nous tenir au frais. Si nous arrivions à percevoir distinctement notre faim cellulaire et à y répondre adéquatement, comme le font les animaux, nous nous alimenterions d'une façon simple et saine. Nous ne mangerions que lorsque nous avons faim. La vie serait simple.

Ce que l'existence humaine a pourtant de formidable, c'est qu'elle est animée de bien d'autres besoins que ceux qui sont strictement nécessaires à notre survie. L'alimentation est pour nous une source de plaisir. Elle sollicite tous nos sens : notre vue, notre odorat sensible, notre bouche gourmande et même notre cœur et ses aspirations. Nous répondons souvent de façon automatique à cette stimulation des sens en remplissant notre bouche d'aliments. Pour éviter ce piège et pour créer un espace qui nous permettra de changer nos habitudes, nous devons d'abord observer attentivement ce qui se passe en nous. Nous devons étudier notre propre expérience des différentes sortes de faim. Avant de mordre dans une part de pizza toute chaude ou un morceau de gâteau au chocolat fondant, nous devrions d'abord nous allouer un moment de réflexion. Cela semble facile, mais se révélera peut-être un défi singulier.

Le présent chapitre explore les différentes sortes de faim que nous avons découvertes au cours de nos ateliers d'alimentation en pleine conscience : la faim des yeux, la faim du nez, la faim de la bouche, la faim de l'estomac, la faim des cellules, la faim de l'esprit et la faim du cœur. Outre ces sept sortes de faim, il existe aussi une faim qui est en fait la soif.

Vous pouvez écouter la piste 4 du CD. Une fois que nous aurons appris à nous mettre à l'écoute de ces différentes sortes de faim, nous pourrons, avant de nous mettre à manger, évaluer calmement et brièvement la situation: sur une échelle de un à dix, quelle est l'intensité de la faim de mes yeux? De la faim de ma bouche ? De la faim de mes cellules? Grâce à cette information, nous pourrons manger de façon appropriée et satisfaire toutes les parties de nous-mêmes qui ont vraiment faim. Et nous pourrons jouir pleinement de l'acte de manger.

## LA FAIM DES YEUX

Vous venez de terminer un gros repas au restaurant en compagnie d'un groupe d'amis.

L'atmosphère était joyeuse et chaleureuse, la nourriture, délicieuse. La serveuse s'approche et demande: «Voudriez-vous voir notre chariot des desserts?» Vous êtes sur le point de protester gentiment: «Non merci, je suis vraiment pleine », mais vous vous entendez plutôt dire: «Pourquoi pas, ça ne peut faire de mal de les regarder.» Le chariot arrive. Vos yeux parcourent cet étalage alléchant: une tarte au citron surmontée d'une fabuleuse meringue, une mousse au chocolat noir garnie d'écorces de gingembre, un épais morceau de tarte aux pommes d'où s'écoule une riche garniture au caramel, une part de cheese-cake recouverte de coulis de framboises... Mmm!

Même si votre estomac proteste : «Je suis plein. Pitié, rien de plus ! », les yeux sont tombés sous le charme (et il serait difficile de renvoyer la jeune serveuse impatiente sans rien lui commander). La décision à prendre n'est plus de savoir si vous allez manger un dessert, mais lequel de ces desserts vous

allez choisir. La faim des yeux a triomphé. Vos yeux disent: «Nous en voulons! », même si votre estomac et vos cellules sont plus que rassasiés.

Les spécialistes de la publicité connaissent bien la faim des yeux. Ils conçoivent d'alléchantes images de nourriture pour les magazines, les panneaux publicitaires, la télévision et les bandes-annonces dans les cinémas. Certains photographes se spécialisent dans la photographie d'aliments et travaillent à maximiser leur impact visuel. Nos yeux voient, nos yeux s'accrochent, nos yeux envoient des signaux à l'esprit en lui disant: «Nous avons faim de cela!» **Les yeux arrivent à convaincre l'esprit d'ignorer les signaux de satiété de l'estomac et du corps.**

Après votre bon repas au restaurant, vous et vos amis décidez d'aller au cinéma. Dès que vous vous installez dans vos sièges, d'affriolantes annonces de nourriture et de boissons scintillent devant vous sur l'écran géant : friandises sucrées, chips au fromage, pop-corn au beurre, boissons gazeuses. Vous venez tout juste de manger, mais la vue du caramel qui dégouline de cette gigantesque tablette de chocolat provoque une irrésistible faim des yeux. L'esprit cède. Après tout, le film va durer deux longues heures, et, de toute façon, il y a toujours de la place pour une tablette de chocolat.

Imaginons plutôt que vous avez décidé que vous n'aviez plus de place pour ingérer quoi que ce soit d'autre. Votre ami, par contre, s'est acheté une grande portion de pop-corn et, par politesse, il vous en offre. Mmm, quelle odeur !

Vous avez le choix : soit vous humez et savourez avec délice cette odeur (« bizarre ! »), soit vous vous mettez à en manger (« normal »).

En général, les gens décident de la quantité d'un aliment qu'ils vont manger en fonction de l'information qu'ils reçoivent de leurs yeux. Les yeux disent : «Mangeons la moitié de ce qu'il y a là», ou encore : «Mangeons tout ce qu'il y a là. » Dans son livre Conditionnés pour trop manger, Brian Wansink présente une recherche au cours de laquelle les gens à qui on avait offert gratuitement un grand contenant de pop-corn de la veille y plongeaient la main vingt et une fois de plus et ingéraient 173 calories de plus que les gens à qui on avait offert un contenant de format moyen, et ce, indépendamment du fait qu'ils aient ou non mangé un repas complet juste avant. Autrement dit, l'information fournie par les yeux peut facilement prendre le dessus sur l'information fournie aussi bien par la bouche (« Ce pop-corn n'est pas frais ; on dirait de la mousse de polystyrène ! ») que par l'estomac et le corps («Nous venons tout juste de manger. Un peu de répit, s'il vous plaît! »). Les oreilles, quant à elles, se font souvent complices : il est difficile d'entendre mastiquer les autres spectateurs autour de soi et de résister à l'envie de faire comme eux.

Des chercheurs ont voulu voir jusqu'où pouvait aller cette capacité des yeux d'ignorer les autres signaux de satiété. Ils ont inventé un bol de soupe sans fond qui ne cessait de se remplir à mesure qu'on y mangeait. Vingt minutes après avoir commencé à manger leur soupe, les gens ne se rendaient toujours pas compte de ce qui se passait ! Même si les personnes à qui on avait servi un bol sans fond ont mangé soixante-treize pour cent de soupe en plus par rapport à celles à qui on avait servi un bol normal, les premières estimaient qu'elles avaient ingéré la même quantité de calories que les secondes.

Les perceptions des yeux ont également la capacité de supplanter celles de la bouche. Dans son livre, Wansink raconte aussi l'histoire d'un cuisinier de la marine à qui les matelots réclamaient de la gelée aux cerises. Il n'en avait pas sous la main, mais il a suffi qu'il ajoute du colorant rouge à de la gelée au citron pour que les marins soient convaincus de manger de la gelée aux cerises.

Même les spécialistes qui ont mené ces recherches ont été trompés par leurs yeux. Lors d'une fête, ceux à qui on avait donné de plus grandes cuillères de service et de plus grands bols se sont servis et ont mangé de plus grandes quantités de glace, sans s'en rendre compte. En inversant la situation, nous trouvons là une façon d'utiliser à notre avantage ce pouvoir de la faim des yeux : *les gens qui cherchent à réduire leur ration alimentaire n'ont qu'à utiliser des bols, des assiettes et des ustensiles de service plus petits*. Ils peuvent ainsi remplir complètement leur assiette, mais au moins la moitié de celle-ci doit être occupée par des légumes ou de la salade et l'autre moitié, par des protéines et des féculents. La *combinaison des couleurs et des formes pourra satisfaire la faim des yeux*, alors que la variété des saveurs et des textures pourra satisfaire la faim de la bouche, et l'équilibre des nutriments, la faim des cellules.

La faim des yeux agit sur nous-mêmes lorsque nous lisons des mots décrivant de la nourriture. Au moment de mon premier mariage, je venais tout juste de terminer mes études. Afin de devenir une bonne épouse et une bonne cuisinière, je me suis plongée dans un grand livre de recettes que ma grand-mère m'avait offert comme cadeau de noces. Chaque fois que j'ouvrais ce livre, j'avais faim. Il suffisait que je sois mise en présence non pas de nourriture, mais de mots désignant de la nourriture et évoquant des plats appétissants pour que ma bouche se mette à saliver. J'ai finalement préparé tous les plats proposés par le livre, et je les ai mangés aussi.

Je planifiais mes repas en commençant par le dessert. Ayant toujours eu un poids stable, je n'avais jamais pris l'habitude de surveiller ma ligne, mais j'ai fini par remarquer que mes vêtements devenaient trop serrés — sans parler des commentaires tendrement moqueurs de mon mari.

Outre mes problèmes de vêtements trop ajustés, je devenais cachottière. Pendant que mon mari était à son travail, je cuisinais des carrés au chocolat, par exemple. Après le repas du soir, nous en mangions chacun un ou deux morceaux. Le lendemain, quand il repartait travailler, je continuais à en manger jusqu'à ce qu'il n'en reste plus. Craignant qu'il remarque mes excès et coupable d'avoir avalé d'un coup le dessert qui aurait dû durer quatre jours, j'en préparais une nouvelle fournée. Mais je « devais » alors en manger encore deux à quatre morceaux pour que le plat ait la même apparence que la veille.

C'est alors que je me suis rendu compte que j'avais des problèmes. Quand j'ai finalement trouvé un pèse-personne, j'ai découvert que j'avais grossi de près de sept kilos. Et j'ai pris conscience que ce n'était pas la faim qui me poussait à manger, mais plutôt un mélange d'ennui et de créativité frustrée. J'ai trouvé du travail, je suis devenue une femme occupée et j'ai progressivement retrouvé mon poids habituel. J'ai aussi acquis une saine attitude de respect à l'égard des personnes aux prises avec des problèmes alimentaires.

## Exercices

### *Développer la conscience de la faim des yeux*

---

1. Au moment de vous asseoir pour manger, prenez le temps de regarder vos aliments. Observez leur couleur, leur texture, leur forme et leur disposition sur votre assiette. Qu'est-ce qui plaît à vos yeux dans ces aliments?



2. Procurez-vous un de ces magazines féminins consacrés à l'art de vivre et à la vie domestique. Parcourez ses pages en remarquant les images qui stimulent la faim des yeux. Combien de photos dans le magazine vous ont donné faim ?

Si le magazine contient des recettes, essayez de les lire sans porter attention aux images qui les accompagnent. (Il est en fait très difficile d'ignorer ces photos, qui sont expressément faites pour attirer votre attention.) Il serait peut-être plus facile de demander à quelqu'un d'autre de lire les recettes à voix haute pour vous. Le seul fait d'entendre les recettes stimule-t-il votre faim ?

3. Au restaurant, remarquez tout ce qui sollicite la faim de vos yeux, y compris dans le menu et dans la présentation des aliments.

### Comment satisfaire la faim des yeux ?

Ce qui satisfait la faim des yeux, **c'est la beauté**. Reprenons cet exemple courant du pouvoir de la faim des yeux: vous venez de manger un repas rassasiant, et voilà le plateau des desserts qui arrive. Si tous ces desserts étaient mélangés dans un seul plat en une épaisse purée informe de gâteau au fromage, de strudel aux pommes, de mousse au chocolat et de tarte au citron et à la meringue, vous refuseriez certainement d'en manger. C'est l'apparence volontairement esthétique et alléchante de chaque dessert qui vous convainc d'ingérer le surplus de calories qu'il contient.

Pour pouvoir satisfaire la faim de nos yeux, ***il faut nous demander ce qui fait la beauté d'un aliment.***

Les Japonais sont de véritables maîtres dans l'art de nourrir les yeux. Un repas cérémonieux traditionnel comporte souvent douze à quinze petits plats qui sont chacun un l'œuvre d'art inspirée par la saison. A chaque service, la serveuse décrit le plat de sa voix calme et mélodieuse. Elle apporte d'abord un petit bol de bouillon où baignent quelques spirales de zeste de citron et quelques feuilles odorantes ; puis, un petit morceau de tofu frais grillé, posé sur une feuille de fougère et accompagné d'une sauce au miso relevée; ensuite, un champignon matsutake à l'odeur de pin, dressé sur une feuille d'érable jaune et orangé. Chaque fois qu'on vous retire votre bol ou votre assiette joliment faits à la main, c'est pour vous apporter un autre objet d'art: une pousse de bambou délicatement sculptée, quelques tranches de patate douce cuite au four, un morceau de tofu au sésame qui vibre dans son assiette, chacun servi avec sa propre sauce et présenté de façon exquise. On peut rester assis pendant des heures, tel un roi ou telle une reine, à recevoir cette succession de petites œuvres d'art servies l'une à la suite de l'autre pour qu'elles soient pleinement appréciées. On termine ce repas satisfait, tous les sens rassasiés et le cœur comblé de la généreuse attention qui imprégnait chaque plat.

Nos yeux éprouvent effectivement de la faim. Lorsque nous sommes distraits et que nous ne regardons pas vraiment ce qui nous entoure, nous nous sentons vaguement déconnectés et insatisfaits. Prenons l'exemple d'un matin où vous vous dépêchez pour arriver à l'heure à votre travail et que vous partez en courant après avoir embrassé en vitesse vos enfants et votre conjoint, ou votre conjointe. **Cette habitude de ne pas arrêter notre regard et de le faire glisser à la surface des choses laisse une sensation de faim et de solitude profondes.** En revanche, lorsque nous prenons le temps de regarder consciemment les choses ou les gens qui nous entourent, nous nous connectons à eux. **Une telle connexion, si brève soit-elle, suffit à rétablir notre humeur et à nourrir notre cœur pendant des heures.** Lorsque nous ne faisons rien d'autre que regarder, toute chose devient belle : les fissures du trottoir, une plante desséchée, les mains flétries d'une vieille femme. Les Indiens navajos exhortent les

leurs à « marcher dans la beauté ». Avec des yeux pleinement conscients, tout devient beau, et tout le monde marche dans la beauté.

### Exercice

#### *Créer un festin pour les yeux*

---

Essayez de vous préparer un repas en pleine conscience une fois par semaine, comme si vous étiez votre propre invité. Vous pouvez sortir vos plus beaux plats et votre argenterie, une jolie nappe ou un napperon et même un petit vase de fleurs et une chandelle. Apprêtez la nourriture de façon esthétique, comme pour faire plaisir à un invité. Au moment de manger, laissez vos yeux «se nourrir» non seulement des aliments, mais de tout ce qui compose votre repas.

Dans nos classes d'alimentation en pleine conscience, il nous arrive souvent de servir des pommes sur deux plats différents: un premier plat plutôt ordinaire contenant des pommes légèrement imparfaites et un second où des tranches de pommes ont été joliment disposées sur un lit de feuilles et de fleurs. Les participants évaluent chacun des plats en fonction de la faim des yeux qu'il suscite. (Au Japon, on ne mange pas les pommes ou les poires entières; elles sont toujours tranchées et joliment présentées.)

### Exercice

#### *Nourrir la faim des yeux sans manger*

---

Au fur et à mesure de votre lecture du présent livre, vous apprendrez à observer votre faim avec une curiosité et une attention grandissantes. Vous découvrirez qu'il vous arrive d'avoir faim non pas parce que votre corps a besoin de nourriture, mais parce que vos yeux ont faim de beauté.

Faites l'expérience de nourrir seulement la faim de vos yeux, sans ingérer aucun aliment. Trouvez quelque chose de beau ou d'au moins intéressant à regarder. Prenez le temps d'observer attentivement cette chose pendant quelques minutes, en la «mangeant» des yeux. Ce pourrait être les pétales colorés d'une fleur, une image sur un mur ou les mille et une nuances de vert dans les feuilles de l'arbre que vous voyez de la fenêtre de votre bureau. Les jardins de fleurs et les commerces de tissus sont de formidables endroits pour nourrir les yeux de couleurs, de formes et de textures. La chose que vous choisissiez d'observer peut être aussi simple que la peinture de couleur d'un mur ou les motifs et les textures dans un trottoir de ciment.

Imaginez que l'énergie qui irradie de l'objet que vous contemplez pénètre dans vos yeux et est absorbée par votre corps. Nourrissez ainsi vos yeux aussi longtemps que vous le voulez. Vous découvrirez peut-être qu'en nourrissant les yeux on nourrit aussi le cœur.

## LA FAIM DU NEZ

J'ai un jour soudainement et intensément pris conscience de la faim du nez au moment où se sont ouvertes les portes de la navette de l'aéroport, après un vol de seize heures où nous avions été confinés sur nos sièges étroits, sans pouvoir dormir ni bouger, tant bien que mal apaisés par la projection de six films médiocres et par le service de repas insipides à des moments qui ne correspondaient pas aux envies de nourriture de notre corps. Avec ma tendance à la constipation provoquée par l'immobilité du corps pendant ces longs déplacements, j'arrivais fatiguée, dans un état lamentable, avec une désagréable sensation de trop-plein. Et c'est l'odeur de sauce aux tomates épicée qui s'était engouffrée dans les portes ouvertes de la navette qui m'a secouée de ma torpeur. «Je sens l'odeur de la pizza! Je veux de la pizza! », criait mon esprit.

Heureusement, les messages du reste de mon corps étaient très clairs: « Tu es folle? Tu ne convaincras pas ta bouche, là-haut, de prendre une seule bouchée avant que nous nous soyons débarrassés de ce qui obstrue le passage ici, en bas.» L'odeur de pizza avait éveillé le désir d'un « aliment-réconfort », dont l'ingestion n'aurait pourtant qu'aggravé les malaises de mon pauvre corps mal en point. **Cette situation prouvait une fois de plus qu'une relation déséquilibrée avec la nourriture est d'abord le résultat d'une mauvaise conscience du corps, du cœur et de l'esprit.**

Si les odeurs ont un effet aussi primaire et aussi puissant sur l'inconscient, c'est peut-être parce que les nerfs olfactifs ne sont en fait que de petites excroissances du cerveau lui-même ou parce que le sens de l'odorat a eu une importance vitale pour nos ancêtres. En effet, de leur sensibilité olfactive dépendait leur capacité non seulement de trouver de la nourriture, mais de distinguer, au cœur d'une forêt ou en pleine nuit, les amis des ennemis. Et elle constituait une véritable protection quand il s'agissait d'identifier les aliments bons à manger et d'éviter d'ingérer des aliments avariés. Les humains n'ont certes pas le meilleur sens de l'odorat du règne animal, mais ils arrivent tout de même à reconnaître dix mille odeurs différentes.

**Ce que nous appelons le «goût» ou la «saveur» d'un aliment est en fait presque essentiellement constitué par son odeur.** Notre langue n'arrive qu'à goûter cinq saveurs : le sucré, le salé, l'acide, l'amer et l'umami (une saveur qui rappelle celle des aliments protéinés). Si vous aimez manger et qu'il vous est déjà arrivé de perdre l'odorat à l'occasion d'un mauvais rhume, vous avez pu constater combien ce sens est précieux. Sans lui, toute la subtilité des saveurs est perdue, et les aliments nous semblent presque insipides. S'alimenter devient alors une simple obligation pour redonner du combustible au corps. On pourrait tout aussi bien épargner du temps et de l'argent en ne mangeant que de la nourriture sèche pour chiens. Il est néanmoins intéressant, dans ces situations, d'observer ce que vous arrivez à percevoir: ce sont exactement les cinq saveurs que la langue peut goûter. La seule autre caractéristique des aliments que vous êtes en mesure de percevoir, c'est leur texture, plus ou moins molle ou croquante. Seulement cinq saveurs et quelques textures: c'est bien peu pour soutenir notre intérêt.

Les commerçants sont très conscients du pouvoir de la faim du nez, qu'ils utilisent d'ailleurs couramment pour nous séduire. Pensons simplement à l'odeur irrésistible qu'une boulangerie, un café, un fast-food ou un kiosque offrant des brioches à la cannelle répandent dans tout leur environnement. De telles odeurs peuvent très bien nous pousser à manger davantage. Ainsi, lors d'une étude où les chercheurs avaient servi du gruau d'avoine dans des contenants en plastique préalablement imprégnés d'une odeur, les participants en mangeaient nettement plus lorsque les contenants étaient imprégnés

d'une odeur artificielle de cannelle et de raisins que lorsqu'ils étaient imprégnés d'une odeur discordante, comme celle du macaroni au fromage<sup>6</sup>. Pour ma part, je ne peux plus manger de chocolat, mais lorsqu'il m'arrive de servir des truffes au chocolat, par exemple, j'en prends une que je ne fais que renifler et dont je savoure profondément l'odeur, sans plus. C'est presque aussi satisfaisant que de la manger.

## Exercice

### *Développer la pleine conscience de la faim du nez*

---

Évitez de faire cet exercice en compagnie de convives trop maniérés (à moins de vouloir vous en débarrasser). Attendez plutôt d'être seul ou avec quelqu'un à qui vous pouvez expliquer ce que vous faites.

Avant de commencer à manger votre repas, sentez l'odeur des aliments. Plutôt que de vous pencher pour renifler la nourriture, amenez votre assiette, votre bol ou un des aliments qu'ils contiennent à la hauteur de votre nez et humez-le profondément, comme fait un grand connaisseur avant de goûter un vin. Refaites le geste plusieurs fois en cherchant à détecter dans chaque odeur le plus grand nombre de ses composantes. Vous pouvez imaginer qu'on vous a demandé d'identifier tous les ingrédients de l'aliment ou de faire une description détaillée de son arôme.

Quand vous aurez commencé à manger, continuez à être conscient des parfums (qui forment une grande part ce que nous appelons le goût). En mastiquant, observez si l'intensité du goût varie, selon que vous inspirez ou que vous expirez.

Quand vous avez terminé de manger, restez assis tranquillement quelques minutes de plus et observez combien de temps vous continuez à percevoir le goût. Ou, encore, décidez de ne pas prendre une autre bouchée tant que vous continuez à goûter celle que vous venez d'avaler et observez combien de temps cette sensation persiste.

## Comment satisfaire la faim du nez ?

Ce qui satisfait la faim du nez, ce sont les parfums. Lorsque nous avons demandé à mon professeur de zen Maezumi Roshi pourquoi, parmi les obligations de notre pratique, nous devons faire brûler de l'encens quatre fois par jour, il avait immédiatement répondu : «Parce que l'encens, c'est la nourriture de nos ancêtres. Les morts n'ont plus de corps. C'est ce parfum qui les nourrit. » Mon esprit scientifique avait été quelque peu heurté, mais mon esprit pratique a enregistré cette information qui, depuis lors, m'habite et m'inspire chaque fois que je mange en pleine conscience.

## Exercices

### *Se nourrir de parfums*

---

1. Voici une délicate et charmante méditation sur la respiration et l'odorat. Prenez conscience de votre respiration et des variations d'odeur avec l'alternance de vos inspirations et de vos expirations. Cette forme de méditation est plus subtile et plus difficile que celles qui consistent à porter attention aux variations des perceptions de nos autres sens, comme l'ouïe ou le toucher.

Si vous le voulez, vous pourrez commencer cet exercice dans un environnement où les odeurs sont particulièrement évidentes, par exemple dans une salle de méditation où on fait brûler de l'encens, ou dans une galerie marchande envahie par l'odeur des brioches à la cannelle. Si votre odorat n'est pas très bon, vous pourriez aussi essayer cette forme de méditation dans l'aire de restauration d'un centre commercial ou dans votre coin de méditation à la maison pendant que quelqu'un d'autre prépare un repas.

Quand vous aurez une certaine pratique d'une conscience soutenue d'odeurs bien évidentes, essayez cette même forme de méditation en plein air, préférablement la nuit, alors que vous serez moins distrait par les stimuli visuels.

2. L'exercice qui suit est assez radical. Imaginez que vous êtes arrivé dans une dimension de l'existence (dans l'après-vie, peut-être) où vous n'avez plus de corps ; il ne vous reste plus que la conscience et les perceptions sensorielles. Vous vous nourrissez essentiellement d'odeurs. « Nourrissez-vous » en plaçant dans un petit bol ou dans une tasse quelque chose qui dégage une odeur agréable, par exemple une cuillerée de vanille ou d'essence d'amande, ou une pincée de muscade ou de cannelle. Humez le parfum en imaginant le plus concrètement possible qu'il vous nourrit.

Que remarquez-vous ? Observez-vous des changements dans votre corps, votre cœur ou votre esprit ?

Vous pouvez essayer le même exercice avec de l'encens, des fleurs ou des plantes aromatiques comme la lavande. Vous pouvez aussi renifler la tête de votre bébé ou le corps de votre partenaire allongé au lit le soir et humer leur odeur en sentant qu'elle vous nourrit. Je me souviens de ma petite sœur qui, chaque fois qu'elle se sentait contrariée, s'assoit sur le radiateur en tenant le chat dans ses bras. Elle se calmait en reniflant sa tête qui, disait-elle, avait l'odeur du pop-corn.

## LA FAIM DE LA BOUCHE

La faim de la bouche, c'est **l'envie qu'a la bouche d'éprouver des sensations agréables**. Mais ce qu'est une sensation agréable dans la bouche varie d'une personne à l'autre. Pour ma part, je n'aime pas les sauces épicées. Les aliments trop piquants causent une réelle détresse à ma bouche qui n'arrive plus à goûter autre chose que le piquant. Mon cari thaï aux crevettes et à la mangue, s'il est envahi par les piments forts, pourrait tout aussi bien être un sauté de morceaux de terre glaise. Mon mari, en revanche, adore toutes les sauces épicées. Il dit que la sensation de brûlure dans sa bouche rehausse la saveur des aliments.

Ce que votre bouche éprouve comme une sensation agréable dépend de facteurs aussi variés que votre génétique, les habitudes alimentaires de la famille où vous avez grandi, votre héritage culturel et vos conditionnements individuels, qui vont tous déterminer chez vous le caractère plaisant ou

déplaisant des aliments et de leurs combinaisons. Ainsi, l'association des fraises et de la crème aura pour vous une signification bien différente si elle évoque le souvenir d'une gourmandise partagée entre amoureux ou celui d'une visite chez votre grand-mère après un trajet en voiture qui vous a rendu malade.

Un exemple connu de l'influence des facteurs génétiques sur la faim de la bouche concerne les différentes réactions à la coriandre fraîche. Cette herbe aromatique utilisée dans les cuisines mexicaine et asiatique est généralement appréciée, mais environ dix pour cent des gens, en majorité d'origine européenne, la trouvent carrément répugnante. Ils disent qu'elle a une saveur de savon, de cheveux sales, de caoutchouc brûlé ou d'insectes broyés. Dans la bouche de certaines personnes, la coriandre est donc un délice, alors que, dans la bouche d'autres personnes, elle ne cause que du dégoût. Il semble que cette réaction soit héréditaire.

Voici un autre exemple. Il existe un étrange fruit tropical, appelé durian, qui dégage une véritable odeur d'égouts. Cette odeur est tellement forte que des personnes qui en portaient dans leurs paquets se sont déjà fait expulser du bus dans lequel elles étaient montées. Certains arrivent pourtant à surmonter l'odeur de ce fruit et à en apprécier la saveur. Il y a même des fanatiques de durians. L'aptitude de la bouche à apprécier le durian pourrait être soit un caractère génétique, soit un comportement acquis, soit une combinaison des deux.

Au cours de mes voyages à l'étranger, j'ai beaucoup appris sur les différences culturelles qui influencent la faim de la bouche. À l'époque où j'ai vécu en Afrique, on vendait au marché en plein air un délice saisonnier qui suscitait un réel engouement. Les gens se bousculaient autour de monticules de petites choses brunes, semblables à des noix et cuites dans la haute friture, qu'ils achetaient à la tasse et qu'ils grignotaient avec leurs doigts, avec un plaisir évident, en s'extirpant des attroupements d'acheteurs fébriles. Gagnée par leur enthousiasme, j'ai un jour moi-même frayé mon chemin jusqu'à un vendeur, argent en main, et acheté un petit sac de ces choses étranges. Une fois à la maison, je me suis rendu compte que je venais d'acheter 250 grammes de termites frits ! J'en ai mangé un et j'ai donné le reste à notre petit singe galago qui les a engouffrés avec délice. L'idée de manger des insectes frits me donnait la nausée, alors que les galagos, autant que les Bantous, s'en délectaient. En revanche, lorsque les Africains apprenaient que nous mangions des écrevisses et des homards, ils nous croyaient tout simplement déments. «Les humains ne devraient jamais manger ces choses-là», nous disaient-ils. Ce que nous jugeons délicieux ou répugnant est donc en grande partie déterminé par nos conditionnements et par ce que notre famille et notre culture nous ont inculqué quant à ce qu'il est bon ou mauvais de boire et de manger.

Il y a une publicité américaine qui promet que tel aliment aura l'effet d'« une fête dans votre bouche », pour évoquer, semble-t-il, des sensations explosives, à pleine puissance, à l'image des parties de plaisir des jeunes. En Amérique, l'industrie alimentaire a volontairement accentué les sensations gustatives produites par les aliments, en particulier celles des collations à grignoter, en leur ajoutant plus de sel, plus de sucre, plus d'épices, plus de gras et même plus d'acidité. On s'en rend facilement compte quand on voyage à l'étranger.

**Au Japon et en Europe, les boissons gazeuses, les thés et les jus contiennent environ la moitié moins d'édulcorants que leurs équivalents américains.** Or ces boissons sont vraiment rafraîchissantes, car elles ne laissent pas dans la bouche une sensation collante et écœurante. Les desserts japonais sont également légers, le plus souvent composés de fruits frais.

Au Japon, les fruits sont sélectionnés et cultivés pour leur saveur et non pas, comme en Occident, pour leur résistance à la récolte mécanique et au transport sur de longues distances. Au Japon, on mange les fruits mûrs et en saison. Les nuances de saveurs successives qu'on peut déguster dans une fraise du mois de juin, un melon de juillet, une pêche d'août et un raisin de septembre constituent une expérience toute nouvelle pour bien des Américains.

Les gens qui grandissent dans les villes peuvent passer leur vie entière sans manger de fruits fraîchement cueillis et sans même connaître la saveur et la texture qu'ils devraient avoir. La dame qui tient le comptoir de fruits et légumes de notre quartier nous a confié qu'elle était ébahie de voir comment les jeunes dédaignaient les pêches tendres et mûres. Ils choisissaient plutôt les fruits « verts », même lorsqu'elle leur disait qu'ils n'étaient pas encore mûrs. Et elle les regardait, abasourdie, quitter le magasin en mordant dans leur pêche croquante. Toute cette génération semblerait avoir grandi en ne mangeant que les pêches vertes, insipides, mais très résistantes, qu'on trouve dans les supermarchés. Ces jeunes ont été conditionnés à ne pas apprécier les fruits tendres, juteux et mûrs sur l'arbre.

Non seulement les aliments japonais contiennent moins de sucre que ce à quoi nous avons été habitués, ils sont également beaucoup moins gras. À la fin d'un repas japonais, nos lèvres ne sont jamais graisseuses. Traditionnellement, le gras animal n'avait aucun attrait pour ces amateurs de poisson cru qui désignaient d'ailleurs les Occidentaux par un qualificatif péjoratif signifiant « qui pue le beurre ». La nourriture japonaise traditionnelle contient tellement peu de gras que le détergent à vaisselle devient inutile. On peut laver les plats à l'eau pure. Mon premier professeur de zen nous interdisait même de laver la vaisselle avec du savon parce qu'il en goûtait ensuite les résidus dans ses aliments, même lorsque nous rincions minutieusement les plats.

Une de mes élèves qui avait grandi à Philadelphie m'a raconté qu'enfant elle n'aimait pas les cerises. Une fois adulte, lorsqu'elle goûta à des cerises fraîches pour la première fois de sa vie, elle fut tout étonnée. « Mais ces choses-là sont délicieuses, s'était-elle dit. Ce ne sont certainement pas des cerises. » Elle se rendit compte alors que ce qu'elle n'aimait pas, c'était l'essence artificielle de cerise. Les vraies cerises avaient en fait très bon goût. **Toute une génération grandit maintenant convaincue que ces différents parfums de fruits qu'on ajoute aux friandises et aux boissons synthétiques sont la vraie saveur des myrtilles, des raisins, des pommes, des pastèques et des cerises.** Un jour viendra peut-être où les vrais fruits ne pourront plus satisfaire personne, et où seul leur parfum de bonbon sera apprécié.

**Les envies de la bouche dépendent donc en bonne partie de nos conditionnements.** La bouche peut en effet être entraînée à apprécier aussi bien le durian, les termites et l'essence artificielle de cerise que des jus plus ou moins sucrés.

Pour vraiment faire l'expérience d'une « fête dans la bouche », ce n'est pas de saveurs intenses que nous avons besoin, mais de notre présence et de notre conscience. Pour satisfaire l'envie de sensations agréables dans la bouche, il ne suffit pas d'y mettre de la nourriture, de la mastiquer et de l'avaler. *Pour que l'acte de manger nous procure de la satisfaction, notre esprit doit être présent à ce qui se passe dans notre bouche.*

Autrement dit, si vous voulez faire une fête dans votre bouche, il faut que votre esprit y soit invité.

Imaginons que vous venez de vous asseoir pour déguster un plat de pâtes accompagnées de votre sauce favorite. La première bouchée est tellement délicieuse ! La deuxième aussi. Avec votre convive, vous commentez la justesse des assaisonnements, puis vous vous mettez à discuter des

meilleurs restaurants où vous avez mangé et des meilleures recettes de pâtes que vous avez goûtées. Soudain, vous regardez votre assiette et vous constatez qu'elle est vide! Qu'est-il arrivé à ces merveilleuses pâtes ? Après quelques bouchées à peine, vous n'avez plus rien goûté parce que vous étiez occupé à parler. Au lieu de déguster à l'instant même la nourriture qui était devant vous et chacune de ses bouchées, vous pensiez à des souvenirs de repas passés. La faim de votre bouche n'a pas été satisfaite. Votre bouche exige alors une autre portion, elle a encore faim. Si vous parlez ou si vous regardez la télévision en mangeant ce deuxième plat, vous pourriez même vous sentir de nouveau insatisfait et avoir envie d'une troisième portion.

Voilà ce qu'est l'alimentation inconsciente. Nous la pratiquons tous, mais nous pouvons tous apprendre à changer cette habitude. Il suffit d'un petit changement, seulement quelques minutes d'alimentation en pleine conscience chaque jour, pour mettre en branle un grand changement qui vous conduira vers une nouvelle expérience du monde autour de vous et de ce que vous portez en vous.

Arrivé à la troisième portion, l'estomac commence à se plaindre. La bouche, par contre, pourrait tout aussi bien avoir encore envie de sensations, de nourriture. Si vous aviez pu manger en silence, avec attention, avec votre esprit « dans votre bouche », une seule portion aurait pu suffire.

*Le secret pour satisfaire la faim de la bouche est d'être présent à la fête qui s'y déroule. Cela signifie que vous devez focaliser votre attention sur votre bouche et ouvrir votre conscience à toutes les sensations de textures, de mouvements, d'odeurs, de sons et de saveurs qui surgissent pendant que vous mangez et que vous buvez.*

## Exercices

### *Développer la conscience de la faim de la bouche*

---

1. Tout au long de la journée, soyez attentif à la faim de votre bouche. Comment la bouche vous signale-t-elle qu'elle voudrait que vous y mettiez quelque chose ? Quelles sont les sensations par lesquelles se manifeste la faim de la bouche ? Essayez de demander à votre bouche ce qu'elle veut et pourquoi elle le veut. Désire-t-elle quelque chose de salé, de sucré, d'acide, de croquant, de velouté ?

2. Une fois installé devant votre repas, attendez quelques instants avant de manger. Regardez les aliments et prenez conscience de l'envie de nourriture de votre bouche. Évaluez la faim de votre bouche sur une échelle de zéro (aucune faim de la bouche) à dix (votre bouche mangerait n'importe quoi !).

Pendant le repas, faites une pause toutes les cinq minutes pour évaluer de nouveau la faim de votre bouche. A-t-elle changé?

Souvenez-vous qu'il est plus facile de percevoir la faim de la bouche quand on ne fait rien d'autre en mangeant, comme parler, lire ou regarder la télévision.

3. Quand votre bouche semble avoir faim, observez si, en fait, elle n'aurait pas plutôt soif. Même si votre bouche vous dit qu'elle a faim, essayez de boire de l'eau, du jus ou du thé et vérifiez ensuite si l'intensité de la faim de votre bouche est encore la même.

Lorsque vous buvez, essayez de garder le liquide dans votre bouche et de bien le savourer avant de l'avaler.



Autrement dit, n'avez pas votre boisson d'un trait. Pour vous aider à retenir le liquide et à déguster chaque gorgée, vous pouvez agiter doucement le liquide dans votre bouche, comme si vous rinciez vos dents.

### Comment satisfaire la faim de la bouche ?

Ce qui satisfait la faim de la bouche, ce sont les sensations. Notre bouche est une accro des sensations, un organe de pur désir. Nous sommes nés avec une bouche qui n'aspire qu'à être nourrie. Sans elle, nous n'aurions pas survécu. La bouche désire aussi de la variété, dans les saveurs et dans les textures. Si nous ne sommes pas conscients de ce qui s'y passe, notre bouche se sent constamment en manque, et c'est ainsi qu'elle convainc notre main de continuer à la nourrir, encore et encore.

Notre bouche tombe facilement dans l'ennui. Elle a de la difficulté à rester présente aux sensations à mesure que nous mastiquons les aliments, que l'intensité de la saveur diminue et que la texture devient celle d'une bouillie. **Quand la bouche s'ennuie, elle demande une autre bouchée. Si nous continuons à y enfourner une bouchée après l'autre en ignorant les signaux de satiété de notre estomac, nous allons sûrement ingérer plus de nourriture que ce dont notre corps a besoin.**

**Si notre bouche s'habitue à être constamment stimulée, elle ne pourra plus jamais être satisfaite en étant vide.** Nous en venons ainsi à grignoter sans cesse, pendant tout le temps où nous sommes éveillés, pour que notre bouche ait toujours quelque chose à manger ou à boire. **En mangeant de façon inconsciente, nous ne portons attention, peut-être, qu'aux premières bouchées de chaque aliment. Et nous enfournons une autre bouchée avant même d'avoir avalé la précédente.** Puis nous nous étonnons de voir que la nourriture a disparu de notre assiette, comme à notre insu. En revanche, lorsque nous mangeons en pleine conscience, nous sommes attentifs aux changements constants qui se produisent dans la bouche, ce qui crée une sensation de variété. Même s'il s'agit d'un aliment très simple, comme un gruau d'avoine avec du lait ou quelques chips dans un bol, dès que se présentent les invitées d'honneur, mesdames Conscience et Curiosité, l'événement le plus banal se transforme en une fête captivante.

### Exercice

#### *Nourrir la faim de la bouche*

---

Expérimentez l'influence des textures sur la faim de votre bouche. Goûtez au même aliment entier ou en purée. Par exemple, comparez une demi-tasse de compote de pommes non sucrée à une pomme crue et entière. Les deux contiennent le même nombre de calories. Laquelle vous donne le plus de satisfaction ?

Essayez de manger une chips ordinaire, puis une autre que vous aurez trempée dans l'eau. Laquelle vous donne le plus de satisfaction ?

La mastication compte pour beaucoup dans la satisfaction de la faim de la bouche. Évaluez d'abord la faim de votre bouche sur une échelle de zéro (aucune faim) à dix (une faim dévorante). Prenez ensuite quelques bouchées de nourriture, en mastiquant chacune d'elles au moins quinze ou vingt fois.

Si vous n'avez pas l'habitude de bien mastiquer vos aliments, vous pourriez avoir besoin de prolonger cette étape. Évaluez de nouveau votre faim. Qu'observez-vous?

## LA FAIM DE L'ESTOMAC

Quels signaux votre estomac vous lance-t-il lorsqu'il a faim ? Certaines personnes ressentent la faim comme une sensation de vide dans le ventre, un vide qui demande à être rempli. D'autres sentent un resserrement, comme si l'estomac cherchait à broyer des aliments, mais qu'il ne trouve que du vide. Une succession de vagues de contractions et de relâchements, qu'on appelle le péristaltisme, parcourt effectivement les muscles lisses de l'estomac. Peu de gens décrivent cette sensation comme quelque chose d'agréable.

Du point de vue de l'évolution, le fait de percevoir les tiraillements de notre estomac comme étant désagréables est une bonne chose. Autrement, nous pourrions nous laisser mourir de faim. C'est parce que ces sensations sont inconfortables que nous ressentons l'urgence de faire quelque chose pour les soulager. On décrit souvent la faim comme une sensation qui nous tenaille, comme si un animal nous dévorait de l'intérieur: il grogne et se plaint jusqu'à ce qu'on lui envoie un peu de nourriture pour le calmer.

Cette idée selon laquelle l'estomac nous avertirait quand il faut le nourrir est pourtant fautive. C'est plutôt nous-mêmes qui dictons à notre estomac quand avoir faim, par le biais de nos habitudes alimentaires. **Le fait de manger trois repas par jour à des heures régulières conditionne l'estomac à vouloir de la nourriture à chacun de ces moments.** Dès que nous dérogeons à l'horaire auquel nous l'avons habitué, il se met à gargouiller. Mais, lorsque nous voyageons et passons dans un autre fuseau horaire, notre estomac se met à gargouiller à des heures différentes. Et les gens qui ne prennent jamais de petit déjeuner n'ont pas de tiraillements d'estomac le matin, contrairement à ceux qui ont l'habitude d'en prendre un.

Lorsqu'on fait un jeûne de trois jours, les tiraillements et les gargouillements de l'estomac finissent par disparaître.

On se sent alors l'abdomen plat, tranquille, à l'aise. La faim de l'estomac n'est donc pas une caractéristique permanente et immuable de notre existence, ni l'expression d'un besoin impératif. **C'est la faim du corps qui est plus fondamentale et plus importante à apprendre à sentir.**

Par contre, ignorer les sensations de la faim peut entraîner d'autres problèmes. En fait, avec la faim, il faut apprendre à vivre dans le juste milieu. Cela signifie qu'il faut être conscient des signaux de la faim de l'ensemble du corps et non seulement de ceux de l'estomac, qui demande de la nourriture tous les jours aux mêmes heures. Cela signifie aussi qu'il ne faut pas s'inquiéter si notre estomac se met à gargouiller et que nous ne pouvons pas lui donner à manger sur-le-champ ou que nous tâchons de restreindre notre ration d'aliments. Cela signifie enfin qu'il ne faut pas ignorer notre corps quand il nous dit qu'il a besoin de combustible de bonne qualité.

Tout cela peut paraître compliqué, mais, si on se laisse guider par la pleine conscience, les choses deviennent simples. Il s'agit seulement d'apprendre à « écouter » son corps de l'intérieur.

Il y a deux **façons dont les signaux de la faim de l'estomac peuvent nous induire en erreur**. Il y a d'abord un **trouble digestif, que les médecins appellent le reflux gastro-oesophagien (RGO)** et que la plupart des gens appellent les brûlures d'estomac, qui consiste en une irritation provoquée par une remontée dans l'œsophage du contenu acide de l'estomac. Ce phénomène se produit soit lorsqu'on exerce une pression sur l'estomac, soit lorsqu'on se place la tête en bas après avoir mangé. (Évitez donc les postures de yoga après un repas.) Certains aliments peuvent également déclencher cette douleur à l'œsophage, notamment les mets épicés et la caféine. Lorsque les gens confondent les symptômes du RGO avec la faim, ils se mettent à manger, croyant ainsi pouvoir soulager la douleur. Or cela peut avoir exactement l'effet contraire : le surplus de nourriture dans l'estomac lui fait sécréter encore plus d'acidité et produit une pression qui accentue le phénomène de reflux, ce qui aggrave encore les symptômes. Un cercle vicieux s'installe alors: le malaise pousse à manger, ce qui accroît le malaise, ce qui pousse à manger encore.

**L'anxiété**, qui provoque souvent des gargouillements et des tiraillements d'estomac, peut occasionner le même genre de confusion. Si nous interprétons ces signes d'anxiété comme de la faim, nous aurons tendance à manger pour les faire disparaître. Malheureusement, manger ne sert à rien dans ce cas. Cela peut en fait déclencher un autre cercle vicieux: dès que nous sommes préoccupés, notre estomac lance ses signaux de détresse, que nous interprétons comme des signaux de faim, ce qui nous pousse à manger. Nous nous sentons alors angoissés d'avoir tant mangé alors que nous n'en avons pas vraiment besoin, ce qui fait réagir notre estomac davantage. Pour nous soulager, nous mangeons encore, mais cela ne fait qu'alimenter notre honte et notre culpabilité, et aggraver notre malaise émotionnel. Et voilà relancé le cycle de détresse inutile!

Il m'arrive moi-même de tomber dans ce cercle vicieux lorsque je dois travailler fort à l'approche d'une échéance. L'anxiété me donne alors constamment l'envie de grignoter, et, comme je suis trop occupée pour prendre le temps de manger correctement, j'enfourne les aliments de façon inconsciente. Absorbée par mon travail, je ne savoure même pas ce que je mange. Je me retrouve avec mon estomac bourré d'aliments de piètre qualité et mon cerveau plutôt brumeux. Cette situation occasionne encore plus de tension, ce qui déclenche de nouveaux symptômes gastriques qui me poussent à manger encore.

La solution pour me sortir de ce cercle vicieux consiste à m'arrêter de travailler et à prendre soin de moi de la bonne façon. J'évalue d'abord la faim de mes yeux, de ma bouche et de mon estomac. Je reconnais que mon estomac ne cherche qu'à m'aider en me signalant mon anxiété. Je le remercie de ses messages et lui promets de satisfaire mes besoins réels. Je prends donc un moment pour déguster lentement une tasse de thé ou une orange, en surélevant mes pieds (de façon imaginaire, tout au moins). Je fais une courte sieste ou je sors marcher quelques minutes en nourrissant ma vue des multiples nuances de vert de l'environnement.

Cette brève pause rafraîchissante me permet de court-circuiter le cycle qui me poussait à réagir à mes soucis ou à toute autre émotion désagréable en remplissant mon pauvre estomac de nourriture.

Au cours de nos ateliers d'alimentation en pleine conscience, nous avons découvert que bien des gens sont totalement inconscients de la faim de l'estomac. Lorsqu'on leur demande d'évaluer les sensations de leur estomac, ils restent perplexes et déconcertés; ils sont incapables de percevoir si leur estomac est plein, à moitié plein ou vide. Pour bien des gens, découvrir qu'ils peuvent se mettre à l'écoute de leur estomac pour agir en fonction de sa sensibilité est une véritable révélation. Une fois cette capacité acquise, nous constatons qu'il nous arrive très souvent d'être sur le point d'ingérer de la nourriture alors que notre estomac n'a pas vraiment faim et qu'il nous demande plutôt d'attendre

quelques heures avant de réévaluer sa faim. Il est ainsi très agréable d'apprendre à vivre en harmonie avec son propre corps en se mettant à l'écoute de sa sagesse.

Les scientifiques du monde médical se rendent maintenant compte que le système digestif est fortement innervé, à tel point qu'ils le décrivent parfois comme un «second cerveau» situé dans l'abdomen. Les Japonais savent cela depuis longtemps. Ils ont d'ailleurs une expression (havagei) qui signifie «la sagesse du ventre ». L'alimentation en pleine conscience nous apprend à porter attention à cette intelligence de nos viscères.

## Exercice

### *Développer la conscience de la faim de l'estomac*

---

Restez à l'écoute des sensations de votre estomac tout au long de la journée. Comment votre estomac vous signale-t-il qu'il a faim?

Soyez attentif à tous les sons, les mouvements et à toutes les sensations de pression, de chaleur, de fraîcheur, etc. qui vous signalent la faim.

Lorsque vous mangez, quelles sont les sensations qui vous indiquent que votre estomac est vide ? Qu'il est agréablement plein ? Qu'il est trop plein?

À part la faim, y a-t-il d'autres circonstances où vous sentez des tiraillements ou des malaises dans votre estomac? D'après vous, que se passe-t-il dans ces moments-là ?

À quels moments l'estomac envoie-t-il des signaux de faim ? Ces moments sont-ils prévisibles? À quels moments de la journée ces signaux sont-ils le plus forts: avant le petit déjeuner, le midi, l'après-midi, avant le repas du soir ou au coucher?

Lorsque vous ressentez la faim, attendez un peu avant de manger. Observez simplement cette sensation que vous percevez comme de la faim. Soyez à l'écoute de vos sensations, de vos émotions et de vos pensées. Est-il facile ou difficile de retarder volontairement le moment de manger quand vous ressentez la faim ?

### Comment satisfaire la faim de l'estomac ?

Ce qui satisfait la faim de l'estomac, ce sont **des aliments bien choisis et ingérés en bonne quantité**. Lorsqu'on ouvre sa conscience aux circonstances dans lesquelles l'estomac est le plus à son aise, que découvre-t-on ? C'est ainsi que j'ai moi-même découvert que mon estomac aime son travail, mais qu'il n'aime pas se sentir trop plein, car il ne travaille pas bien lorsqu'il est trop plein. Même si ma bouche est heureuse d'être pleine la plupart du temps, mon estomac ne l'approuve pas toujours. Il aime être agréablement rempli, c'est-à-dire environ aux deux tiers. Il aime aussi être vide et se reposer.

## Exercice

### *Rester conscient de la faim de l'estomac au cours d'un repas*

---

Au moment de vous asseoir pour manger, prenez quelques secondes pour évaluer la faim de votre estomac sur une échelle de zéro à dix, zéro signifiant qu'il ne ressent aucunement la faim, et dix, qu'il est affamé.

Lorsque vous avez mangé la moitié de votre repas, arrêtez-vous quelques secondes pour évaluer de nouveau la faim de votre estomac.

À la fin du repas, évaluez-la encore une fois. Pour satisfaire ta faim de l'estomac, il faut lui donner juste assez de nourriture, puis le laisser faire son travail et enfin le laisser se reposer. Pendant que nous mangeons, nous devons donc régulièrement faire une courte pause pour vérifier l'état de notre estomac et pour reconnaître le moment où il est juste bien rempli.

## LA FAIM DES CELLULES

Lorsque nous étions nourrissons, nous étions à l'écoute des signaux de notre corps qui nous indiquaient quand manger et quand cesser de manger. Mis devant plusieurs possibilités, nous avions une conscience instinctive qui nous aidait à déterminer les aliments et les quantités d'aliments dont notre corps avait besoin. En grandissant, nous avons perdu cette sagesse intérieure qui a été étouffée par une multitude d'autres voix intérieures et extérieures nous dictant toutes la « bonne » façon de manger. Les messages que nous recevions de nos parents, de notre entourage, de la publicité, de nos professeurs, des scientifiques, des nutritionnistes, des films et des miroirs étaient cependant souvent contradictoires. Ces messages divergents ont généré chez nous un mélange confus de désirs, d'impulsions et d'aversion qui ont perverti notre capacité de manger simplement et en quantité nécessaire (ou appropriée).

*Pour retrouver une relation saine et équilibrée avec la nourriture, il est essentiel d'apprendre à diriger notre conscience vers l'intérieur et à percevoir de nouveau les signaux que notre corps nous envoie constamment quant à nos besoins et à la façon de les satisfaire.*

Cette écoute de la faim de nos cellules est l'habileté la plus importante à acquérir dans l'alimentation en pleine conscience.

Un des exemples les plus frappants de la faim des cellules m'a été donné par un bébé durant ma première affectation comme pédiatre interne à l'urgence de l'hôpital universitaire de San Diego. Encore peu sûr de moi, je vois arriver, en pleine nuit de canicule, un jeune couple avec un bébé de un an. Ils avaient roulé pendant plusieurs heures à travers le désert, dans une voiture sans air conditionné, à une

température avoisinant les quarante degrés Celsius. Ils avaient remarqué à la tombée du jour que leur enfant n'allait pas bien. Il était devenu faible et tellement amorphe qu'il n'arrivait même plus à se tenir assis. Dans l'esprit d'un jeune médecin, ces signes déclenchent bien des sonnettes d'alarme et évoquent le spectre de plusieurs maladies rares et potentiellement fatales, dont la méningite, la polio et le botulisme.

En examinant le petit garçon, j'ai cependant été rassurée. Il était conscient, il me souriait, et son examen neurologique écartait toute possibilité d'infection ou de paralysie cérébrales. Sa bouche ainsi que sa couche étaient humides ; il n'était donc pas déshydraté. Il semblait seulement ne pas avoir assez d'énergie pour s'asseoir ou pour ramper. J'ai demandé aux jeunes parents ce qu'il avait mangé et bu. À cause de la chaleur, il avait cessé de manger. Ils ne lui avaient donné à boire que de grandes quantités d'eau distillée, de peur qu'il contracte la diarrhée en buvant de l'eau contaminée. J'ai soudainement pris conscience que le bébé souffrait peut-être simplement d'une grave carence en sel.

Plutôt que de procéder à des analyses de sang coûteuses et douloureuses, je me suis précipitée à la cantine de l'hôpital et en suis revenue avec un sac de chips. J'en ai offert au petit garçon qui, en les voyant, s'est tout de suite assis pour en prendre et en manger, sous le regard ébahi de ses parents qui s'étonnaient de cette soudaine résurrection ! Je leur expliquai qu'en raison de la chaleur leur bébé avait sué abondamment et qu'il avait perdu beaucoup de sel et d'eau pendant leur trajet en voiture. L'eau distillée qu'il buvait à profusion ne pouvait remplacer que l'eau qu'il perdait, non le sel. Il avait donc « entendu » l'appel de ses cellules pour du chlorure de sodium (du sel) et, dès qu'il en a vu, il a réagi adéquatement.

Le corps a sa sagesse propre et il peut nous dire beaucoup de choses au sujet de ses besoins; encore faut-il savoir l'écouter, Malheureusement, à mesure que nous prenons de l'âge, nous devenons de plus en plus sourds à ses messages. C'est ainsi que les gens qui effectuent un travail physique dans un environnement à la température élevée transpirent, subissent parfois un coup de chaleur, conséquence d'une perte de sodium et de chlorure. Les médecins doivent leur recommander de prendre des comprimés de sel, alors qu'ils conseillent à bien d'autres patients de limiter leur ingestion de sel.

Une soif persistante et un fréquent besoin d'uriner sont les symptômes courants d'un diabète non diagnostiqué, qui offrent un autre bon exemple de la capacité d'un corps à communiquer ses besoins urgents dans sa recherche d'un sain équilibre. Le problème chez les diabétiques, c'est que le pancréas n'arrive pas à produire assez d'insuline pour métaboliser le sucre dans le sang. Le taux de sucre devient alors trop élevé, ce qui nuit au bon fonctionnement des cellules. Celles-ci lancent donc un appel pour demander davantage d'eau afin de diluer la concentration de sucre. Les reins se mettent alors au travail pour produire plus d'urine afin d'évacuer aussi bien le surplus d'eau ingérée que le sucre en trop.

Comment apprendre à percevoir l'appel de nos cellules pour un nutriment ou un autre ? Notre corps nous signale parfois sa faim par des symptômes comme un mal de tête, des étourdissements, de l'irritabilité, des vertiges ou une chute soudaine d'énergie — le fameux « coup de pompe ». Le diabétique a tout intérêt à apprendre à faire la différence entre le signal du corps qui dit : « Il y a trop de sucre, j'ai besoin d'insuline ! » et le message inverse : « Le taux de sucre est trop bas. Vite, donne-moi du sucre ! » Le fait de rester insensible à ces signaux ou de les confondre pourrait s'avérer dangereux.

Dans le cas d'un jeûne, on aurait tendance à croire que les messages lancés par les cellules affamées pourraient devenir accablants. Or je m'étonne moi-même que les signaux de la faim, comme les vertiges et les étourdissements, ne se manifestent que pendant les tout premiers jours. Bien des

adeptes du jeûne racontent en fait qu'une fois cette étape passée ils se sentent très énergisés ! Peut-être le corps leur dit-il: «Merci d'avoir cessé cette alimentation malsaine. J'avais vraiment besoin d'un repos. »

Le jour de mes cinquante ans, j'ai vécu une expérience intense de la faim des cellules. J'avais dû subir une hystérectomie, après des années de traitements vains. Déjà gravement anémique, j'avais encore perdu une importante quantité de sang pendant la chirurgie elle-même. Au sortir de l'anesthésie, je n'avais qu'un seul désir: des plats de côtes au barbecue ! Mes amis s'amusèrent beaucoup de ce caprice, d'autant plus que j'étais végétarienne depuis des années. Le message de mon corps était pourtant clair et net: «J'ai besoin de fer pour produire de nouveaux globules rouges ! Laisse tomber ces minables épinards. C'est de la viande rouge que je veux!» Une faim cellulaire urgente peut ainsi passer outre aux habitudes et aux préférences personnelles.

**Il existe un autre problème médical lié à la faim des cellules qui pousse les personnes qui en sont atteintes à ingérer des substances** non comestibles, comme de la terre, de la ficelle, de la peinture ou du bois. C'est ce qu'on appelle le « pica ». On observe chez certaines femmes enceintes une forme particulière de pica qui les incite à manger de l'argile. Dans certaines régions du sud des Etats-Unis, on voit parfois des femmes enceintes défavorisées creuser dans des falaises d'argile pour s'en nourrir. Les analyses qu'on a faites des argiles préférées de ces femmes indiquent une forte teneur en fer. Ces femmes enceintes ont en effet un besoin accru de fer pour assurer la croissance de leur fœtus et pour produire tout le sang nécessaire. D'ailleurs, dès qu'on leur donne des vitamines prénatales, les symptômes du pica disparaissent.

Certaines Latino-Américaines qui ont perdu cet accès à l'argile naturelle après avoir immigré dans les villes du Nord mangent plutôt de l'empois, une matière qui a la même consistance que l'argile, mais qui ne contient malheureusement pas de fer et qui n'est donc d'aucun recours pour traiter l'anémie liée à la grossesse. Malheureusement, en ingérant ainsi de l'empois, ces femmes, qui ne peuvent se payer de vitamines prénatales ni d'aliments riches en fer, comme les œufs et la viande, sont alors encore moins susceptibles de manger de bons aliments pour obtenir le fer dont elles ont besoin.

Ce qui, au départ, était une faim des cellules pour un nutriment indispensable, le fer, se transforme donc en une faim de l'esprit pour des aliments qui ressemblent à l'argile. Certes, l'argile, qui gonfle au contact de l'eau, peut soulager les tiraillements et la faim de l'estomac, mais elle ne peut satisfaire les besoins des cellules anémiques.

### Les variations saisonnières de la faim des cellules

En automne, on peut facilement prendre conscience d'une variation saisonnière de la faim des cellules. À mesure que les températures fléchissent, le corps se met à exiger davantage de nourriture. Jusqu'à une époque récente, où les humains ont commencé à vivre dans des maisons bien chauffées, il était vital d'être à l'écoute de cette demande et d'y répondre. Il fallait en effet ajouter une couche supplémentaire d'isolant adipeux au corps afin de garder les organes internes au chaud. Une plus grande quantité de calories était requise pour faire fonctionner le système de chauffage interne. Le seul fait de frissonner brûle en effet un surplus de calories. L'hiver, les habitants des régions nordiques restaient parfois enfermés dans une grotte froide, à vivre de leurs maigres réserves de combustible et de nourriture, jusqu'à ce que la fonte des neiges libère l'entrée de leur refuge. L'habitude de manger davantage à l'automne, alors que la nourriture est encore abondante, était donc judicieuse. Maintenant

que nous vivons dans des maisons chaudes et que nous pouvons rapidement accéder à notre voiture chauffée pour nous rendre au supermarché dès qu'une fringale de glace au chocolat nous assaille, il n'est peut-être pas aussi judicieux d'accumuler ainsi des calories en prévision de l'hiver.

Comment contourner ces scénarios originels de survie inscrits en nous ? La pleine conscience nous aide d'abord à les détecter. Nous pouvons très bien entendre la petite voix intérieure qui se lamente: «Nourris-moi. J'ai froid!» Nous pouvons même percevoir notre peur ancestrale de la famine et du froid qui tuent. Nous devons alors prendre le temps de reconnaître cet appel et de découvrir ce qui pourrait suffire à calmer cette voix.

Si vous êtes un jeune garçon qui a travaillé pendant deux heures dans une température glaciale, il pourrait être approprié de satisfaire cette voix en lui donnant deux bons sandwiches, quelques biscuits et une grande tasse de chocolat chaud garnie d'une guimauve fondante. Mais, si vous êtes plutôt le propriétaire dans la cinquantaine qui a regardé travailler le jeune garçon par le double vitrage de sa fenêtre vous devriez peut-être lui offrir plutôt le réconfort d'une longue tasse de thé, d'une douche chaude ou d'un bol de soupe fumant mangé devant un feu de bois crépitant. Il existe bien des façons de se faire du bien.

## *La pratique de la pleine conscience nous rend plus sensibles à la faim des cellules et nous permet de distinguer les besoins réels du corps des demandes de l'esprit.*

En prenant le temps d'écouter notre corps, souvent et attentivement, nous pourrions arriver à savoir si un aliment répond vraiment à nos besoins du moment, simplement en y goûtant, comme le font certains animaux. Nous mangerions ainsi une banane quand nos cellules auraient besoin de potassium, des carottes quand nous aurions besoin de bêta-carotène, des œufs ou de la viande quand nous aurions besoin de protéines ou de fer, des oranges ou des pamplemousses quand nos cellules auraient besoin de vitamine C, du chocolat quand nous aurions besoin de magnésium et des graines de lin, du pourpier ou du poisson quand notre corps aurait besoin d'huiles riches en oméga-3. Nous saurions aussi reconnaître la différence entre la faim et la soif.

Il existe une façon très simple de s'entraîner à écouter les messages du corps. Il suffit de prendre quelques instants avant de manger pour diriger son attention vers l'intérieur de soi et demander au corps ce dont il a besoin pour faire son travail.

### Exercices

#### *Développer la pleine conscience de la faim des cellules*

---

1. Asseyez-vous tranquillement, fermez les yeux et prenez conscience de votre corps entier. Arrivez-vous à sentir si vos cellules ont faim ou si elles sont rassasiées?

Si elles ont faim, de quoi ont-elles faim ? De liquide ou de solide? De légumes? De légumes-racines ou de légumes-feuilles? De fruits? D'agrumes ou d'autres types de fruits? De salé? De féculents? De protéines? Au début, il n'est pas nécessairement facile de discerner ces différents besoins. Essayez de



détecter ces signaux du corps juste avant un repas, un moment où ils sont peut-être plus perceptibles. Avant de manger, restez assis, les yeux fermés, pendant quelques minutes et essayez d'« entendre » ce que votre corps demande vraiment.

2. Au milieu d'un repas, arrêtez de manger, fermez les yeux et cherchez à sentir si votre corps a faim en ce moment précis. Si oui, de quoi a-t-il faim ? À la fin du repas, prenez encore un moment pour fermer les yeux et pour vous poser de nouveau la question.

3. Il arrive que ce que nous interprétons comme de la faim soit en fait de la soif au niveau cellulaire. Avant de vous mettre à grignoter, essayez d'abord de boire quelque chose, un jus ou une boisson chaude. Dégustez le liquide à petites gorgées, en prenant bien conscience de sa température et de sa saveur. Dirigez ensuite votre attention vers l'intérieur de vous-même et vérifiez si votre faim a changé. A-t-elle augmenté ou diminué ? Le type d'aliments qu'elle vous faisait désirer est-il le même ?

### Comment satisfaire la faim des cellules ?

Ce qui satisfait la faim des cellules, ce sont les éléments essentiels, comme l'eau, le sel, les protéines, le gras, les glucides, les minéraux, les vitamines et les oligoéléments tels que le fer et le zinc. Cependant, nous, les humains, qui sommes si occupés, si bruyants et si distraits, ne sommes pas vraiment à l'écoute des sensations de notre corps qui signalent parfois le besoin d'un nutriment ou d'un autre. Certes, il nous arrive de sentir soudain une demande très nette : un agrume ! Ou de l'eau ! Ou de la soupe aux tomates ! Malheureusement, ces besoins n'arrivent souvent à s'exprimer clairement que lorsque nous sommes malades et que notre corps exige de nous de faire attention à ce que nous lui donnons.

### Exercice

#### *Demander à votre corps de quoi il a besoin (cd 3)*

---

- ✓ Pour cet exercice, vous pouvez écouter la plage 3 du CD.

La prochaine fois que vous serez malade, demandez à votre corps de quoi il a besoin. Passez mentalement en revue le contenu de votre réfrigérateur et de votre garde-manger en demandant et en redemandant à votre corps de vous communiquer ses besoins.

Essayez de faire ce même exercice à l'épicerie, à un moment où vous n'avez pas trop faim. Promenez-vous dans les allées en regardant tous les types d'aliments et en demandant à votre corps de vous dire de quoi il a besoin. Répétez-vous la question intérieurement et observez les réponses que vous recevez.

## LA FAIM DE L'ESPRIT

La faim de l'esprit a son origine dans les pensées.

- ✓ «Je devrais manger plus de protéines. »
- ✓ «Je mérite un bon cornet de glace. »
- ✓ «Je dois boire douze verres d'eau par jour.»
- ✓ «Les œufs sont bons pour la santé. Ils contiennent beaucoup de protéines et de vitamine A.»
- ✓ «Les œufs sont mauvais pour la santé. Ils contiennent trop de cholestérol. »

La faim de l'esprit est influencée par ce que nous captons par nos yeux et nos oreilles, par les mots que nous lisons et entendons. Des milliers de livres de recettes alimentent ainsi la faim de l'esprit. Des milliers de livres sur les régimes alimentent aussi la faim de l'esprit.

Au cours de ma carrière médicale, j'ai vu passer bien des modes de régimes alimentaires aux résultats plus ou moins probants. Le même aliment dont on vantait les bienfaits une année était totalement dénigré l'année suivante. Au régime sans agrumes (ces fruits étaient supposés néfastes pour les articulations) succédait le régime aux pamplemousses. Le régime basé sur les pâtes alimentaires était supplanté par le régime sans glucides. Le régime qui proposait de manger toutes les quantités possibles de légumes a cédé sa place au régime qui prescrivait de ne manger que des protéines de haute qualité.

**La faim de l'esprit se fonde souvent sur des absolus et des opposés : il y a les bons aliments et les mauvais, il faut ceci et il ne faut pas cela.** Quand j'étudiais à la faculté de médecine, on nous disait que le gras animal était néfaste. On nous présentait les premiers résultats de cette vaste étude de Framingham qui a établi un lien entre la consommation de gras animal et les maladies cardiaques. Nous avons alors tous renoncé au beurre, au lait entier, à la crème, au fromage à la crème ainsi qu'à la viande de bœuf et de porc. Nous avons remplacé la glace par le sorbet. Nous nous étions rationnés à deux œufs par semaine. Et c'est avec inquiétude et même avec dégoût que nous regardions quelqu'un engouffrer sans scrupule ces aliments devenus prétendument dangereux.

On considérait alors l'huile de maïs comme une bonne source de gras. Le milieu médical recommandait donc la margarine à l'huile de maïs. Pourtant, quelques années plus tard, une étude montrait qu'un régime à forte teneur en huile, s'il était effectivement associé à un taux réduit d'incidents cardiaques, était par ailleurs lié à un taux plus élevé de cancers. On découvrait que les gras insaturés protégeaient moins bien les cellules des dommages causés par les radicaux libres. Nous avons alors été très heureux de remettre du beurre sur notre pain. Et c'est un de mes professeurs qui avait à l'époque proposé un compromis avec sa version « santé » du beurre : du beurre fouetté avec une part égale d'huile végétale.

Quant à l'huile de coco, elle a d'abord été jugée bonne, puis mauvaise. Mais les scientifiques se sont dernièrement rendu compte que les gens et les animaux qui consomment beaucoup de noix de coco ont un cœur en santé et que l'huile de coco est peut-être bonne après tout. Pendant longtemps, le gras a été vu comme un ennemi, jusqu'à ce que le régime Atkins le réhabilite pour en faire notre meilleur ami. Ce régime semble cependant en perte de popularité de nos jours.

Pendant bien des années, les œufs ont été mis au banc des accusés. Avec une limite de deux œufs par semaine par personne, il devenait difficile de cuisiner quoi que ce soit. De nombreuses recettes n'utilisant que les blancs d'œuf sont alors apparues. Puis, un jour, une revue médicale a publié un article

au sujet d'un homme souffrant de maladie mentale qui avait mangé trente-six œufs durs par jour pendant plusieurs années tout en maintenant un niveau de cholestérol normal. Des études subséquentes ont aussi suggéré que la consommation d'œufs n'augmentait pas le risque de maladie cardiaque. C'est donc avec plaisir que nous avons retrouvé les œufs entiers et la belle couleur jaune de nos omelettes. Les œufs étaient redevenus nos amis.

Ma grand-mère souffrait de diverticulite, une douloureuse affection intestinale qu'on attribuait à un affaiblissement des muscles du côlon qui avaient trop travaillé à digérer des aliments à haute teneur en fibres alimentaires. On lui avait donc conseillé de ne manger que des aliments mous et pâles : compote de pommes, purée de pommes de terre, crème anglaise, potages crémeux. De nouvelles études sont ensuite venues contredire ces recommandations en affirmant que la diverticulite était plutôt le résultat d'un régime trop pauvre en fibres alimentaires!

Au cours de mes premières années en médecine, j'étais chaque fois ballottée entre les dernières «vérités» en matière de nutrition annoncées par les médecins et les chercheurs scientifiques. Cependant, d'une décennie à l'autre, les contradictions successives des spécialistes m'ont rendue de plus en plus sceptique. J'en suis venue à ne prendre au sérieux aucun énoncé absolu au sujet de la nourriture, qu'il soit formulé dans une revue médicale ou dans mon propre esprit.

Le principe bouddhiste de la voie du milieu propose une façon de vivre très saine. Il nous recommande d'éviter tous les extrêmes dans lesquels nous risquons de nous enfermer.

*En matière d'alimentation, le juste milieu signifie de n'adopter ni ne rejeter aucun aliment de façon radicale et d'éviter tout excès aussi bien dans un sens que dans l'autre. Les aliments ne sont que des aliments. Le reste, ce ne sont que des jeux de l'esprit.*

Voici ce qu'a écrit le journaliste Michael Pollan à ce sujet.

Nous avons appris à choisir nos aliments en fonction de chiffres (nombre de calories ou d'hydrates de carbone, teneur en gras, apport quotidien recommandé, prix, etc.) et donc à nous fier davantage à nos lectures et à nos habiletés informatiques qu'à nos propres sens. Nous avons totalement perdu notre confiance en nos sens du goûter et de l'odorat, incapables de détecter les macronutriments et micronutriments imperceptibles dont la science nous a appris à nous préoccuper. Et de toute façon, l'industrie alimentaire n'a cessé de décevoir nos sens. Les supermarchés américains — réfrigérés et remplis d'emballages hermétiquement scellés et couverts d'information écrite ont effectivement nié l'existence du nez pour glorifier celle des yeux.

Pas surprenant qu'au milieu de cette abondance ahurissante, nous soyons devenus les plus anxieux du monde à propos de notre relation avec la nourriture.

Je dirais pour ma part que nous avons nié le nez pour, en fait, glorifier l'esprit. C'est l'esprit qui nous rend anxieux, non le nez ni les yeux. L'esprit croit qu'en assimilant l'information nutritionnelle scientifique il donnera au corps la possibilité de manger et de fonctionner parfaitement.

Pourtant, le caractère éphémère de ces « vérités », qui changent au gré des nouvelles études et des nouveaux gourous de la médecine, crée plutôt un état d'anxiété chronique. Tout comme les catholiques qui ont grandi dans la crainte de pécher sans même le savoir, notre esprit s'inquiète de nous voir ingérer quelque chose qui pourrait, à la suite de la publication d'une nouvelle étude scientifique, se révéler dangereux. **Une alimentation qui se fonde sur les pensées de l'esprit est généralement une alimentation fondée sur l'inquiétude.** *Lorsque l'esprit s'encombre de règles à propos de ce qu'il faut manger et de ce qu'il ne faut pas manger, tout le plaisir de ce qui passe véritablement dans la bouche est perdu.*

Quelques études amusantes ont pu illustrer le pouvoir de l'esprit sur les habitudes alimentaires. Sur la foi d'une fausse information, les gens peuvent en effet être amenés à aimer ou à détester un aliment ou un autre. Des scientifiques ont ainsi réussi à convaincre des personnes qu'elles avaient eu dans leur enfance une mauvaise expérience avec un certain aliment. Des participants à qui on avait fait croire qu'un « test informatique » indiquait qu'ils avaient déjà été malades après avoir mangé de la glace à la fraise ont plus tard montré qu'ils étaient persuadés que cet épisode avait bel et bien eu lieu. Ils ont même confié que, dorénavant, ils éviteraient cette variété de glace. L'envers de la médaille, c'est qu'on peut aussi créer de bons souvenirs de nourriture. Ainsi, lors d'une autre étude, on a amené des personnes à croire qu'elles avaient adoré les asperges dès la première fois qu'elles y avaient goûté. Quarante pour cent des participants qui avaient intégré cette croyance ont indiqué qu'ils avaient l'intention de manger davantage d'asperges à l'avenir<sup>8</sup>.

Certes, il est important d'entendre les diverses voix qui alimentent notre faim de l'esprit (« Il faut commencer la journée avec un bon petit déjeuner. » « Il faut manger six fois par jour. » « Il ne faut pas manger passé midi. » « Le sucre est un poison. »), mais il ne faut surtout pas les prendre au pied de la lettre.

Cette idée selon laquelle les connaissances scientifiques devraient dicter notre façon de manger et que notre nourriture est une forme de remède est essentiellement américaine. Elle a le désavantage de nous placer dans une inconfortable appréhension du prochain décret alimentaire issu des plus récentes recherches et de nous pousser à suivre chaque nouveau régime à la mode, surtout s'il est vanté par un médecin particulièrement télégénique ou par une ou deux vedettes de cinéma qui l'ont elles-mêmes adopté. Et cette anxiété est attisée, à grands coups de publicité, par une industrie alimentaire qui est toujours à l'affût de ces nouvelles tendances et qui crée sans cesse de nouveaux aliments et de nouvelles boissons.

Ainsi, au cours de la dernière décennie, on a assisté à une véritable épidémie de fausse soif générée par l'esprit de la majorité des Américains de notre époque. Tels des bébés accrochés à leur biberon, ils trimballent toujours leur bouteille d'eau, dont ils boivent de petites gorgées à tout moment et en tout lieu, que ce soit dans une réunion d'affaires, à la piscine, au concert ou au théâtre. Cette véritable manie a été déclenchée par un rapport médical qui affirmait que les humains devaient boire de huit à douze verres d'eau par jour, sans compter les tasses de thé et de café puisque ces boissons sont diurétiques et qu'elles favorisent l'élimination de l'eau du corps. Croyant entendre leurs cellules hurler de soif et craignant de mourir déshydratés, les Américains ont commencé à se promener partout avec un verre d'eau. Saisissant au vol cette occasion d'affaire, les divisions du développement des produits des grandes firmes ont donné naissance à deux nouvelles industries gigantesques : l'industrie de l'eau embouteillée et celle des bouteilles de plastique<sup>9</sup>.

Dernièrement, lors d'une retraite, j'ai pris le temps d'observer un étalage de bouteilles d'eau. On y trouvait de l'eau venue d'Europe, du Canada, du Colorado, de l'Alaska, de la Californie, du Washington et de l'Oregon. Les participants aux retraites ont maintenant tendance à apporter leur bouteille d'eau dans la salle de méditation. Ils sont, semble-t-il incapables de supporter certaines sensations qu'ils interprètent comme des signes de déshydratation et n'arrivent donc pas à rester immobiles pendant soixante minutes sans boire une gorgée. Et, comme tout le liquide qu'on ingère finit nécessairement par devoir être éliminé, les méditants ne cessent de se lever et de s'asseoir, comme de véritables sauterelles, pour aller à la salle de bains.

Il y a quelques années, un nouveau rapport est venu rectifier le précédent en soulignant qu'il avait été mal interprété. Les humains avaient en fait besoin d'un total de 1,9 litre de liquide par jour, mais ce liquide pouvait provenir non seulement des boissons consommées, mais également des aliments. De plus, le thé et le café pouvaient être comptés dans ce total puisque des études avaient finalement relativisé l'effet diurétique de ces boissons caféines.

Pourquoi, en plein cœur de cette épidémie d'adultes accrochés à leur bouteille arborant l'un ou l'autre logo commercial, personne ne s'est-il demandé comment nos parents, nos grands-parents et tous les êtres humains des dix mille années passées ont pu éviter l'anéantissement par déshydratation sans avoir jamais connu ces bouteilles d'« eau de source » en polycarbonate résistant aux chocs ? Nos esprits modernes ont simplement cru ces énoncés dits scientifiques et les contes de bonne femme publiés dans les magazines, et ces croyances ont pris le dessus sur la sagesse du corps.

### Quand la faim de l'esprit et la faim du corps ne s'entendent pas

J'ai un jour été témoin d'une émouvante bataille entre la faim de l'esprit et la faim du corps. Ma sœur adoptive venait d'arriver du Vietnam. Terriblement maigre, elle mangeait toujours de façon vorace, jusqu'à ce que son ventre devienne gonflé, et elle gardait précieusement tous les restes de repas. Elle refusait de se lever de table tant qu'il restait de la nourriture aussi bien dans les plats de service que dans les assiettes des convives. Un jour, nous avons servi un plat qu'elle n'a pas aimé. Continuant malgré tout d'essayer d'en manger, elle devenait de plus en plus troublée. C'est son esprit qui l'obligeait à manger, malgré sa répugnance, parce qu'il craignait qu'il n'y ait plus d'autre nourriture pendant longtemps après celle-là. Le souvenir des privations passées essayait de prendre le dessus sur les messages de sa bouche et de son corps qui refusaient pourtant clairement cette nourriture.

C'est ce que nous faisons tous constamment. Même si nous sommes vraiment rassasiés, notre esprit dit: «Encore peu, ça ne peut faire de mal. » Ou encore, comme un participant à un atelier le disait : «Je suis vraiment plein, mais je pourrais certainement manger cela.» Brian Wansink décrit une étude au cours de laquelle des patients amnésiques à qui on avait fait croire qu'il était l'heure de manger ont mangé un repas complet même si leur système digestif était encore occupé à digérer l'autre repas complet qu'ils avaient ingéré seulement trente minutes plus tôt. Au cours d'une autre étude, les participants avaient été placés dans une pièce en présence de grandes quantités de nourriture et d'une horloge: qui affichait deux heures d'avance. Les sujets qui faisaient l'embonpoint avaient tendance à manger plus souvent selon l'« heure du repas » que leur esprit leur indiquait sur la foi de cette horloge ; alors que les sujets ayant un poids normal avaient tendance à manger moins fréquemment et à se fier davantage à leurs propres signaux internes de la faim<sup>10</sup>.

Lors du premier repas du midi pris en silence dans une de nos retraites d'alimentation en pleine conscience, j'ai annoncé, au moment où on servait les deuxièmes portions: « Ici, dans notre monastère, le repas du midi est le repas principal de la journée. Le repas du soir est plus léger. » Cet après-midi-là, de nombreux participants ont raconté que, dès qu'ils ont entendu mon annonce, et malgré le fait qu'ils s'étaient sentis plutôt satisfaits après leur première portion, leur esprit était subitement passé en mode « danger de pénurie » et les avait poussés à se servir une seconde portion. Une seconde portion que ni leurs yeux, ni leur bouche, ni leur estomac, ni leur corps n'avaient désirée. Les participants disaient avoir entendu leur esprit dire : « Tu ferais mieux de faire des réserves. Le repas du soir sera léger. Tu pourrais avoir faim ensuite. » Voilà un autre exemple clair de la domination de la faim de l'esprit sur tous les autres signaux de satiété et de satisfaction.

C'est précisément ce genre de réaction sur lequel se fonde le déséquilibre qui caractérise si fréquemment notre relation avec la nourriture et l'alimentation. *Il faut savoir que notre esprit ne dit pas toujours la vérité.* Pour rétablir une relation harmonieuse avec notre alimentation et pour pouvoir jouir de notre nourriture, nous devons apprendre à écouter la sagesse plus profonde de notre corps.

## Exercices

### *Développer la conscience de la faim de l'esprit*

---

**1. Tout au long de la journée, soyez conscient de ce que l'esprit vous dit au sujet des aliments et des boissons.** Soyez attentif aux commentaires de l'esprit sur ce qu'« il faut » ou sur ce qu'« il ne faut pas » manger ou boire. Observez la présence de voix discordantes qui vous disent des choses contradictoires à propos de mêmes aliments. Par exemple, vous entendez votre esprit vous dire: « J'ai tellement soif ! Je prendrais bien un Coca-Cola », alors qu'une autre voix s'élève immédiatement pour dire: « Le Coca n'est pas bon pour la santé. Souviens-toi qu'on peut dissoudre une dent dans le Coca. Prends plutôt un jus. » Mais une autre voix rétorque « Tu as besoin de caféine. Tu t'endors au volant. Prends un Coca. Puis encore une autre: « Tu es devenu accro à la caféine. Tu devrais pourtant pouvoir rester éveillé sans elle. Tu devrais commencer dès maintenant ton sevrage de la caféine. »

**2. Avant de vous mettre à manger, prenez le temps de regarder votre repas. Mettez-vous à l'écoute de ce que l'esprit vous dit au sujet des aliments et des boissons qui sont devant vous.**

Que vous dit l'esprit à propos de la faim ? La faim est-elle « bonne » ou « mauvaise » ? Recherchez la faim dans vos yeux, dans votre estomac, dans votre corps et dans votre esprit.

Que vous dit l'esprit à propos de la satisfaction ? Posez-vous la question avant, pendant et après votre repas. Déplacez l'attention de votre esprit vers la bouche, vers l'estomac et vers le corps. Quelles sont les parties de vous-même qui sont satisfaites ? Quelles sont celles qui ne le sont pas ?

**3. Lorsque vous lisez des articles présentant des études scientifiques sur les aliments, soyez attentif aux « il faut » et « il ne faut pas » qui prennent forme dans votre esprit. Souvenez-vous que ce genre d'information scientifique change souvent.** Si vous utilisez le présent livre dans le cadre d'un cours, trouvez et partagez avec le groupe quelques articles qui illustrent cette approche typiquement américaine de l'alimentation « scientifique » et « médicale ». Il est particulièrement intéressant de

souligner les contradictions et les renversements de tendances qu'on peut y trouver, par exemple cette recommandation d'éviter l'huile de coco qui à plus tard été suivie de l'information que cette huile était finalement bonne pour ta santé.

### Comment satisfaire la faim de l'esprit

*Je doute que nous puissions jamais satisfaire la faim de l'esprit, parce que l'esprit change d'idée à tout moment.* Un jour, il nous impose un régime très strict et, le lendemain, il arrive à nous convaincre que nous avons besoin d'une seconde portion de dessert. L'esprit est aussi le siège de l'autocritique, cette petite voix intérieure qui nous fait de toute façon des reproches, peu importe ce que nous mangeons ou buvons (nous traiterons de cette voix dans le chapitre 4).

Faites votre propre recherche à ce sujet. Qu'est-ce qui satisfait la faim de l'esprit?

L'esprit se nourrit le plus souvent d'informations, d'annonces, de rumeurs. L'esprit aime apprendre de nouvelles choses et assimiler de nouvelles informations. Imaginons que vous êtes attablé dans un établissement de restauration rapide et que, sur le napperon devant vous, vous pouvez lire l'information nutritionnelle sur les aliments que vous mangez. Pendant que vous mangez votre burger au fromage, votre esprit enregistre le contenu nutritionnel de cet aliment. L'esprit pourrait être satisfait d'apprendre que ce restaurant a opté pour une cuisine sans gras trans. C'est là une information certes intéressante, mais est-elle vraiment satisfaisante? Non. Et pourquoi pas? Parce que ce genre d'information sur ce qui est «bon» ou «mauvais» à manger change constamment. Il y a quarante ans, la margarine bourrée de gras trans était considérée comme bonne pour notre santé, et la graisse végétale et le saindoux étaient des denrées de base de notre alimentation. Parce qu'il sait très bien que ces connaissances évoluent sans cesse, l'esprit n'a en fait jamais l'esprit tranquille.

*L'esprit n'est vraiment content que lorsqu'il se calme.* Lorsque les multiples voix contradictoires sur notre alimentation se taisent et que *la fonction « conscience » domine la fonction « pensée »*, alors nous pouvons être pleinement présents à ce que nous mangeons. Et c'est lorsque la conscience occupe pleinement notre esprit que nous nous sentons pleinement satisfaits.

## LA FAIM DU CŒUR

Ce sont les commentaires de participants à nos ateliers d'alimentation en pleine conscience qui ont éveillé ma conscience de la faim du cœur. Ces participants parlaient avec nostalgie des aliments qu'ils avaient mangés lors de vacances familiales, que leur mère leur préparait quand ils étaient malades ou qu'ils avaient partagés avec des personnes aimées. Il était évident que les aliments en soi n'étaient pas aussi importants que l'atmosphère ou l'émotion qu'ils évoquaient. Le souvenir de ces occasions spéciales avait **imprégné ces aliments de chaleur humaine et de bonheur. La faim de ce type d'aliments est donc l'expression d'un besoin d'amour et de bienveillance.**

Un jour, une participante nous a confié que la façon de manger en pleine conscience pratiquée au monastère lui avait soudainement rappelé les repas qu'elle avait partagés avec ses grands-parents avec qui elle avait passé les étés de son enfance en compagnie de ses frères et sœurs. Dans cette maison

de ferme, les repas se déroulaient toujours lentement, avec la prière avant de commencer, puis de fréquents moments de silence pour vraiment apprécier la nourriture préparée avec soin, avec des ingrédients produits sur place. Voici son témoignage.

Ma grand-mère avait vraiment un don pour faire le pain. Nous comparions le goût de ses différents pains et la consistance de leurs croûtes, comme certains dégustent les vins les plus raffinés. Elle me disait que cuisiner du pain, c'était comme prendre soin d'un bébé. «Il faut faire bien attention de ne pas le laisser dans un courant d'air. » Mon grand-père, lui, avait une paralysie faciale. Il mastiquait donc les aliments lentement et avec beaucoup de précaution, et il finissait de manger vingt minutes après tout le monde. Nous restions tous à table en attendant qu'il ait terminé, mais pas nécessairement en silence. Il comparait alors les vertus des diverses variétés de maïs et de tomates sur la table, en insistant pour que nous, les enfants, prenions le temps de les goûter vraiment ! Ma grand-mère parlait de ses diverses confitures, conserves de fruits et marinades, et du moment où elle avait préparé chacune d'elles. Je repartais toujours de chez eux avec la sensation d'être pleinement rassasiée. Ils avaient une façon exceptionnelle d'être présents à moi, même si, à vrai dire, nous n'avions jamais de conversations profondes et bouleversantes.

Peut-être pas bouleversantes, mais certainement nourrissantes pour le cœur. Les aliments servis étaient produits et cultivés sur place, avec amour. Ils étaient aussi partagés et consommés avec amour. Cette participante avait déjà appris l'alimentation en pleine conscience de ses grands-parents, mais elle avait oublié leurs leçons jusqu'à ce qu'elle fasse cette retraite et qu'elle reprenne le temps d'apprécier en toute conscience ce qu'elle mangeait. Une fois l'atelier terminé, elle m'a écrit: «Il m'est arrivé d'éprouver une sensation de manque dans mon alimentation. Je me rends maintenant compte que ce manque n'était que dans mon esprit. Je vivais en fait au milieu d'une grande richesse et d'une grande abondance. C'était mon inconscience qui m'empêchait d'apprécier la nourriture à laquelle j'avais accès.»

*Bien des gens sont conscients qu'ils mangent pour combler un vide non pas dans leur estomac, mais dans leur cœur.*

Nous mangeons lorsque nous nous sentons seuls. Nous mangeons à la suite d'une rupture. Nous mangeons quand quelqu'un de notre entourage meurt et nous apportons de la nourriture aux proches qui sont en deuil. C'est notre façon de prendre soin de nous-mêmes et des autres. Nous devrions pourtant comprendre que le fait de remplir l'estomac ne pourra jamais combler le vide et la douleur du cœur.

Lorsque Curt s'est inscrit aux cours d'alimentation en pleine conscience, il avait déjà suivi une centaine de régimes depuis son adolescence et il avait passé plusieurs années dans les Outremangeurs Anonymes. Il était resté plutôt sceptique quant à l'utilité réelle de l'alimentation en pleine conscience, jusqu'à son avant-dernier cours où il a participé à cet exercice : nous avons fait circuler un plat de fines tranches de pommes disposées sur un lit de fougère et de fleurs d'azalée roses. Tous les participants avaient imprégné leurs yeux des couleurs, des formes et des textures de ce plat de pommes, en avaient profondément humé le parfum, puis en avaient lentement mangé une tranche. Lorsque est venu le tour de Curt de faire part de son expérience, je m'attendais à un commentaire amer soulignant, par exemple, que, pour lui, une pomme entière ne donnait qu'une bouchée et une tarte aux pommes entière, qu'une portion.



À ma grande surprise, j'ai vu son visage s'attendrir et ses yeux se remplir de larmes. Il avait l'air d'un petit garçon.

Il raconta, ému: «J'ai été transporté dans le passé, dans la maison de ma grand-mère. Sa maison avait été construite dans un ancien verger. Les pommiers produisaient encore de grosses pommes que nous mangions avec plaisir chaque fois que nous allions la visiter. En goûtant cette fine tranche de pomme, j'étais tout à coup là, dans la cuisine de ma grand-mère. Je sentais les odeurs, je voyais les détails, jusqu'aux motifs du linoléum de sa cuisine. »

«Tu viens de nourrir la faim du cœur», lui dis-je.

Curt me confia plus tard que ses mets favoris étaient les haricots au lard, la soupe aux pois et tous ces genres de plats réconfortants tirés d'un livre de recettes populaires. Pourquoi?

Parce que cela voulait dire que Maman ne buvait pas. Quand elle délaissait l'alcool, elle sortait son livre de recettes et se mettait à cuisiner des plats qui prenaient des heures à préparer, pour nous, les enfants. C'étaient les seuls moments où elle était vraiment présente et où elle montrait qu'elle nous aimait. La seule vue de ce livre de recettes me réconfortait. Depuis, j'ai fouillé en vain toutes les librairies d'occasion pour retrouver un exemplaire de cette même édition.

Il est facile de comprendre pourquoi nos aliments-réconfort sont ceux que notre mère ou notre grand-mère nous préparaient lorsque nous étions malades ou ceux que nous mangions en famille les jours de fête. Ces aliments à saveur d'amour diffèrent donc d'une personne à l'autre.

Ce Peuvent être aussi bien de la soupe au poulet que de la crème anglaise, de la purée de pommes de terre que du pain grillé à la cannelle.

À l'âge de six ans, j'ai souffert d'une maladie mystérieuse et persistante qui me donnait de la fièvre et faisait gonfler mes glandes. Ces symptômes apparentés à ceux de la leucémie affolaient tout le monde autour de moi, y compris notre médecin de famille. On devait régulièrement m'emmener en ville pour faire des analyses de sang. Chaque fois que je voyais cette aiguille qui me semblait énorme, je me mettais à pleurer, mais j'arrivais tout de même à rester immobile en pensant au cornet de glace qu'on m'avait promis en guise de récompense. À cette époque, un cornet de glace était une gâterie rare. Nous n'étions pas pauvres, mais pas riches non plus, et nous devions rouler plus de quinze kilomètres pour trouver un commerce qui n'offrait que quatre parfums de glace : vanille, chocolat, fraise et la saveur de la semaine.

**Maintenant que mes parents sont disparus et que je peux acheter au moins soixante variétés de glace dans n'importe quel supermarché, je ne garde que rarement de la glace dans mon congélateur. Autrement, cette gâterie perdrait tout son pouvoir sur moi.** La glace, c'est la récompense que je m'offre à moi-même, c'est ma façon de me faire plaisir. Chaque fois que je réussis à traverser une situation éprouvante, comme une journée ou une semaine de travail particulièrement difficile, je m'offre une glace. Je fais une sortie expressément pour me rendre chez un vendeur de glaces, je prends tout mon temps pour choisir le parfum et je savoure chaque lichette. C'est un rituel qui nourrit la faim de mon cœur. Je rends ainsi honneur à la grande bonté de mes parents et à mon souhait le plus cher de voir tous les enfants nourris avec autant d'amour.

*Lorsque nous préparons avec soin notre propre nourriture, en nous traitant comme nous traiterions un invité, nous nourrissons notre cœur.* Il suffit de quelques minutes pour disposer joliment les aliments sur un plat, plutôt que de manger directement dans l'emballage d'un repas-minute, et pour

dresser la table avec un joli napperon et une bougie, plutôt que de manger debout au comptoir de la cuisine.

Il y a quelques années, j'ai mangé au restaurant avec un ami qui se plaignait de la nourriture qu'on nous avait servie. Il me confia qu'il était toujours à la recherche du repas parfait. Il me raconta alors quelques repas exceptionnels qu'il avait eus dans sa vie. À mesure qu'il décrivait ces repas mémorables, il devenait évident que ses bons souvenirs ne portaient pas tant sur la sublime entrée ou sur le vin exquis accompagnant parfaitement un dessert que sur l'expérience inoubliable de communication avec ses convives du moment. C'était cette nourriture du cœur qu'il cherchait à retrouver.

Les divers exercices réalisés pendant les ateliers d'alimentation en pleine conscience font souvent remonter à la surface de la conscience des souvenirs enfouis. Un jour que nous échangeons sur nos aliments-réconfort respectifs, une femme avait mentionné le yaourt aux framboises, en ajoutant qu'elle ignorait pourquoi elle n'aimait que cette variété de yaourt. Puis elle s'exclama soudain : « Oh! Je me souviens maintenant que ma grand-mère adorait la confiture de framboises, mais qu'elle ne pouvait pas en manger parce qu'elle était diabétique. Elle en gardait pourtant en cachette et la partageait avec moi quand j'étais enfant. C'était notre précieux secret.»

Dès qu'on parle avec les gens de leurs aliments-réconfort, on découvre toujours une belle histoire de communication, d'amour et de complicité. Toute la nourriture la plus riche du monde n'arrivera jamais à nourrir la faim de notre cœur. Ce qui nourrit le cœur, c'est l'intimité partagée.

Il y a des histoires incroyables de gens enfermés dans des camps de concentration, soumis à la torture, à la mort et à la famine, qui trouvaient encore les moyens de nourrir la faim du cœur. On sait par exemple que des prisonnières des camps de concentration allemands s'échangeaient verbalement leurs recettes préférées et inventaient ainsi de véritables livres de recettes virtuels. Elles apprenaient entre elles, mémorisaient les recettes des autres et créaient des liens d'amitié, entretenant l'optimisme et l'espoir qu'au moins un aspect de leur existence pourrait survivre à leur passage dans ces camps et en nourrir d'autres<sup>11</sup>.

Durant la Seconde Guerre mondiale, des prisonnières d'un camp de concentration japonais à Sumatra ont retranscrit de mémoire des partitions de musique et formé une chorale. Trop faibles pour se tenir debout, elles chantaient assises. En un an, la moitié des choristes sont décédées. Mais, lorsque leurs cœurs se remplissaient de la musique qu'elles faisaient ensemble, elles oubliaient la terrible faim de leurs corps émaciés. Une d'elles se souvenait plus tard : «À chaque nouveau concert, c'était un véritable miracle : au milieu de tous ces rats, ces cafards, ces punaises, cette dysenterie et ces odeurs de latrines, il y avait soudain tant de beauté. C'était incroyable que les voix des femmes puissent créer cela dans ce camp de l'horreur<sup>12</sup>. »

Nous ne pouvons pas toujours compter sur les autres pour combler notre désir d'intimité, car les gens autour de nous changent constamment. Ils partent au loin ou leurs sentiments à notre égard changent et ils s'attachent à d'autres personnes, ou ils sont atteints d'Alzheimer et ne nous reconnaissent plus, et, un jour, ils meurent.

Lors d'un atelier, une participante éclata en sanglots en nous confiant qu'elle vivait une étape de transition difficile. Excellente cuisinière, elle avait, pendant de nombreuses années, tiré une grande fierté du fait de nourrir son mari et ses trois fils de bons repas maison. La dernière fois que ses fils, maintenant adultes, étaient venus à la maison, ils lui avaient dit : «Tu es tellement toujours occupée à cuisiner que tu

ne prends pas le temps de t'asseoir à table avec nous. Arrête-toi un peu et viens t'asseoir. » Elle ne pouvait comprendre qu'ils se désintéressent ainsi de sa nourriture. Je lui ai alors dit : «Lorsqu'ils étaient plus jeunes, les plats que tu leur cuisinais avec amour nourrissaient autant leur estomac que leur cœur. Maintenant qu'ils sont des hommes, ils peuvent s'acheter tout ce qu'ils veulent pour satisfaire la faim de leur estomac. Ils savent par contre que la vie est courte, que le temps passé avec les proches est précieux. C'est pourquoi ils te demandent de t'asseoir et d'être présente avec eux, de leur parler, de leur raconter des histoires, de rire avec eux. Ce qu'ils veulent, c'est passer du temps avec toi, du temps qui va nourrir la faim de leur cœur. »

Nous ne pouvons pas non plus compter sur la nourriture pour combler le vide de notre cœur. En fin de compte, *ce qui doit nourrir notre cœur, c'est notre intimité avec le moment présent*. Cette intimité, nous pouvons la vivre avec tout ce que nous croisons sur notre chemin, que ce soit une personne, une plante, un caillou, du riz ou un raisin sec. Cette conscience nous permet de goûter la douceur d'une vraie présence et d'être touchés par elle. Quand cette présence nous remplit, toutes les faims s'apaisent. Toute chose, telle qu'elle est, devient parfaitement satisfaisante.

## Exercices

### *Développer la conscience de la faim du cœur*

---

1. Quels aliments mangez-vous lorsque vous vous sentez triste ou seul? Faites-en une liste. Si vous participez à un groupe d'alimentation en pleine conscience, lisez chacun votre liste devant les autres participants.

2. Lorsque l'envie d'une collation ou d'une boisson vous vient entre les repas, demandez-vous quels étaient vos sentiments juste avant que cette envie se manifeste.

Le fait de manger cette collation ou de boire cette boisson change-t-il quelque chose?

3. Lorsque vous reconnaissez la faim du cœur, choisissez un de vos aliments-réconfort et procurez-vous-en une petite quantité ou une portion individuelle, par exemple une seule bonne truffe au chocolat ou une seule cuillerée de votre glace favorite. Prenez le temps de vous asseoir et de regarder l'aliment avec amour. Puis mangez-le très lentement. Au moment d'avaler chaque bouchée, imaginez que vous l'imprégnez de la bonté et de l'amour d'une grand-mère et que vous la destinez à votre cœur (plutôt qu'à votre estomac ou à votre corps). Si votre grand-mère était plutôt acariâtre, choisissez quelqu'un de plus bienveillant.

### *Manger pour changer ses émotions*

À notre monastère, lorsque nous demandons aux gens **d'observer leurs sentiments juste avant que l'envie de grignoter leur soit venue**, ils découvrent toute une variété d'émotions : c'est parfois de la frustration, de la tristesse, de l'irritation, de l'ennui, de l'anxiété, de la déception, de la colère, de l'embarras, de l'insécurité ou de l'impatience. **Notez bien que toutes ces émotions appartiennent à la catégorie des sentiments négatifs ou d'aversion.**

Cette découverte soulève plusieurs questions intéressantes. Nous arrive-t-il souvent de manger pour changer notre état d'esprit et l'humeur de notre cœur ? Nous arrive-t-il de manger pour nous débarrasser de sentiments désagréables ?

De nombreux participants aux ateliers d'alimentation en pleine conscience avouent qu'ils ressentent un grand vide dans leur cœur, un vide qu'ils associent parfois à la mort d'un être cher ou d'un animal de compagnie. Cela se manifeste par de la tristesse, par un sentiment de solitude ou par l'impression qu'ils ne sont nulle part à leur place. La première Noble Vérité du bouddhisme nous enseigne que l'expérience de la souffrance est un aspect essentiel de la vie de tout être humain. Pour la plupart d'entre nous, il ne s'agit pas de la souffrance atroce causée par une guerre ou par la torture, mais d'une souffrance plus subtile, comme en témoignait une adolescente qui me confiait : « J'ai toujours l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas, mais je ne sais pas quoi et je ne sais pas comment y remédier. » Nous vivons avec un sentiment fondamental d'insatisfaction, constant et omniprésent. Nous percevons un profond fossé entre nous-mêmes et le reste du monde. Nous mangeons, mais sans vraiment goûter ni savourer nos aliments.

La plupart des déséquilibres alimentaires découlent de l'absence de conscience de la faim du cœur. Aucun aliment ne pourra jamais satisfaire cette faim. Pour la satisfaire, il faut apprendre à nourrir son cœur. Si nous ne nourrissons pas notre cœur quotidiennement, nous n'éprouverons jamais de pleine satisfaction dans la nourriture, si délicate soit-elle. À l'inverse, la pleine conscience appliquée à notre alimentation crée en nous un sentiment d'intimité et de communication. Alors, tout aliment peut nourrir le cœur.

### Comment satisfaire la faim du cœur ?

Ce qui satisfait la faim du cœur, c'est l'intimité. Chacun de nous est fondamentalement seul au monde. Personne ne peut nous connaître jusque dans nos moindres recoins. Personne ne peut connaître toutes nos pensées. Personne ne peut connaître les désirs les plus profonds de notre cœur. Personne, pas même celui ou celle qui est le plus proche de nous, ne peut expérimenter la vie comme nous.

Cette prise de conscience de notre solitude fondamentale peut certes nous causer de la tristesse ou du chagrin. Elle peut même nous pousser vers des façons malsaines de créer un faux sentiment d'intimité, par exemple en abusant des drogues, du sexe ou de la nourriture. Bien des gens traînent ainsi dans les bars dans le vain espoir d'y rencontrer l'« âme sœur », alors qu'ils n'y vivront la plupart du temps qu'une série de rencontres sexuelles aussi brèves que décevantes. Bien des gens tentent aussi de tromper leur solitude en entretenant des relations par Internet, mais ces relations demeurent essentiellement fantasmagiques.

Manger est une autre façon de tromper la solitude. Tant que je suis absorbée par une activité aussi vitale que celle de manger, je ne pense plus à mes malheurs personnels, à ma solitude et à mon irrémédiable isolement par rapport aux autres et à l'univers.

La plupart des gens se sentent mal à l'aise de manger seuls, particulièrement au restaurant. Cela semble indiquer qu'ils n'ont pas d'amis. Et, quand ils mangent seuls à la maison, ils vont souvent allumer la télévision afin de créer une illusion de compagnie et l'impression que leur maison grouille de gens et d'activité.

En revanche, les pratiquants de l'alimentation en pleine conscience recherchent volontairement des moments et des endroits pour manger seuls. Ils se sentent soulagés de ne faire qu'une seule chose à la fois, de simplement manger, à l'abri des distractions créées par les conversations, la lecture ou la télévision.

*Lorsque nous nous concentrons profondément sur ce que nous mangeons, nous sommes en contact avec une multitude d'êtres vivants : tous les animaux, toutes les plantes et tous les gens dont l'énergie vitale s'est transmise aux aliments qui se trouvent dans notre assiette.*

Selon les enseignements zen, chaque fois que nous mangeons, notre corps absorbe l'énergie vitale de ces innombrables êtres. Les aliments dans notre assiette sont les produits du soleil, de la terre, de la pluie, des insectes pollinisateurs et de bien des gens, dont les cultivateurs, les chauffeurs de camion et les épiciers. Cette énergie produite par tant d'êtres vivants se répand dans notre corps tout entier. Propulsée par chaque battement de cœur, elle atteint chacune de nos cellules, depuis nos ongles d'orteil jusqu'au bout de nos cheveux. Tous ces êtres font littéralement corps avec nous, avec nos yeux bruns ou bleus, avec nos lèvres douces, avec nos dents dures et blanches, avec notre cœur rempli d'amour. Jour et nuit, ce miracle quotidien de la sustentation se produit en nous, dans notre propre corps.

Malheureusement, pendant que ce miracle se réalise, nous en sommes la plupart du temps inconscients. Alors qu'en nous ouvrant à cette réalité, ne serait-ce que pendant un court moment chaque jour, nous pouvons accéder à une joie nouvelle, peu importe le niveau de difficulté de nos conditions de vie, et à une énergie nouvelle, peu important notre âge et notre degré de fatigue. En mangeant avec notre esprit ouvert et présent, nous pouvons faire l'expérience d'une communication intime avec une multitude d'êtres vivants et briser ainsi notre solitude.

## Exercice

### *Satisfaire la faim du cœur*

---

Lorsque vous ressentez la faim, mais qu'après avoir vérifié les sept sortes de faim vous constatez que ni la bouche, ni l'estomac, ni le corps n'ont vraiment besoin de manger, faites volontairement quelque chose pour nourrir votre cœur. Voici quelques suggestions : parlez avec quelqu'un que vous aimez, jouez avec un enfant ou un animal de compagnie, faites du jardinage, exprimez votre créativité, écoutez votre musique préférée, offrez un cadeau. Et si vous vous mettez à manger, faites-le lentement, en ouvrant votre conscience à tous les êtres qui ont permis que cette nourriture arrive sur votre table. Soyez reconnaissant.

## SYNTHÉTISER

Vous êtes maintenant de mieux en mieux conscient des sept sortes de faim. Les trois faims qui nous posent le plus de problèmes dans la vie de tous les jours sont la faim de la bouche, la faim du cœur et la faim de l'esprit. Ce sont souvent elles qui nous poussent à manger plus qu'il ne le faut - quand nous n'arrivons pas à les reconnaître et à trouver la bonne façon de les satisfaire.

Maintenant que vous avez exploré les sept sortes de faim, vous êtes en mesure d'acquérir et de développer une habileté essentielle de l'alimentation en pleine conscience : la capacité d'évaluer l'intensité de chacune de ces sortes de faim dès que le désir de manger se fait sentir. Pour nous aider à reconnaître la sorte de faim que nous éprouvons, il suffit de prendre l'habitude de nous poser chaque fois la question suivante : « Qui, à l'intérieur de moi, a faim? »

Pour répondre à cette question, il faut d'abord prendre un moment pour soi avant de se mettre à manger. Au début, vous aurez peut-être de la difficulté à évaluer vos sept sortes de faim, mais, lorsque vous aurez acquis cette habileté, il vous suffira de quelques secondes, et vous arriverez même à le faire en compagnie d'autres personnes sans qu'elles s'en rendent compte. Et, même si elles s'en rendaient compte, vous n'auriez qu'à leur dire: «Je vérifie simplement quelles parties de moi-même ont vraiment faim et de quoi elles ont faim.» Devant certains convives, vous pourriez même ajouter: «Je pratique l'alimentation en pleine conscience.» Ce pourrait être une bonne façon d'amorcer une conversation intéressante.

### Exercice

#### *Qui a faim en vous?*

---

*L'exercice qui suit est le plus important de tout ce livre.* Il constitue le fondement même de l'alimentation en pleine conscience. Tâchez de le faire à chacun de vos repas, jusqu'à ce qu'il devienne une seconde nature.

Chacune des sept sortes de faim est associée à une partie du corps. Avant de manger ou de boire, dirigez votre attention à l'intérieur de vous-même et demandez à chacune de ces parties si elle a faim. Si la réponse est oui, demandez à cette partie du corps quelle est l'intensité de sa faim sur une échelle de zéro (aucune envie) à dix (faim extrême).

En guise de rappel, les parties du corps à interroger sont les yeux, le nez, la bouche, l'estomac, les cellules, l'esprit et le cœur.

Prenons un exemple. Vous êtes au travail et vous apercevez une assiette de beignets. Vos yeux vous disent : «Ce sont des restes de la fête d'hier, mais ils ont encore l'air bons. Nous pourrions bien en prendre un.» La faim des yeux enregistre un score de trois sur l'échelle de la faim.

Le nez vous dit: «Désolé, je n'ai rien à dire pour le moment. Je ne sens rien du tout ; ces beignets n'ont aucun intérêt pour moi.» Zéro pour la faim du nez.

La bouche dit : «N'importe quelle sensation est meilleure que celle d'une bouche vide. Je les essaierais bien.» La faim de la bouche marque cinq.

L'estomac dit : «Après tout ce café que tu as bu en venant en voiture, je me sens un peu remué et nauséeux. Je n'ai aucune envie de quoi que ce soit pour le moment.» La faim de l'estomac marque zéro.

Les cellules disent : «Du gras ranci et du sucre? Aucun intérêt pour aucune de nous.» La faim des cellules marque aussi zéro.

L'esprit dit : «À vrai dire, nous ne devrions pas manger un beignet alors que nous essayons d'avoir une alimentation plus saine. Tu as justement réussi à faire bien attention ce matin et à ne prendre pour petit déjeuner qu'un verre de jus d'orange et une demi-tasse de yaourt. Mais, comme tu n'as mangé aucun hydrate de carbone... tu pourrais te permettre un demi-beignet à la pause-café, à condition de travailler fort toute la matinée.» Et l'esprit continue de plus belle : « Par contre, ces beignets auront peut-être disparu d'ici à la pause ; tu devrais peut-être en prendre un dès maintenant. Tu peux en prendre un et le couper en deux. Puis tu feras quelques exercices musculaires dans ton cubicule pour compenser.» La faim de l'esprit marque six.

Le cœur dit : «J'appréhende tellement ce nouveau projet sur lequel je dois travailler. Je n'arrive tout simplement pas à en avoir une vision claire. Je ne sais pas par où commencer. Ma mère disait toujours qu'on travaillait mieux après un bon petit déjeuner. Il me semble que nous n'avons pas vraiment eu un bon petit déjeuner ce matin. Et, comme le sucre m'apaise, ce beignet pourrait certainement m'aider à réfléchir plus efficacement. J'ai entrevu Susan au coin-repas. Elle est toujours disposée à engager une conversation. Allons donc prendre un beignet et parler un peu avec elle.» La faim du cœur enregistre un huit.

**Dans cet exemple, la faim de l'esprit et la faim du cœur l'emportent sur les messages du pauvre estomac et des pauvres cellules, qui n'ont pas faim du tout. C'est une situation très courante. Les gens mangent non pas parce que leur corps a besoin de nourriture, mais parce qu'ils se sentent anxieux ou tristes, ou parce que l'horloge indique midi, ou que «tous les autres mangent », ou que «ce serait bête de gaspiller toute cette bonne nourriture», ou encore qu'« il n'en restera peut-être plus tout à l'heure ».**

Une fois que vous aurez appris à reconnaître qui, à l'intérieur de vous, a vraiment faim et que vous aurez intégré cet exercice à vos habitudes quotidiennes, alors vous serez en mesure de prendre chaque fois une décision éclairée, à savoir si vous devriez manger ou non. La faim de l'estomac et celle des cellules ne peuvent être satisfaites que par de la nourriture ou des boissons; en revanche, il existe bien des façons de satisfaire les cinq autres sortes de faim.

Pour pouvoir nous sentir satisfaits et manger juste ce qu'il faut, nous devons nous alimenter par toutes les portes d'entrée que sont nos cinq sens et développer notre conscience des couleurs, des parfums, des textures, des saveurs, des températures et des sons de nos aliments. Pour pouvoir expérimenter la satisfaction à un moment précis et nous sentir nourris par tout ce qui se présente dans notre vie, nous devons aussi trouver des façons de nourrir notre cœur.

### 3. Explorer nos habitudes et nos comportements alimentaires

Dans le chapitre précédent, nous avons expérimenté une des habiletés essentielles de l'alimentation en pleine conscience, celle qui consiste à diriger toute notre conscience et notre attention à la faim elle-même, de façon à savoir exactement de quoi nous avons faim et comment satisfaire cette faim. Un autre aspect important de l'alimentation en pleine conscience est la reconnaissance des habitudes et des comportements alimentaires que nous avons adoptés et développés tout au long de notre vie — ce qu'on appelle souvent les conditionnements.

En lisant le mot « conditionnement », vous pensez peut-être aux expériences sur les chiens de Pavlov. Chaque fois que ces chiens mangeaient, on faisait sonner une cloche. Après un certain temps, les chiens se mettaient à saliver dès qu'ils entendaient la cloche, même si aucune nourriture ne leur était présentée. Les cellules de leur corps et de leur cerveau réagissaient au seul son de la cloche.

Les humains aussi établissent ce genre de liens conditionnés. Lorsqu'un de nos comportements nous attire une quelconque gratification, que ce soit sous la forme d'éloges, de sourires, de baisers ou de sensations agréables produites par la nourriture, il est très probable que nous le reproduisons. Alors que, si un de nos comportements suscite une réaction négative, telle qu'une réprimande, de la désapprobation, du rejet ou des sensations désagréables comme une fessée, il est moins probable que nous le reproduisons. **La nourriture elle-même n'est par nature ni bonne ni mauvaise. C'est l'expérience vécue par chacun qui détermine ce qui est un « bon aliment » ou un « mauvais aliment ».** Le bébé qui commence à ramper porte à sa bouche tout ce qu'il trouve, y compris de petits animaux morts ou des vers de terre, et il mastique sa trouvaille avec joie jusqu'à ce que sa mère s'écrie : « Beurk ! C'est sale, ça ! Vilain garçon ! » en enfonçant ses doigts dans la bouche de l'enfant pour en extraire la savoureuse bouchée. Elle lui apprendra (le conditionnera) aussi à se laver les mains, à bien s'asseoir à table et à manger des aliments convenables avec un couteau et une fourchette. Pourtant, si ce bébé avait grandi à l'état sauvage, entouré de chiens et de loups, il préférerait manger de la viande crue à même le sol.

**Malgré l'influence de notre conditionnement social sur nos choix alimentaires, certains aliments, comme le sucre, le sel et le gras, produisent en soi un renforcement positif par les sensations agréables qu'ils procurent et leurs effets bénéfiques sur l'humeur. Certains autres aliments produisent l'effet contraire.** Il suffit d'un seul épisode de vomissements après avoir mangé des feuilles de rhubarbe, ou de cloques dans la bouche après avoir grignoté du sumac vénéneux, pour créer un puissant conditionnement négatif. Le conditionnement positif génère le désir, alors que le conditionnement négatif génère l'aversion.

Le conditionnement est un phénomène normal et inévitable de la vie. Les conditionnements alimentaires commencent dès la naissance. Chaque fois que nous buvions le lait chaud, nous étions en contact étroit avec notre mère, peau contre peau. Et ce lait maternel est étonnamment sucré. Il n'est donc pas surprenant que la liste des aliments-réconfort de la plupart des gens contienne des aliments blancs, laiteux, crémeux, riches ou sucrés, comme la glace, les macaronis au fromage, la purée de pommes de terre au beurre, les potages crémeux, le café au lait surmonté de crème Chantilly, le chocolat chaud et même le simple verre de lait chaud.



Lorsque nous pleurions, on nous consolait en nous prenant dans les bras et en nous mettant une sucette dans la bouche. Les chercheurs peuvent d'ailleurs évaluer la détresse d'un enfant en mesurant son rythme de succion: plus l'enfant est bouleversé, plus son rythme de succion s'accélère. Pendant des générations, on a utilisé des bouts de tissu ou des sucettes trempés dans le sucre pour calmer les bébés. Le réconfort que procure la simple succion explique que les sucettes soient maintenant vendues par millions. On les utilise même pour apaiser les pleurs des bébés durant la circoncision. On ne s'étonnera donc pas de l'immense popularité qu'ont depuis quelque temps les bouteilles d'eau individuelles et les eaux aromatisées. Cette nouvelle habitude de « téter » sa bouteille toute la journée est une façon socialement acceptable pour un adulte de calmer son stress. La fameuse tasse de café ou de thé tiède qu'on traîne avec soi tout au long de sa journée de travail est une autre source, un peu plus subtile, de réconfort. Notre esprit et notre corps ont enregistré cette équation: stress + boisson chaude = réconfort (diminution du stress).

Pendant toute notre croissance, les conditionnements se sont renforcés. Ils étaient parfois positifs, parfois négatifs. Ainsi, nos associations et nos habitudes seront très différentes selon que notre maman, en nous voyant manger, s'exclamait, toute souriante : «Tu as tout mangé. Quel bon petit garçon ! » ou qu'elle fronçait les sourcils en disant: «Non mais, quel goinfre!» Et la petite fille à qui on dit, sur un ton menaçant : « Si tu manges trop, tu deviendras aussi grosse que ta mère ! » est aiguillée vers une tout autre voie que le petit garçon qu'on encourage à coups de : « Quel appétit ! Il va devenir encore plus grand que son père!»

Lors d'une recherche analysant la façon de manger des couples lors d'un rendez-vous, les femmes affirmaient que le fait de trop manger dans un repas en tête à tête dénotait un manque de féminité, alors que les hommes avaient l'impression que de manger beaucoup projetait une image de virilité et de puissance. Dans une expérience, les hommes devaient lire une longue description détaillée d'un homme du nom de Paul qui avait un rendez-vous avec une femme. Il y avait deux versions de l'histoire qui ne différaient que par quelques mots : Paul mangeait soit «presque tout» son pop-corn, soit «quelques poignées » seulement. Les jeunes hommes qui avaient lu la version avec «presque tout» voyaient plus facilement Paul comme un homme fort, agressif, viril et capable de soulever de gros poids. Fait intéressant, les femmes n'ont été influencées ni positivement ni négativement par ces quelques mots caractérisant le plus ou moins gros appétit de Paul <sup>13</sup>.

*Notre relation à la nourriture est conditionnée par des milliers de facteurs liés aussi bien à notre famille d'origine qu'à la publicité, la télévision, les films, les livres, les magazines, nos fréquentations et notre culture.*

Avez-vous déjà remarqué que, lorsque vous lisez la description d'un mets dans un livre ou que vous voyez un aliment dans un film, l'envie vous vient d'en manger? Il y a quelques années, une populaire série de livres racontait l'histoire d'un pasteur vivant dans une petite ville de la Caroline du Nord. Un des personnages, une dame nommée Esther, avait la recette secrète d'un gâteau à la marmelade d'oranges qui remportait toujours un succès fou à la vente de charité annuelle de l'église. Les lecteurs ont été si nombreux à vouloir goûter à ce gâteau dont ils ne connaissaient que la description écrite dans cette fiction que l'auteur a finalement publié un petit livre avec la fameuse recette. J'ai moi-

même cuisiné ce gâteau, mais j'ai été déçue de constater qu'il n'avait pas si bon goût que le gâteau (imaginaire) vanté par les personnages (imaginaires) du livre.

Si vous avez grandi dans un contexte familial difficile, l'heure des repas était peut-être très désagréable. Peut-être ces moments étaient-ils le plus souvent tendus et conflictuels, et la colère y risquait-elle d'éclater à tout instant, sans raison apparente. Peut-être était-ce l'occasion où vos mauvaises actions, réelles ou fictives, étaient soulignées et critiquées. Peut-être vous disait-on que vous étiez stupide, bon à rien ou que vous aviez gâché la vie de vos parents. Peut-être étiez-vous ridiculisé et traité de gros, de lourdaud ou de qualificatifs encore plus humiliants. Vous auriez voulu vous enfuir, mais le fait de quitter la table n'aurait que déclenché une nouvelle escalade de violence verbale et psychologique.

Dans les expériences de Pavlov sur les chiens, la nourriture était associée au son d'une cloche. Dans votre famille, la nourriture était peut-être associée au stress, à la honte, à l'anxiété et à la peur. Dans les expériences de Pavlov, le son de la cloche faisait saliver les chiens conditionnés. Comme les humains sont des êtres plus complexes que les chiens, et comme notre environnement n'est pas aussi simple et aussi contrôlé qu'une cage dans un laboratoire, cette association entre le fait de manger et le stress peut avoir des résultats bien différents d'une personne à l'autre et peut conditionner une grande variété de comportements.

Même une fois que vous avez quitté la maison familiale, que vous êtes devenu adulte et que vous avez pu manger en toute sécurité, certains événements peuvent encore déclencher dans votre corps et dans votre esprit le même type de réactions que celles que vous aviez enfant. Si dans votre enfance le fait de ressentir la faim a longtemps signifié l'obligation de vous placer dans une situation périlleuse, l'adulte que vous êtes devenu pourrait très bien réagir à la sensation de la faim comme s'il s'agissait d'un danger. Et une façon d'éviter ces sensations de faim menaçantes pourrait être de constamment grignoter ou de boire des boissons gazeuses. Vous pourriez aussi confondre les sensations de la faim et celles de l'anxiété, et donc manger pour soulager des tiraillements de l'estomac qui seraient en réalité des signaux de détresse émotionnelle du système gastro-intestinal.

Parce que les repas familiaux étaient des scènes éprouvantes répétées, vous ressentez peut-être une subtile anxiété chaque fois que vous vous asseyez à table pour manger. Vous préférez donc manger debout à côté du réfrigérateur ou au comptoir de la cuisine. Peut-être cherchez-vous à vous distraire dans ces moments-là; alors vous mangez en regardant la télévision ou dans votre voiture. Ou peut-être ne vous sentez-vous en sécurité que lorsque vous mangez au restaurant parce que votre famille se gardait bien de faire des scènes dans un lieu public.

Imaginons qu'il y avait quelques problèmes dans votre famille, mais qu'à chaque Noël vous vous retrouviez tous chez votre grand-mère et que toutes les querelles et les disputes cessaient alors. La tension fondait comme le beurre sur la purée de pommes de terre. L'harmonie régnait autour du plaisir partagé de manger et de l'évocation des souvenirs du bon vieux temps. Devenu adulte, chaque fois que vous vous disputez avec un membre de votre famille ou que la «famille» de vos voix intérieures se met à argumenter et à vous critiquer, vous pourriez vous retrouver à manger de façon compulsive jusqu'à ce que vous soyez tellement plein que vous n'arrivez même plus à penser et que les voix intérieures se taisent, temporairement.

*C'est ce qu'on appelle un «procédé autocalmant»: on utilise la nourriture pour camoufler ou dissiper des sentiments ou des voix intérieures désagréables.* Ces voix ne resteront pas silencieuses

longtemps cependant. *Dès que vous sortirez de cette léthargie provoquée par vos excès alimentaires, elles auront des arguments tout frais pour alimenter de plus belle l'autocritique.*

Ces façons de manger en vitesse comme un voleur, de grignoter sans cesse pour éviter la sensation de faim ou de vous empiffrer jusqu'à l'hébétude étaient peut-être de bonnes stratégies lorsque vous étiez enfant et que vous vous débattiez comme vous le pouviez dans une situation à la fois outrageante et inévitable. Pour un adulte, cependant, ces façons d'utiliser la nourriture ne sont ni saines ni réjouissantes.

Cette association entre la nourriture et le stress fait-elle manger plus ou moins que normalement? Cela dépend. Chez certains, elle peut faire perdre l'appétit. Le goût ou même la seule vue de certains aliments consommés dans l'enfance peuvent en effet faire réagir le corps en stimulant la production d'hormones liées au stress, en accélérant le rythme cardiaque et en provoquant la nausée. Imaginons, par exemple, que vous rentrez tard chez vous, après une longue et pénible réunion de travail, et que votre conjoint ou votre conjointe doit faire réchauffer le repas maison qui vous attendait et qui a refroidi. Avant même que votre repas soit servi, votre estomac est déjà noué ; vous n'arrivez même pas à en manger quelques bouchées. Votre partenaire se sent déçu(e) et blessé(e). Quant à vous, intérieurement, vous continuez de percevoir une atmosphère conflictuelle, et votre anxiété accentue encore les tiraillements de votre estomac. Vous finissez par aller vous coucher tôt, avec votre mal de ventre.

Par contre, cette association issue de l'enfance entre la nourriture et l'anxiété peut tout aussi bien avoir les effets contraires : elle peut pousser à manger davantage, en particulier ce type de nourriture qu'on appelle les aliments-réconfort. Imaginons que vous rentrez chez vous déçu des résultats d'une dure semaine de travail, que vous mangez jusqu'à la torpeur et que vous vous vautrez ensuite devant un film prétendu comique à la télévision. On y raconte l'histoire d'un homme qui perd son travail et qui en vient à vivre sous un pont avec des sans-logis. Tout cela ne vous semble pas vraiment drôle. En fait, l'anxiété vous gagne de nouveau, ce qui vous pousse à aller fouiller dans le réfrigérateur où vous trouvez un contenant de deux litres de glace au chocolat et au café que vous engloutissez furtivement, debout à côté de l'évier de la cuisine. Arrivé devant le miroir de la salle de bains, où vous êtes allé prendre votre comprimé anticholestérol, vous remarquez le cerne de chocolat autour de votre bouche et vous prenez soudain conscience de tout ce gras que vous venez d'ingurgiter. Vous allez au lit avec votre conjoint ou votre conjointe en vous sentant à la fois coupable et sur la défensive.

Voilà donc comment le mélange des anciens conditionnements, qui agissent au niveau de l'inconscient, peut se combiner à de nouveaux ingrédients de la vie actuelle pour créer un plat amer de souffrance persistante.

Une autre forme courante de conditionnement découle de l'insistance des parents pour que les enfants terminent leur assiette. Si on ajoute à cela un sentiment de culpabilité à l'égard des enfants qui souffrent de malnutrition à l'autre bout du monde, l'effet est particulièrement puissant. Cette insistance apprend en fait aux enfants que ce qui détermine qu'on a «assez» mangé, ce sont non pas les signaux de l'estomac, mais la vue d'une assiette vide. Des recherches ont montré que c'est exactement ainsi que la plupart des Nord-Américains décident de mettre fin à un repas. Lorsqu'on leur demande comment elles décident de cesser de manger, seulement vingt pour cent des personnes interrogées disent qu'elles se fient à des signaux corporels, comme le fait de se sentir plein ou de ne plus avoir faim. Toutes les autres se fient à des indices visuels, comme la vue d'un bol à moitié vide ou complètement vide. Elles ne s'arrêtent donc que lorsque leur assiette ou leur bol est vide, peu importe son format. Comme nous

l'avons vu dans le chapitre 2, devant un bol de soupe truqué de façon qu'il ne se vide jamais, les gens continuent à manger et ne s'arrêtent que lorsqu'on leur dit d'arrêter.

À leur arrivée, bien des participants à nos ateliers d'alimentation en pleine conscience sont incapables de savoir si leur corps est rassasié avec la quantité de nourriture qu'ils ont mangée. Les seuls signaux qu'ils peuvent reconnaître sont ceux du «j'ai tellement faim!» et ceux du «je suis tellement plein!». Pendant qu'ils mangent, ils restent sourds aux signaux plus subtils du «je suis satisfait» et ne s'arrêtent que lorsqu'ils sentent le malaise du trop-plein. Ils mangent donc systématiquement trop et prennent du poids, surtout s'ils choisissent des aliments à haute teneur en calories. Si les chirurgies bariatriques ont une certaine efficacité, c'est qu'elles ont pour effet d'exagérer les signaux du système gastro-intestinal de façon que les patients ne puissent plus les ignorer. Et, s'ils le font, s'ils mangent des aliments sucrés ou gras, ou plus qu'une petite quantité de nourriture, ils sont atteints de douleurs abdominales, de nausées, de vomissements, de vertiges et de diarrhée.

Pourquoi nos parents et nos grands-parents ont-ils tellement insisté (au risque de notre vie) pour que nous terminions chaque fois notre assiette ? Ils réagissaient peut-être à des souvenirs de la faim dont ils avaient eux-mêmes souffert quand ils étaient pauvres ou encore pendant la guerre ou la Grande Dépression. Peut-être se sont-ils alors juré que leurs enfants à eux n'auraient jamais faim. Leur insistance est en fait une manifestation d'amour, mais ce n'est pas ainsi que les enfants la reçoivent. Ils se sentent plutôt critiqués, coupables et embarrassés. Si, en plus, on leur raconte qu'il y a des bébés qui meurent de faim en Afrique, ils ne savent même plus s'il vaut mieux manger cet énorme bifteck dans leur assiette ou le laisser là.

Ce harcèlement que subissent les enfants autour de la nourriture génère parfois des personnalités rebelles. J'ai connu un brillant professeur d'université marié à une femme tout aussi intelligente; ils appliquaient chez eux la règle du «termine ton assiette ». Leurs enfants, doublement brillants, obéissaient docilement afin de pouvoir quitter rapidement la table et retourner à leurs jeux. Mais à l'âge adulte ils sont devenus les plus grands experts du vomissement. Ce n'était certainement pas ce que les parents avaient voulu.

## COMMENT RECONNAÎTRE NOS COMPORTEMENTS CONDITIONNÉS

La plupart des habitudes que nous avons adoptées pendant notre enfance sont inoffensives et disparaissent avec le temps. Normalement, la maturité nous rend plus souples et plus aptes à reconnaître nos schémas de comportement conditionnés et à nous en libérer. Cependant, bien des habitudes réactionnelles profondément ancrées demeurent inconscientes et contraignantes. Comment reconnaître un schéma de comportement conditionné lorsqu'il est activé ? Il existe plusieurs indices : **une façon singulière de manger, la colère, une envie irrépressible et l'inconscience volontaire.**

### Les façons particulières de manger

En réaction à divers événements de son enfance, chacun développe des habitudes alimentaires qui lui sont propres. Des recherches confirment d'ailleurs l'influence des conditionnements, notamment

sur l'ordre dans lequel les gens mangent leurs aliments. Les benjamins ou les personnes issues d'une famille nombreuse ont ainsi tendance à commencer par leur aliment favori. Ils ont en effet appris dans leur enfance à s'approprier cet aliment convoité avant que quelqu'un d'autre le prenne. En revanche, les enfants uniques et les aînés ont une attitude plus détendue et ont tendance à garder leur aliment préféré pour la fin <sup>14</sup>.

Bien qu'ayant été enfant unique, ma mère commençait toujours par manger le glaçage de son morceau de gâteau. C'est qu'un jour, alors qu'elle était enfant et qu'elle avait expressément laissé son glaçage pour la fin, sa grand-mère avait attrapé cette précieuse gâterie d'un coup de fourchette et l'avait engouffrée d'une seule bouchée en disant : « Oh! Si tu ne veux pas de ton glaçage, moi j'en veux bien! » La petite fille, outrée, s'était alors juré qu'on ne lui volerait plus jamais son glaçage. Ma mère était consciente de son habitude acquise et de son origine. Elle pouvait en rire et même avoir la souplesse de garder son glaçage pour la fin sans pour autant se sentir mal à l'aise. La plupart de nos habitudes conditionnées restent toutefois inconscientes, et nous les ignorons souvent jusqu'à ce que quelqu'un d'autre nous les fasse remarquer.

Un participant à un atelier d'alimentation en pleine conscience avait un jour raconté qu'il avait coupé le souffle aux membres de sa famille lorsque, au beau milieu d'une discussion au sujet d'une personne atteinte de graves problèmes de santé, il s'était précipité dehors, pour revenir ensuite avec de la glace et des boissons gazeuses «dont personne ne voulait vraiment ». Questionné sur son étrange comportement, il avait confié : «Lorsque j'étais enfant, nous mangions rarement du dessert. Mais, de temps en temps, mon père, qui ne faisait jamais la cuisine, nous préparait un soda avec une boule de glace. C'était pour nous une extraordinaire gâterie. Même adulte, le simple fait de voir une bouteille d'eau gazeuse de cette marque me replonge dans ces souvenirs et me remplit de bonheur. Je me rends compte, maintenant, que, lorsque je suis sorti en courant pour acheter de la glace et des boissons gazeuses, je me disais : "Je vais arranger tout ça. Tout va bien se passer. Je vais rendre tout le monde heureux de nouveau."»

Ce sont souvent les remarques des gens qui nous entourent qui nous font voir nos façons personnelles et particulières de manger. Un jour, mon père m'a fait le commentaire suivant : «Je vois que tu manges encore comme tu mangeais quand tu étais petite. Tu ne mangeais jamais qu'une seule chose à la fois. » Je n'avais jamais été consciente de cette habitude acquise, mais, lorsque j'observe comment je mange, je ne peux que lui donner raison. Et je me souviens qu'enfant je n'aimais pas que les aliments se touchent les uns les autres dans mon assiette. Je préférais les garder bien séparés et éviter, par exemple, que le jus des betteraves « saigne » dans mes petits pois ou dans ma purée de pommes de terre. Et même, pour éviter de mêler les saveurs, je mangeais les aliments de mon assiette un par un, en terminant chacun avant d'entamer le suivant. Je tournais aussi mon verre de lait à chaque gorgée pour ne pas poser mes lèvres deux fois au même endroit sur le bord du verre. Ce n'est que lorsque j'ai pris conscience de ce schéma de comportement que j'ai pu reconnaître l'anxiété infantile qu'il recelait et m'en libérer.

### La colère

Au monastère zen où je vis et enseigne, au début de chaque repas, nous faisons passer les plats d'un bout à l'autre de la table, puis nous les laissons en attente sur une table de service pendant que nous prions et que nous mangeons ensuite notre première portion en silence. Puis nous repassons les plats de façon que chacun ait la possibilité de se servir une seconde portion. Dans les ateliers

d'alimentation en pleine conscience, certains participants ont remarqué qu'ils sentaient monter de la colère en eux pendant ce second service. Je peux souvent prédire quelles seront les personnes qui auront ce genre de réaction parce qu'elles ne supportent pas de voir les plats se vider progressivement en passant d'une personne à l'autre avant que vienne leur tour.

Pendant une discussion à la suite d'un repas de lasagnes, une participante nous avoua qu'elle aimait beaucoup ce mets et qu'elle espérait bien en avoir une seconde portion; mais, lorsque le plat arriva à sa hauteur, il ne restait plus rien, ce qui la contraria grandement. Voici ce qu'elle nous confia :

Le plus étrange, c'est que mon estomac était totalement satisfait avec la quantité de lasagnes que j'avais déjà mangée; c'est mon esprit qui en voulait davantage. Je me suis soudain souvenue d'un sentiment que j'avais souvent quand j'étais enfant. J'étais la plus jeune d'une famille de cinq. Dès que la nourriture était posée sur la table, mes grands frères se précipitaient pour se servir, et je devais chaque fois jouer des coudes si je voulais en avoir un peu pour moi. Je me suis aussi rendu compte que, lorsque je mange avec d'autres, je veille toujours à ce que personne ne prenne plus que «sa part».

Des survivants des camps de concentration rapportent quant à eux qu'ils ressentent un grand malaise chaque fois qu'ils doivent faire la queue pour avoir de la nourriture ou qu'ils voient de la nourriture, même si elle est avariée, jetée au rebut. Ils racontent aussi qu'ils deviennent facilement anxieux lorsque leur nourriture n'est pas immédiatement accessible <sup>15</sup>.

### Les envies irrépressibles

Un vendredi soir, alors que je revenais du travail en voiture, j'ai soudain ressenti un manque d'un aliment bien précis. Je terminais une semaine difficile où j'avais dû faire face à beaucoup de souffrance dans le cadre de notre programme pour enfants maltraités. Alors que j'aspirais enfin à un week-end reposant à la maison, une demi-heure avant l'heure de fermeture se présenta un cas urgent de viol. Impossible de traiter rapidement ce genre de cas, surtout quand il est question de recueillir des preuves. Il était déjà vingt heures quand nous avons terminé. Je revenais donc chez moi, en voiture sur l'autoroute, lorsque je me surpris à fouiller fébrilement partout autour de moi pour trouver... du chocolat! Dans mon sac à main peut-être? Non, je l'ai mangé hier. Mon esprit se tourna vers le compartiment à gants. A une main, je n'ai réussi qu'à tout mettre sens dessus dessous. Même chose pour les vide-poches. J'ai même passé la main à l'aveuglette dans la poussière accumulée sous les sièges. Rien! Allais-je m'arrêter dans la première boutique de station-service pour avoir ma dose de chocolat au lait de mauvaise qualité ou attendrais-je d'arriver à la maison pour avaler une bonne cuillerée de pâte à tartiner au chocolat et à la noisette que je garde au fond de l'armoire pour les cas d'urgence ?

Mon esprit avait été saisi par l'envie irrésistible d'un aliment bien précis : le chocolat. À peu près tout le monde rit quand je raconte cette histoire, parce que tout le monde se reconnaît. Mes interlocuteurs confient alors qu'ils ont tous leur forme d'« accoutumance » à l'égard d'un aliment ou d'un autre. Ils avouent que, lorsqu'ils sont contrariés, ils ressentent comme un « appel » de cet aliment et qu'ils en mangent alors plus qu'il ne « faudrait » et souvent plus rapidement aussi. Et ils se sentent ensuite trop pleins, coupables et honteux.

### L'inconscience volontaire

Il nous arrive à tous de trop manger, de temps à autre, à l'occasion d'un repas de fête familiale ou d'un rassemblement festif par exemple. Les personnes souffrant d'hyperphagie boulimique succombent cependant tous les quelques jours à des épisodes d'excès alimentaires compulsifs qui les poussent à ingérer des milliers de calories en une heure ou deux. Elles se rendent parfois compte que leur but était alors d'endormir leur conscience afin d'oublier temporairement leurs émotions douloureuses, leurs peurs, leur solitude ou leur sentiment d'échec. Parfois, c'est volontairement pour devenir inconscients que nous mangeons ainsi ; et, parfois, c'est en mangeant ainsi que nous devenons inconscients. Mais, d'une façon ou d'une autre, ces comportements révèlent des schémas cachés de conditionnements alimentaires.

Lorsqu'il m'arrivait pendant mon internat de travailler quarante-huit heures d'affilée, je descendais parfois, le soir, au département de radiologie pour me coucher sur la machine à développer encore toute chaude tout en mangeant une friandise glacée. Je n'aimais pas particulièrement ce genre de friandises glacées, mais la sensation froide, crémeuse et sucrée combinée à celle du métal chaud engourdissait mon stress physique et mental, et me permettait de continuer à travailler auprès de personnes qui vivaient une détresse encore plus grande que la mienne.

**Le but de l'alimentation en pleine conscience n'est pas de nous interdire à jamais une telle utilisation de la nourriture. *L'objectif est plutôt de nous amener à prendre conscience du pouvoir de séduction que cette envie de devenir inconscient exerce sur nous.*** En développant cette conscience, nous élargissons le cadre de la relation complexe entre notre corps et notre esprit. Et cet espace plus ouvert nous donne une plus grande souplesse et une plus grande liberté de vivre notre vie comme nous le voulons. Avec chaque nouveau choix conscient, que nous optons pour une friandise glacée ou pour un milk-shake protéiné, nous faisons un pas de plus vers une vie saine.

## LE POUVOIR DE LA CONSCIENCE

Comment travailler sur nos conditionnements inconscients pour nous libérer de leur douloureuse étreinte ? La clé, c'est la conscience. Notre désir d'être vigilant, de voir clairement comment nos incompréhensions et nos ignorances nous font souffrir, nous et nos proches, doit surpasser notre désir de vivre sur pilote automatique. Il ne s'agit pas d'une décision simple, prise une fois pour toutes. C'est une décision à laquelle nous devons faire face jour après jour.

En général, nous considérons la colère comme une émotion destructrice, une émotion que nous devons nous efforcer de dissiper. Pourtant, elle recèle parfois de grands enseignements. **La colère est un appel à sortir de la torpeur, un signal qu'un schéma de comportement inconscient vient d'être activé et que nos illusions, ces boucliers de protection invisibles de notre ego, ont été ébranlées, démasquées.** Nous pouvons dès lors commencer à les voir telles qu'elles sont et à travailler pour les désamorcer. Par exemple, si quelqu'un me sert une assiette où le jus de betterave envahit la salade et colore la purée de pommes de terre, je pourrais être incitée à penser, indignée : «Voilà une personne pas très soigneuse.»

Si j'ai une certaine conscience de mon propre esprit, je peux déceler qu'il a ajouté ici quelque chose à la réalité et que son jugement n'est pas neutre. Et je peux très bien l'entendre développer ses arguments pour appuyer ce jugement. « Oui, se dit mon esprit à lui-même, j'ai remarqué qu'elle n'avait pas vidé la poubelle de la salle de bains avant que nous arrivions. » Et il se met à fouiller dans ses réserves de récriminations. Par contre, si j'arrive à intercepter les fabulations élaborées par ma pensée et à revenir à la simple réalité de cette assiette de nourriture, à son poids, ses parfums, ses couleurs et ses formes, alors je pourrai jouir de ces aliments et éprouver de la gratitude pour la personne qui les a préparés et qui me les a servis.

**Je peux alors constater, encore une fois, que l'origine de la souffrance est en moi. « Ceci n'est qu'une assiette de couleurs et de formes. C'est un cadeau qu'on m'offre, mais qui a réactivé mon anxiété infantile devant les aliments qui entrent en contact les uns avec les autres. Je reconnais les ornières de cette habitude mentale et, ce soir, j'évite de m'y enfoncer. Je reste présente à ce qui est. Ici et maintenant. »**

*Comment briser nos vieux schémas d'habitudes ? La réponse est plus simple qu'on pourrait le croire, mais elle n'est pas nécessairement facile à appliquer. Pour se défaire de ses vieilles habitudes, il faut simplement en être conscient et ne rien faire d'autre.*

«Être conscient et ne rien faire d'autre» signifie qu'il ne faut ni parler ni faire quoi que ce soit avec le corps. Le fait de bouger soit la bouche, soit le corps, c'est ce que les bouddhistes appellent karma. Lorsque nous **stoppons un comportement automatique, lorsque nous créons un espace entre une pensée et l'action ou le discours qui suit habituellement cette pensée, c'est comme si nous avions mis un pied dans la porte qui fermait la prison de nos milliers de schémas de comportements conditionnés.** Un jour, après des années de pratique, cette porte restera grande ouverte. Alors, lorsqu'une ancienne habitude acquise fera surface, nous conserverons notre liberté d'action. Nous pourrions même sourire devant l'absurdité de nos nombreux schémas mentaux.

## Exercice

### *Développer la conscience de ses conditionnements alimentaires*

---

Il serait très utile de commencer par vous rappeler comment se déroulaient les repas de votre enfance. Pour réaliser cet exercice, trouvez un ou une partenaire. Décrivez-lui un repas typique dans votre famille quand vous étiez âgé de cinq à dix ans. Commencez par le petit déjeuner et poursuivez avec le repas du midi et celui du soir. Au besoin, votre partenaire peut vous aider en vous posant des questions. Où mangiez-vous? Qui était présent? Quel était le niveau de bruit et d'activité autour de vous? Qui avait préparé les aliments? Comment étaient-ils servis? Quelle était l'atmosphère pendant que vous mangiez? De quoi parlait-on ? Qui parlait? Combien de temps durait le repas? Comment se terminait-il? Vous demandait-on de participer aux tâches de préparation, de service ou de nettoyage?



Inversez ensuite les rôles pour que votre partenaire fasse l'exercice à son tour pendant que vous lui posez vous-même les questions.

Demandez à un membre de votre famille immédiate de vous décrire les repas à l'époque où il avait lui-même cinq à dix ans. Il faut néanmoins demander cette collaboration de façon chaleureuse, sans poser de jugement, comme un chercheur qui mène une recherche historique. Vous pouvez justifier votre demande en prétextant que vous cherchez à connaître l'histoire de votre famille et la vie de vos parents ou d'autres proches.

Si vous demandez cette information à un de vos parents ou grands-parents, vous apprendrez peut-être des choses sur leurs propres conditionnements alimentaires et sur la façon dont ils vous ont été transmis. Si vous la demandez à un frère ou à une sœur, vous pourriez obtenir un point de vue différent sur les habitudes alimentaires de votre famille.

Énumérez à un partenaire toutes les règles entourant la nourriture, la façon de manger et les manières à table dont vous vous souvenez dans votre enfance. Par exemple: «Termine ton assiette, sinon...», «Tu n'auras pas de dessert tant que tu...», « Ferme ta bouche quand tu manges !» et « Les enfants sont beaux à voir, pas à entendre».

Racontez à votre partenaire comment vous réagissiez à ces règles. Les respectez-vous encore, les avez-vous adaptées ou vous êtes-vous rebellé contre elles?

Demandez à au moins une personne qui vous connaissait quand vous aviez cinq à dix ans quelle était votre attitude à l'égard de la nourriture. Si vous demandez cette information à un de vos parents ou encore à un frère ou à une sœur plus âgée que vous, vous pouvez l'interroger sur vos habitudes alimentaires depuis la naissance et pendant toute votre enfance.

Vos informateurs peuvent-ils décrire vos habitudes alimentaires en un mot? En une phrase? Aviez-vous des problèmes physiologiques liés à votre alimentation ? Des coliques ? Des reflux gastro-oesophagiens? Des maux de ventre ? De la diarrhée ou de la constipation ? Y avait-il des aliments que vous adoriez ou que vous détestiez? Comment le faisiez-vous savoir?

Apprenez toutefois que cette démarche comporte certains risques, car on pourrait vous dire des choses pas très agréables à entendre à votre sujet. Mais n'oubliez jamais que ce qu'on vous dit n'est qu'un point de vue individuel et qu'il y a autant de points de vue que d'observateurs. Le point de vue d'une personne sur ce que vous étiez dans le passé peut être aussi bien flatteur qu'intéressant ou dérangeant, mais, de toute façon, il ne représente qu'une infime partie de la réalité.

Il faut donc devenir à la fois le scientifique et l'animal observé. Nous cherchons à mettre au jour nos schémas semi-conscients d'habitudes alimentaires pour mieux pouvoir nous libérer de nos comportements automatiques. Pour ce, nous devons observer avec curiosité et sans jugement ce phénomène complexe et captivant que nous appelons « moi ».

## FESTIN OU FAMINE : L'ALTERNANCE ENTRE LES EXCÈS ET LES RÉGIMES

L'alternance entre les excès alimentaires et les régimes amaigrissants est un terrain où s'expriment bien des effets des conditionnements. Et, si nous analysons les impulsions qui nous font passer d'un extrême à l'autre, nous découvrons qu'elles ont leur origine non seulement dans nos expériences personnelles, mais aussi dans l'histoire collective de l'humanité.

«Je suis des régimes amaigrissants depuis l'âge de quatorze ans, nous confiait Marc. Pendant toutes ces années, c'est une bataille de tous les jours que j'ai menée en serrant les dents. Depuis le moment où je me réveille et où je ne peux prendre le petit déjeuner dont j'ai envie, jusqu'au soir où je dois me convaincre de ne pas manger une seconde portion de mon repas, c'est une dure et incessante bataille avec moi-même. » Marc avait cependant trouvé un certain soutien chez les Outremangeurs Anonymes. «J'ai alors cessé de suivre des régimes et je suis devenu abstinent<sup>16</sup>. J'ai perdu près de trente-cinq kilos. Jusqu'à ce que je fasse l'erreur de manger un bol de glace, après quoi j'ai repris tout cet excédent de poids que j'avais perdu.» Il a pourtant poursuivi sa bataille : il est redevenu « abstinent » et a réussi à perdre de nouveau ces trente-cinq kilos. «Mais, pendant un week-end de retraite, j'ai mangé un biscuit, simplement parce qu'il y en avait là, sur la table de service, et que tout le monde en mangeait. Ce seul biscuit s'est transformé en douze kilos supplémentaires. »

L'histoire de Marc donne un bon exemple de la dynamique alimentaire «festin ou famine». Dans votre esprit, une «voix» s'impose et vous force à suivre un régime. Cette voix vous parle en termes de règles, de «il faut» et «il ne faut pas»: il faut manger cinq repas légers par jour, ou il faut sauter le petit déjeuner et ne manger qu'un seul gros repas; les protéines sont bonnes, le gras est mauvais; ou, encore, le gras est bon, ce sont les glucides qui sont mauvais. Tu peux te permettre cette petite gâterie parce que tu n'as pas mis de sucre dans ton café ce matin, mais tu ne peux pas mettre de beurre ou de sel sur ton pop-corn parce que tu n'as pas fait d'exercice de toute la semaine et que le sel te fait faire de la rétention d'eau.

Tôt ou tard, vous ne supportez plus le harcèlement constant de cette voix, et, alors, un virage s'amorce. Une autre voix s'impose. Une voix déclenchée par la tentation d'un biscuit ou d'un bol de glace. «Et puis zut ! », dit cette voix. « Tu as tout gâché maintenant, alors aussi bien y aller à fond.» Vous échappez soudain à la dictature de votre discipline de fer pour tomber dans la complaisance qui vous autorise à manger tout ce que vous voulez et dans les quantités que vous voulez.

Chez bien des gens, ce passage du mode famine au mode festin, qui donne lieu au fameux « effet yo-yo » des régimes amaigrissants, devient un véritable mode de vie. Un mode de vie frustrant, épuisant et démoralisant. Lorsque la voix intérieure, non dominante mais latente, risque à tout moment d'émerger et de s'imposer, il faut être à l'affût jour et nuit. Quelle vie d'être à la fois l'instigateur et la victime de cette incessante bataille intérieure! **Selon Bouddha, peu importe que nous éprouvions de l'envie ou de l'aversion pour une chose, cela témoigne que nous sommes encore attachés comme un chien à un pieu. Celui qui s'empiffre de viande et celui qui est fanatiquement végétarien sont tous les deux attachés au même pieu.**

Comment couper ce lien qui nous retient soit dans le désir, soit dans l'aversion à l'égard des aliments ? Comment retrouver un sentiment de confiance durable à l'égard de la nourriture et ainsi trouver la paix dans notre corps et dans notre esprit au moment de manger? Une analyse historique de nos impulsions cachées nous aidera à répondre à ces questions.

### L'appel ancestral au festin — et la peur atavique de la famine

Nos ancêtres ne pouvaient pas compter sur un approvisionnement constant de nourriture. Lorsqu'ils abattaient un grand animal — une baleine, un bison, un mammouth ou un éléphant —, tout le monde festoyait et se gavait. Comme ils ne disposaient d'aucun moyen de réfrigération et de conservation des restes, la viande commençait à se gâter après quelques jours seulement. Et, comme il pouvait se passer des semaines et même des mois avant la prochaine grosse prise, ils devaient manger rapidement les plus grandes quantités possibles et faire des réserves dans leur propre corps en prévision de la pénurie qui allait assurément suivre ce festin. C'est ce souvenir ancien ou atavique qui nous pousse à manger tout ce que nous pouvons, parfois même sans avoir faim, par crainte qu'il n'y ait plus rien à manger le lendemain. Peu importe que nous ayons été ou non personnellement touchés dans notre vie par le manque de nourriture ou que nos parents et nos grands-parents l'aient été avant nous, il y a quelque chose de profondément inscrit dans notre cerveau Primitif qui nous fait craindre la faim, la pénurie, la famine.

Malgré le développement de l'agriculture et les avancées technologiques qui ont permis d'accroître la production alimentaire tout au long de l'histoire de l'humanité, la famine a continué d'être une réalité de la vie des humains. Il existe d'innombrables exemples, aussi bien dans les temps anciens qu'à l'époque moderne, de populations entières dévastées par la faim. Il y a plus de trois mille ans, l'Égypte a connu plusieurs décennies de sécheresse. Selon le texte autobiographique d'un dirigeant de cette funeste époque, « toute la Haute-Égypte se mourait de faim, et les gens mangeaient leurs propres enfants ». L'Ancien Testament décrit aussi sept années consécutives de disette et d'épidémies de sauterelles qui ont ravagé toutes les cultures. Et un responsable de l'aide alimentaire en Asie, Walter Mallory, a noté que les scribes chinois avaient minutieusement consigné mille huit cent vingt-huit famines entre l'an 108 av. J.-C. et l'an 1911 de notre ère, ce qui signifie presque une famine par année.

Au cours des soixante dernières années, les famines ont tué trente millions de personnes en Chine, trois millions en Corée du Nord et un demi-million en Éthiopie. Au vingt et unième siècle encore, un enfant meurt de faim toutes les cinq secondes sur la Terre. De tous les continents, l'Amérique du Nord semble le seul à avoir été épargné par les malheurs d'une famine à large échelle. Il reste qu'un enfant américain sur huit se couche le soir le ventre vide et qu'une personne âgée sur six ne mange pas une ration alimentaire suffisante. Les maires de près de la moitié des villes américaines rapportent qu'ils n'arrivent pas à répondre aux besoins alimentaires de leurs citoyens les plus vulnérables. Même à notre époque, la crainte de la disette et le besoin instinctif de manger ce qu'il y a tant qu'il y en a ne sont donc pas infondés, et ce sont ces sentiments combinés qui activent nos pulsions alimentaires les plus primitives et les plus puissantes.

En plus de ces anciennes peurs de mourir de faim qui sont inscrites dans nos cellules, un nombre étonnamment élevé de gens ont effectivement vécu des expériences de privation ou de sous-alimentation au cours de leur propre vie. Ces souvenirs accablants viennent alors confirmer et renforcer les peurs ataviques en ajoutant une petite voix intérieure qui dit : «Te souviens-tu de cette époque où nous avions faim? Cela pourrait bien se produire de nouveau. Tu ferais mieux de manger tout ce que tu peux pendant qu'il y en a encore dans le réfrigérateur.»

### Quelques expériences de privation

Si vous vous dites que vous n'avez jamais connu quelqu'un qui a vraiment souffert de la faim, vous avez probablement tort. Je ne pouvais le croire moi-même, jusqu'à ce que je commence à animer

des ateliers d'alimentation en pleine conscience et que j'entende de si nombreux témoignages de privation pendant l'enfance, même de la part de personnes issues de la classe moyenne. Lorsque ces participants racontaient avec hésitation leur histoire devant le groupe, ils avaient souvent des prises de conscience subites sur l'origine de leurs schémas de comportements alimentaires autodestructeurs. Plus la personne était jeune au moment de ces expériences de privation, plus la dynamique réactionnelle risquait d'être puissante. Voici trois exemples.

### *L'histoire de Josh*

---

Josh n'avait que six ans lorsque son père est mort d'un cancer du côlon. Pendant plusieurs années avant son décès, le père avait dû faire de fréquents séjours à l'hôpital, et la régularité des repas familiaux en avait beaucoup souffert. Après cette perte tragique, la mère de Josh, une institutrice de niveau primaire reconnue pour son excellence, sombra dans la dépression. Si elle arrivait tant bien que mal à faire ses journées de travail, une fois arrivée à la maison, elle n'avait plus aucune énergie pour cuisiner ni même pour faire quelques provisions de nourriture. Josh se souvenait de l'avoir vue pleurer continuellement pendant des années, jusqu'à son second mariage. Le nouveau conjoint n'avait cependant pas été un bon choix : l'homme faisait preuve de violence verbale envers sa femme et son enfant. Josh avait donc grandi en mangeant ce qu'il réussissait à trouver par lui-même : du beurre d'arachide, des spaghettis en conserve, des céréales et des biscuits sucrés, des croûtons, de la mortadelle de mauvaise qualité et du lait.

Adulte, il trouvait encore du réconfort dans ces aliments, même dans le pain rassis, qui l'avaient soutenu tout au long de son enfance solitaire. Il se qualifiait lui-même d'« accro au beurre d'arachide. À tel point qu'il s'était volontairement astreint à un mois d'abstinence de beurre d'arachide pour confronter sa peur d'en manquer. Grâce à la pratique de l'alimentation en pleine conscience, Josh se rend compte que certains aliments ont ce pouvoir particulier de lui apporter du réconfort, et il arrive à les utiliser à cet effet en toute conscience, tout en en mangeant des portions raisonnables.

### *L'histoire de Lydia*

---

Les parents de Lydia n'étaient encore qu'adolescents quand ils l'ont mise au monde. Elle avait ensuite été rapidement suivie par quatre frères et sœurs. Des enfants élevés par des enfants. Par des enfants alcooliques, à vrai dire. Lydia nous racontait que ses parents disparaissaient parfois pendant plusieurs jours pour faire la fête avec leurs amis. Et c'est elle qui devait s'occuper de ses plus jeunes frères et sœurs. Elle se souvenait qu'ils pleuraient de faim alors qu'il n'y avait rien à manger dans la maison. Elle les nourrissait de la glace qu'elle râpait du congélateur et qu'elle aromatisait de vanille, la seule chose qu'elle avait trouvée dans le garde-manger. Lydia adore maintenant cuisiner, manger et servir à manger. Et, malgré tous les régimes qu'elle a suivis, ses souvenirs de privation l'ont maintenue bien au-dessus de la barre des cent trente kilos. Elle souffre aussi d'un diabète non maîtrisé et d'hypertension artérielle, et envisage la chirurgie du court-circuit intestinal. Elle sait qu'à la suite de cette intervention elle devra faire très attention à ce qu'elle mangera et que ses rations alimentaires devront être fortement réduites. C'est en guise de préparation à cette chirurgie qu'elle apprend l'alimentation en pleine conscience.

### *L'histoire d'Erika*

---

Née de parents relativement âgés, Erika souffrait d'une affection qui rendait sa peau rugueuse, squameuse et sujette à l'infection. Sa mère, sévère et critique, était incapable de s'en occuper, et elle a donc été placée dans une maison d'accueil à l'âge de six mois. Elle tomba ensuite malade et fut transférée à l'hôpital où elle était nourrie au moyen d'un tube nasal. Pour éviter de perturber les jeunes malades, la politique erronée de l'époque interdisait aux parents de visiter leur enfant hospitalisé qui devait rester seul, loin de chez lui. Erika n'est retournée chez elle qu'à l'âge de un an.

Au cours d'une longue retraite de méditation, Erika avait soudainement été transportée dans son enfance. Elle avait alors vécu de nouveau, et de façon très tangible, l'expérience de ce petit être perdu au milieu d'un immense lit froid. Elle était si faible qu'elle ne pouvait bouger que les yeux. Une lumière intense et crue l'aveuglait. Régulièrement, un adulte à l'odeur désagréable apparaissait et la touchait de ses mains froides. Elle se souvenait d'avoir senti son corps «creux à partir de la gorge, avec un ventre comme un océan de désir vide ».

Erika a voulu devenir médecin. Elle venait d'une famille de la classe moyenne, mais ses parents s'étaient opposés à son choix de carrière en lui disant qu'elle n'avait ni l'intelligence ni la résistance nécessaires. Étudiante sans ressources, elle fut forcée de suivre ses cours de médecine dans un pays étranger. Elle étudiait dans les tramways parce qu'ils étaient chauffés. Elle se rappelle que toute sa pensée s'organisait alors autour de ce qu'elle pourrait manger et à quel moment. Elle avait appris à connaître les endroits où se procurer de la nourriture à bon marché, et c'est avec envie qu'elle regardait les restes d'aliments laissés dans les assiettes, jetés dans les poubelles ou tombés sur le sol des épiceries. Même les aliments qu'on donnait aux animaux de compagnie, elle les aurait engloutis avec bonheur. Elle envoyait les gens qui mangeaient dans les restaurants et qui se comportaient d'une manière désinvolte avec la nourriture, comme elle l'avait déjà fait elle-même. À certains moments, la tentation de s'emparer des restes d'aliments laissés par les gens était «presque insupportable ». Elle s'était fait de nouveaux amis qu'elle nous décrivait comme «de vieux mendiants barbus aux accoutrements bizarres, des immigrants solitaires et malheureux, des personnes âgées esseulées, bien vêtues mais qui fouillaient dans les poubelles, et des mères sans le sou qui faisaient la queue sous la pluie battante pour obtenir des marchandises au rabais».

Toutes ces expériences avaient laissé leur douloureuse marque dans la personnalité d'Erika, mais elles en ont aussi fait un médecin très compatissant, «très empathique à l'égard de ce type de relation avec le monde et particulièrement sensible aux cas d'obsessions alimentaires ». Devenue oncologue, elle traite maintenant les cancéreux, ces patients qui souffrent le plus de solitude et de peur. Parmi ceux-ci, il y a de nombreux enfants dont plusieurs sont incapables de s'alimenter et ne font que dépérir.

Ces trois histoires ne parlent pas seulement d'une faim physique inassouvie, mais aussi d'une faim du cœur inassouvie. Chez les enfants privés d'un soutien parental aussi bien calorique qu'émotionnel, les liens étroits qui unissent la nourriture et l'amour dans l'esprit de tout être humain prennent un caractère traumatique.

Parce que l'expérience de privation de Lydia est survenue tôt dans sa vie, alors qu'elle disposait de peu de ressources personnelles pour s'en sortir, et parce que cette expérience s'est doublée d'un sentiment de culpabilité envers ses plus jeunes frères et sœurs dont elle était incapable de soulager les souffrances, et aussi d'un sentiment de colère à l'égard de ses parents immatures, sa relation avec la nourriture risquait fort d'être caractérisée par de puissantes habitudes réactionnelles. Elle est ainsi plus

susceptible de se suralimenter quand la nourriture est accessible, plus susceptible d'offrir de façon insistante de la nourriture aux personnes qu'elle aime et plus susceptible de faire des réserves de nourriture. En revanche, Erika, qui a souffert de la faim physique à l'âge adulte et qui a réussi à s'affirmer et à se créer une situation respectable grâce à ses études de médecine, pourrait avoir développé des habitudes réactionnelles moins puissantes. Elle risque simplement de manger occasionnellement un peu plus qu'à sa faim et de glisser dans son sac à main le sachet de bretzels qu'elle n'aura pas mangé dans l'avion.

Dans mon travail, j'ai aussi souvent eu connaissance de cas de privation de nourriture. Nous avons ainsi observé que certains enfants chez qui on avait diagnostiqué un «retard staturo-pondéral» continuaient d'accuser un retard de croissance malgré tous les précieux conseils que nous donnions à leurs parents en matière de nutrition. Jusqu'à ce que, soudainement, quand ils atteignent l'âge de deux ou trois ans, leur poids se mette à grimper en flèche. Nous nous sommes rendu compte que ce changement se produisait à l'âge où les enfants deviennent capables de grimper pour atteindre les étagères, d'ouvrir le réfrigérateur et, donc, d'aller chercher la nourriture dont ils ont besoin. Les parents toxicomanes, qui perdent l'appétit lorsqu'ils sont sous l'effet de la drogue, négligent souvent de donner à manger à leurs enfants. J'ai eu le témoignage de nombreux enfants qui ont commencé à l'âge de six ou sept ans à préparer les repas pour eux-mêmes et pour leurs plus jeunes frères et sœurs pendant que leurs parents «planaient» ou qu'ils dormaient pour se remettre de leur dernier «voyage ». Ces enfants n'auront peut-être pas le souvenir conscient d'avoir été affamés, mais leur inconscient s'en souviendra, lui. Ils éprouveront probablement une forte envie de manger au-delà de leurs besoins du moment, comme s'ils craignaient qu'il n'y ait plus de nourriture le lendemain ou la semaine suivante. Ces expériences de privation qui surviennent dans les premières années de la vie donnent lieu à de puissants conditionnements. Quand ce manque de nourriture se conjugue à un manque d'amour, l'impact est doublement profond.

#### Comment travailler sur sa peur de la faim

La peur de mourir de faim a déjà été tellement nécessaire à notre survie qu'elle semble s'être inscrite dans le patrimoine génétique de nos cellules. Lorsque, dans notre vie, cette angoisse primitive, transmise depuis d'innombrables générations, se conjugue à des expériences concrètes de manque de nourriture, de puissantes émotions qui nous poussent à manger peuvent surgir d'on ne sait où.

*Tant que nos comportements sont dictés par nos souvenirs ancestraux, par notre inconscient et par nos habitudes conditionnées, nous ne sommes pas libres. Et, si nous cherchons à dominer ces conditionnements en nous imposant un schéma rigide de règles strictes, nous ne serons pas libres non plus.*

Comment nous libérer de ces schémas de conditionnements que nous reproduisons depuis tant d'années, depuis tant de générations, même ? Nous commençons, quant à nous, par des exercices de pleine conscience. Ces exercices et les échanges qu'ils suscitent dans les groupes de participants peuvent aider à mettre au jour des pensées cachées et des comportements automatiques. **Et, dès que la lumière de la conscience éclaire ces comportements, ceux-ci se mettent à changer. Ils ne changeront peut-être**

**que lentement, mais ils n'auront déjà plus l'emprise qu'ils avaient lorsqu'ils opéraient dans les ténèbres de l'inconscient, loin de la lumière de la conscience.**

Encore une fois, un petit changement suffit. Un petit changement dans la conscience, un petit changement dans le comportement. L'anthropologue Margaret Mead a observé qu'une coutume, par exemple celle de manger du poisson le vendredi, pouvait persister pendant des siècles dans une culture, mais que, dès qu'un individu voyage à l'étranger et constate qu'il est possible de faire les choses autrement, cette vieille coutume est d'ores et déjà condamnée. Cela peut prendre des siècles, mais le changement est inévitable. Les gens commenceront à manger du poulet le vendredi ou du poisson le mardi. Ce processus s'applique aussi à nos habitudes individuelles. Tant que nos schémas d'habitudes restent dans les coulisses de notre esprit, ils demeurent inchangés ; mais, dès qu'on les place sur la scène et qu'on braque sur eux les projecteurs de la conscience, ils se mettent inévitablement à évoluer.

Par exemple, à partir du moment où nous nous rendons compte que, chaque fois que nous sommes stressés, nous mangeons de la glace à la vanille pour nous calmer, cette habitude commence déjà à perdre son emprise sur nous. L'étape suivante consiste à changer notre comportement. Si nous arrivons, ne serait-ce que de temps à autre, à reconnaître une impulsion qui nous pousse à manger de façon inappropriée et à ne pas agir selon cette impulsion, c'est déjà merveilleux. Cela pourrait signifier qu'il ne faut pas manger la glace à la vanille ou encore que nous devons lui substituer des tranches de mangue surgelées ou même simplement reporter d'une demi-heure le moment de manger cette glace. Si minimes et si inconstants soient-ils, ne sous-estimez pas vos changements de comportements. Ces légères modifications peuvent au bout du compte avoir de grandes répercussions, et, lentement mais sûrement, elles vous mèneront vers une meilleure santé et un plus grand bien-être.

### Exercice

#### *Développer la conscience de ses habitudes alimentaires réactionnelles*

---

Avec un partenaire ou dans un groupe (ou même dans votre journal intime, si vous êtes seul), racontez vos propres histoires dans lesquelles vous vous rappelez que :

- la nourriture a été utilisée comme une récompense ;
- la nourriture a été utilisée comme une punition ;
- vous avez fait des réserves de nourriture ;
- vous avez vécu la privation ou souffert de la faim.

Arrivez-vous à reconnaître chez vous des habitudes réactionnelles générées par ces expériences?

### Exercice

#### *Développer la conscience de ses envies irrépressibles, de ses peurs et de ses angoisses*

---

Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un crayon et d'un papier. Divisez votre feuille de papier en quatre colonnes. En haut de la première colonne, écrivez «Aliments en cas de maladie ». Faites une liste

des aliments que vous aimeriez qu'on vous prépare si vous étiez malade. Par exemple, qu'aimez-vous manger lorsque vous avez un gros rhume ou la grippe ? Puis, dans la même colonne, énumérez les aliments que votre mère vous préparait lorsque, enfant, vous étiez malade. Y a-t-il des recoupements avec votre première liste ?

En haut de la deuxième colonne, écrivez «Aliments-réconfort ». Dressez la liste des aliments que vous mangez lorsque vous avez besoin de réconfort. Si nécessaire, vous pouvez vous imaginer que vous rentrez chez vous épuisé après une dure journée, en vous disant : «Ce qui me ferait vraiment du bien maintenant, c'est...»

Intitulez votre troisième colonne «Aliments auxquels je suis accro». Énumérez les aliments qui vous font rêver à tout moment du jour, qui justifient un détour pour vous en procurer ou dont vous pourriez toujours manger davantage.

Finalement, intitulez la quatrième colonne «Aliments que j'évite ou que je déteste». Faites la liste des aliments pour lesquels vous éprouvez de la réticence ou carrément de l'aversion. La réticence à l'égard d'un aliment peut être légère et simplement vous inciter à l'éviter; mais elle peut être assez forte pour vous causer une réelle détresse ou même de la colère dès que vous voyez l'aliment en question ou que vous en sentez l'odeur. Savez-vous pourquoi vous n'appréciez pas ou pourquoi vous détestez tel ou tel aliment? , Si vous faites cet exercice avec un partenaire ou dans un groupe, usez à tour de rôle vos listes respectives à voix haute. Y a-t-il des ressemblances ou des recoupements entre les listes des différents participants ?

## SUCRE, SEL ET GRAS : UN SACRÉ TRIO !

Un autre aspect important de l'exploration de nos habitudes alimentaires consiste à examiner nos envies irréprouvables des aliments qui appartiennent à ce que nous pourrions appeler «le trio infernal»: sucre, sel et gras. Un sacré trio à vrai dire, d'ailleurs très profitable à l'industrie de la restauration rapide qui a su miser sur nos envies insatiables de ces trois substances alimentaires et sur le pouvoir **réconfortant du sucré**, sur la saveur **excitante du salé**, sur le goût **racoleur de la friture** et sur la **texture veloutée du gras**. Pourtant, la consommation excessive de sucre, de sel et de gras a clairement été associée à de nombreuses maladies, notamment le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques, l'obésité, les accidents vasculaires cérébraux et l'hépatite graisseuse. Le problème, c'est que ces produits ont la particularité de créer de l'accoutumance. On le constate très bien quand on essaie, avec toutes les difficultés du monde, d'améliorer le régime alimentaire d'un enfant qui a été nourri aux repas-minute. Dernièrement, mon petit-fils est rentré à la maison en se plaignant qu'à la cantine de son école on ne servait plus que des pommes de terre bouillies, qui n'avaient pas si bon goût que les frites. Devant l'épidémie d'obésité infantile, les nutritionnistes de notre secteur scolaire avaient en effet mis au rebut toutes les friteuses. Mais pourquoi moins de gras et moins de sel signifie-t-il moins bon au goût, même pour un enfant ? Pourquoi les repas-minute, qui font largement honneur au trio infernal, ont-ils meilleur goût et remplacent-ils inévitablement les aliments traditionnels dans tous les pays où ils sont vendus ?

C'est que ce sacré trio du sucre, du sel et du gras est en fait un trio sacré. Ces substances sont essentielles à notre survie, et notre corps les reconnaît comme des aliments d'une grande valeur. Jusqu'à



une époque récente, elles étaient difficiles à obtenir. L'étude historique de nos rapports avec chacun de ces aliments est très éclairante pour comprendre la place privilégiée qu'ils occupent au cœur de nos dépendances alimentaires actuelles et les raisons pour lesquelles ils suscitent un déséquilibre dans l'alimentation de tous les humains de la Terre dès qu'ils deviennent facilement accessibles.

Le sucre et le gras sont des sources d'énergie. Nous avons besoin de cette énergie pour entretenir notre chaleur corporelle, pour être actifs et pour faire fonctionner les milliards de petites usines que sont les cellules de notre organisme. Absorbé rapidement, le sucre produit un regain d'énergie immédiat, mais il ne peut être emmagasiné dans le corps pour une utilisation ultérieure. Sans l'apport de nouveaux sucres, nos réserves ne durent qu'environ six heures. Le gras, quant à lui, est absorbé plus lentement et il peut être emmagasiné dans le corps, sous la peau (et dans la «bedaine»). La capacité du corps de convertir le gras en un sucre appelé glucose fait du gras ainsi accumulé un combustible à libération prolongée. Ce gras corporel était un élément crucial pour la survie de nos ancêtres durant l'hiver et les périodes de disette. Quant à la troisième substance qui provoque nos envies irréprouvables, le sel, elle est essentielle pour maintenir le fragile équilibre entre le sodium et le chlorure, équilibre dont dépend le bon fonctionnement de toutes nos cellules. Voyons maintenant de plus près chacune des substances de ce sacré trio et l'accoutumance qu'elle suscite.

### Le sucre

Pourquoi notre bouche aime-t-elle tant le goût sucré ? Tout simplement parce que nous sommes incapables de manger du soleil. Nous devons donc compter sur les plantes pour convertir l'énergie solaire en sucre, une forme d'énergie que nous pouvons manger et savourer. La canne à sucre (dans les régions tropicales) et la betterave à sucre (dans les régions tempérées) sont les plantes championnes de cette conversion de l'énergie du soleil en sucres. Le sucre raffiné qu'on en extrait est néanmoins une invention récente : ce n'est qu'au cours des cent cinquante dernières années que la culture intensive de ces deux plantes a rendu facilement accessible aux humains une forme concentrée du goût sucré.

Alors que le roi Henry III d'Angleterre avait eu tant de difficulté à obtenir un kilo et demi de sucre pour un de ses festins, c'est maintenant la quantité moyenne de sucre et d'autres édulcorants qu'un Américain consomme chaque semaine ! Il y a à peine deux cent cinquante ans, le sucre était en Angleterre une denrée si précieuse qu'on l'appelait l'« or blanc ». De nos jours, le roi Henry n'aurait qu'à envoyer un de ses serviteurs à l'épicerie du coin pour qu'il achète, avec quelques pièces de monnaie, ce kilo et demi de sucre, qui ne suffirait d'ailleurs même pas à cuisiner quelques gâteaux glacés en suivant nos recettes actuelles. « Quel piètre festin ! », se plaindraient les invités de notre époque en regardant leur minuscule portion de gâteau. « Où est le buffet des desserts avec la fontaine de sauce au chocolat? »

*Notre premier aliment, le lait maternel, était sucré. Et, devant plusieurs possibilités, nous avons toujours une préférence pour les boissons sucrées, même depuis avant notre naissance.*

Ainsi, on a observé que les fœtus, qui avalent constamment du liquide amniotique, en avalent davantage lorsqu'on ajoute du sucre à ce liquide normalement salé. Le goût sucré a aussi un effet

rassurant sur nous, car il indique qu'une plante ou qu'un fruit est comestible. C'est la saveur amère qui signale souvent qu'une plante contient des alcaloïdes dangereux.

Durant la majeure partie de leurs cent mille ans d'évolution, les humains devaient consacrer beaucoup de temps et d'énergie à simplement s'assurer un apport d'énergie minimal pour pouvoir survivre. À mesure que nos capacités cérébrales se sont développées, nos besoins de sucre, ce combustible du cerveau, se sont également accrus. En effet, bien que le cerveau de l'humain ne compte que pour un cinquième de son poids corporel, il utilise plus de glucose que tout le reste de son organisme. Et, pour convertir l'amidon et le gras en glucose, notre corps a besoin d'énergie. Nos ancêtres n'avaient pas facilement accès au sucre pur ni au regain d'énergie réconfortant et délicieux qu'il procure. Dans les rares occasions où ils découvraient un trésor de délices sucrées, une ruche pleine de miel par exemple, ils devaient dépenser beaucoup d'énergie pour grimper à l'arbre, enfumer les abeilles, extraire le miel de la ruche, et ensuite soigner leurs écorchures et leurs piqûres d'abeille. Ou, encore, ils devaient entailler les érables pour en récolter la sève, puis couper du bois et faire du feu pour faire bouillir le précieux liquide, dont il fallait près de quatre litre pour obtenir un tiers de tasse de sirop d'érable. Si on ajoute à cela l'énergie nécessaire à la fabrication du tomahawk pour entailler les arbres, des seaux d'écorce de bouleau pour recueillir la sève et des contenants d'argile pour la faire chauffer, c'est beaucoup de travail pour un tiers de tasse de sirop sucré, c'est-à-dire 320 calories.

*Tant que le sucre était rare, les humains tiraient beaucoup de plaisir d'une petite et occasionnelle gourmandise sucrée. Maintenant que le sucre est omniprésent et bon marché, il semble nous procurer moins de satisfaction, et, chaque année, nous en consommons davantage.*

Aux États-Unis, la consommation annuelle moyenne de sucre et d'autres édulcorants atteint maintenant presque soixante-dix kilos par personne, et cette consommation est encore plus élevée en Europe et en Australie. Cela représente près d'une demi-tasse de sucre par jour, qui s'ajoute au sucre déjà présent dans les aliments, notamment les aliments transformés qui recèlent tous des édulcorants. La plupart des gens ne pourraient s'imaginer capables d'avaler chaque jour, une cuillerée après l'autre, une quantité totale de trois quarts de tasse de sucre ou de miel. C'est pourtant exactement ce que nous faisons et que nous sommes généralement heureux de faire.

Cent cinquante ans d'exposition au sucre concentré ne représentent que cinq ou six générations. Ce n'est pas assez pour que le corps humain évolue et s'adapte à cette multiplication par dix de l'apport en sucre de nos ancêtres pas étonnant que nos pauvres pancréas peinent à produire toute l'insuline nécessaire à la transformation des quantités supplémentaires d'édulcorants que nous ingurgitons maintenant.

Pour m'aider à saisir toute l'ampleur du changement dans notre régime alimentaire depuis que le sucre est devenu une denrée de base omniprésente et bon marché, j'ai pris l'exemple d'une Amérindienne vivant il y a deux cent cinquante ans dans la forêt des berges de la rivière Columbia, où se trouve actuellement notre monastère. Avant l'arrivée des Européens, les seules sources de sucre alimentaire étaient les fruits. Plus précisément les fruits sauvages, car la culture des pommiers, des poiriers et des pruniers n'avait pas encore été introduite par les colons blancs. Les fruits indigènes,

comme les cerises et les prunes sauvages, ne sont pas très sucrés. Quelles quantités de ces douceurs fruitées pouvait savourer cette Amérindienne ? Cela dépendait des saisons. De nos jours, l'Organisation mondiale de la santé recommande un minimum de 400 grammes de fruits par jour. En plein été, une femme pleine de ressources de la tribu locale des Clatskanies ou des Chinooks aurait dû, pour suivre cette recommandation, cueillir et manger une tasse de mûres et deux tasses de myrtilles, ce qui lui aurait procuré un total de 136 calories et l'équivalent de 7 grammes (une cuillerée à café et demie) de sucre. À notre époque, rares sont les femmes qui récoltent des myrtilles, mais elles peuvent toujours déguster ces petits fruits indigènes à un de ces fast-foods où l'on sert un fameux milk-shake qui contient 790 calories et 105 grammes de sucre par portion.

N'oublions pas que notre Amérindienne devait brûler une certaine quantité de calories pour obtenir sa précieuse ration de sucre. Disons qu'elle devait marcher pendant une heure pour récolter tous ces fruits dans les prairies et forêts environnantes. Si on exclut les calories dépensées pour la cueillette elle-même et pour la préparation des baies, elle a donc brûlé 280 calories pour obtenir ces petits fruits qui lui en ont fourni 136, ce qui se solde par un déficit de 144 calories. Elle pouvait donc manger autant de « desserts » qu'elle voulait sans craindre de prendre du poids. Si, en on considère le fait que ces fruits n'étaient disponibles qu'en été, on comprend pourquoi le diabète fait maintenant l'objet d'une véritable épidémie, même chez les enfants. Le corps humain, programmé pour traiter quelques cuillerées de sucre par jour pendant quelques mois par année, n'arrive pas à s'en sortir avec tous nos aliments modernes bourrés de sucre.

Si cette Amérindienne vivait à notre époque, elle pourrait sauter dans une voiture et se rendre à ce fast-food pour déguster son milk-shake aux myrtilles. Un trajet de vingt minutes en voiture et quelques minutes de marche nécessiteraient environ 40 calories. Une fois son milk-shake avalé, elle resterait donc avec un surplus de 750 calories. Si elle ne dépensait pas ces calories par une activité physique en arrivant à la maison, son corps se ferait un devoir d'emmagasiner cette énergie sous forme de gras en prévision des mois de disette de l'hiver à venir, et son pancréas devrait produire beaucoup plus d'insuline pour transformer cet apport de vingt-deux cuillerées à café de sucre. Si, plutôt que de se donner la peine d'aller cueillir ses petits fruits pour satisfaire sa fringale de sucre, elle buvait un de ces milk-shakes tous les jours, elle prendrait environ sept cent trente-cinq kilos par année. Son dentiste et son médecin en profiteraient grandement, mais pas elle.

Jusqu'à la révolution industrielle, le corps humain devait fournir beaucoup d'effort pour éviter l'inanition. Notre cerveau primitif se souvient des longs intervalles entre les bonnes chasses et des longs hivers passés avec des réserves de nourriture qui s'épuisaient progressivement. C'est ce cerveau primitif qui nous pousse à nous gaver quand nous avons accès à de la nourriture, comme si on craignait qu'elle se gâte ou que nous soyons forcés de fuir en l'abandonnant sur place.

### Le gras

Pendant ces longs hivers, alors que les fruits sucrés de l'été avaient disparu, le gras corporel devenait un combustible indispensable pour que nous puissions maintenir notre chaleur et rester en vie. Cette réserve d'énergie était particulièrement cruciale pour les femmes enceintes et celles qui allaitaient, car elles devaient pouvoir compter sur ces calories emmagasinées pour soutenir aussi la vie de leur bébé, même en temps de disette. Vous avez peut-être remarqué que votre faim augmente lorsqu'il fait froid. C'est un ancien signal du corps qui nous pousse à ajouter une couche supplémentaire d'isolant et à emmagasiner des calories portatives pour l'hiver, car la nourriture pourrait se faire rare.

Certains propriétaires de restaurants sont d'ailleurs bien conscients du pouvoir de cet ancien signal, et c'est pourquoi ils maintiennent volontairement la température de leur salle à manger basse pour inciter leurs clients à commander et à manger davantage de nourriture.

*Cet instinct qui nous pousse à emmagasiner de l'énergie explique notre prédilection pour toutes les formes de gras : le gras crémeux de la crème brûlée, le gras croustillant des fritures, le gras fondant du chocolat.*

C'est aussi ce qui explique pourquoi les repas-minute et la plus part des aliments-réconfort contiennent une bonne proportion de gras. Les propriétaires de restaurants savent également que nous aimons terminer nos repas avec un dessert riche en matières grasses : glace, mousse au chocolat, gâteau au fromage et tout ce qui s'accompagne d'une garniture de crème Chantilly. Cette envie de compléter l'apport quotidien de nourriture par une certaine quantité de gras pourrait avoir son origine biologique dans la qualité particulière du lait maternel extrait à la fin d'une séance d'allaitement. Ce lait plus riche en gras et en calories est peut-être la stratégie que la nature a trouvée pour que les nourrissons se sentent pleins, rassasiés et somnolents (et pour donner un répit à la maman!). D'ailleurs, pour nous prédisposer au sommeil, une tasse de lait ou de chocolat chaud avant d'aller au lit reste encore une bonne astuce.

### Le sel

Le sel aussi charme nos papilles gustatives parce qu'il est essentiel à notre survie. Tout le monde a déjà constaté le goût salé des larmes, de la transpiration et même du sang. Par temps chaud, on peut sentir et même voir le sel qui est évacué du corps par la transpiration et qui forme de minuscules dépôts sur la peau. Dans des conditions normales, nous perdons 2 grammes de sel par jour; lors d'une activité physique intense menée par temps chaud, cela peut dépasser 30 grammes. Chaque année, des personnes pratiquant une activité qui les fait transpirer abondamment, des recrues de l'armée notamment, meurent après avoir bu suffisamment d'eau, mais sans avoir remplacé le sel évacué avec la sueur. Le cœur et le cerveau, nos organes les plus vitaux, sont incapables de fonctionner si leurs cellules n'obtiennent pas le sel nécessaire pour maintenir des concentrations précises de sodium, de chlorure et de potassium, entre autres. Alors qu'il est vital pour notre corps de maintenir ces concentrations de minéraux, aucun de nos organes n'est capable d'emmagasiner le sel. Notre santé dépend donc d'un apport extérieur régulier de cette substance. Quand les humains étaient principalement carnivores, le sang et les muscles de leurs proies leur fournissaient les quantités de sel dont ils avaient besoin. Cependant, comme les plantes terrestres ne contiennent pas tant de sels, lorsque les humains se sont sédentarisés et qu'ils se sont mis à manger des plantes cultivées, ils ont dû trouver d'autres sources de sel. À l'instar des animaux de pâturage, ils se sont mis à la recherche de puits et de marais salants. Mais, à la différence des autres animaux, ils ont appris à récolter, à raffiner et à vendre cette précieuse denrée.

Le sel est à la fois un nutriment essentiel, un condiment, un désinfectant et un remède. Grâce à lui, les humains ont appris à conserver la nourriture et ont pu entreprendre de longs voyages par-delà les mers et les continents — notamment pour se procurer du sel. À une certaine époque, le sel, comme le sucre, valait son pesant d'or. Les hommes vendaient leur femme et leurs enfants comme esclaves pour

avoir du sel. Et, à mesure que les humains ont développé leurs habiletés dans les domaines de la fabrication du verre, de la teinture des tissus, du vernissage de la poterie et du tannage du cuir, le sel est devenu une matière première essentielle. Tellement essentielle qu'à une époque des gouvernements aux quatre coins du monde dépendaient d'un impôt sur le sel pour équilibrer leur budget et garder la main mise sur leurs citoyens. L'indignation provoquée par la création d'un impôt élevé sur le sel par l'Angleterre est d'ailleurs un des déclencheurs de la révolution américaine et de la lutte de Gandhi pour l'indépendance de l'Inde.

Le sucre, le gras et le sel ont tous les trois un puissant effet sur nos états d'esprit. L'exercice qui suit est un des plus révélateurs de nos ateliers d'alimentation en pleine conscience. Il nous permet d'observer les effets de la nourriture sur nos humeurs.

## Exercice

### *Alimentation et émotions (cd5)*

---

Pour cet exercice, vous pouvez écouter la plage 5 du CD.

Préparez de petites quantités de sucre, de sel, de chocolat noir et de sauce piquante. (Vous pouvez aussi utiliser de petites quantités d'autres aliments sucrés, salés ou gras, comme une demi-cuillerée à café de miel, quelques chips salées, des pépites de caroube et d'autres types de sauces épicées.)

Commencez par fermer les yeux. Souvenez-vous d'une situation contrariante vécue au cours de la dernière semaine. Replacez-vous dans cette situation et faites remonter en vous les sentiments de détresse, de colère ou de frustration qu'elle avait provoqués. Imaginez comment vous pourriez vous venger du mal que vous avez subi à cette occasion.

Pour vous aider à raviver à trois reprises un souvenir pénible, comme le présent exercice le demande, voici quelques suggestions.

- Souvenez-vous d'une information bouleversante que vous avez entendue au bulletin de nouvelles du matin où lue dans le journal.
- Rappelez-vous une occasion où quelqu'un vous a trompé, vous a trahi ou a été injuste envers vous.
- Pensez à quelqu'un qui vous embête vraiment. Imaginez que vous devez passer vos vacances avec cette personne. Ce pourrait être un collègue de travail, un membre de votre famille, un politicien connu ou une vedette de cinéma ou de télévision.
- Souvenez-vous d'une douleur affligeante et persistante que vous avez déjà eue.

Évaluez maintenant votre niveau de détresse sur une échelle de zéro (vous êtes calme) à dix (vous êtes furieux) puis mettez un peu de sucre ou de miel sur votre langue et savourez-le.

Revenez ensuite au souvenir contrariant. À combien évaluez-vous votre niveau de détresse maintenant? A-t-il changé?

Reprenez un peu de sucre ou de miel et dégustez-le en toute conscience.

Ramenez encore le mauvais souvenir. Quel est votre niveau de détresse maintenant ?

- Refaites l'exercice avec du sel ou un aliment salé mais non relevé, comme des chips nature.
- Refaites l'exercice avec une petite quantité d'un aliment gras, comme un morceau ou quelques pépites de chocolat noir.
- Refaites l'exercice avec une petite quantité d'un aliment épicé, comme de la sauce piquante.

Souvenez-vous qu'il n'y a pas de « bonnes » réponses. Ce ne sont que des expériences.

Cet exercice éclaire les raisons de nos envies irrépressibles de certains aliments qui ont un puissant effet sur nos humeurs. Si nous avons tellement envie de sucre, de sel et de gras, c'est non seulement parce que ces aliments étaient Pour nos ancêtres à la fois rares et essentiels, mais aussi parce qu'ils ont le pouvoir de changer nos humeurs. Peut-être même que la puissance de cet effet tient précisément à leur ancienne rareté et que le fait de les trouver et de les manger a toujours été associé au soulagement d'une anxiété primitive liée à la survie.

N'oubliez pas : il n'y a rien de mal à utiliser intelligemment la nourriture pour transformer un état d'esprit désagréable, à condition de le faire en pleine conscience et sans causer de tort à sa santé.

## 4. Six lignes de conduite simples de l'alimentation en pleine conscience

La pleine conscience est une habileté qui s'apprend. Cette conscience, à la fois subtile, aiguë et très vaste, est déjà présente en nous ; mais, la plupart du temps, elle reste latente et ne devient accessible que dans des moments de grande clarté que nous pourrions appeler des «moments de grâce». Il est néanmoins possible d'apprendre à cultiver la pleine conscience et de transformer ces moments fugaces de présence en un vaste espace toujours accessible d'une conscience limpide et durable. Dans le présent chapitre, nous explorerons six principes qui nous aideront à cultiver la pleine conscience dans notre alimentation.

### RALENTIR

En Amérique, nous mangeons très rapidement. Bien des gens m'ont d'ailleurs confié que leur attitude envers les repas consistait à «simplement en finir le plus rapidement possible ». Cette habitude américaine de manger rapidement n'est pas nouvelle. Des étrangers qui avaient séjourné dans les premières auberges américaines ont témoigné de leur grand étonnement devant la vitesse à laquelle on y mangeait. Cette façon de manger a même été nommée la technique « des trois g », pour gobble, gulp et go, c'est-à-dire enfourner, avaler et partir. Un historien du Tennessee raconte lui aussi qu'un Européen en visite dans les colonies avait été frappé par «la précipitation, la bousculade et l'attitude d'affamés qu'on pouvait observer parmi les habitués des auberges. Tout le monde se gava à une vitesse déconcertante ». Un autre visiteur a commenté qu'il avait été « ébahi de voir dans son hôtel que deux séries de repas avaient été servies en à peine vingt minutes <sup>17</sup> ». Au cours des deux siècles qui se sont écoulés depuis, notre tendance à manger en vitesse ne s'est pas atténuée. Des recherches montrent maintenant que les Nord-Américains ne prennent que onze minutes pour manger leur repas du midi dans un établissement de restauration rapide et dix-huit minutes à la cantine de leur lieu de travail <sup>18</sup>.

En Amérique du Nord, nous mangeons souvent debout, en marchant ou au volant de notre voiture, pressés d'engloutir nos aliments entre deux activités. C'est comme si nous voulions nous débarrasser de cette tâche le plus rapidement possible. Nous avons même inventé des aliments pour répondre à ce besoin, comme ces produits à base de yaourt présentés dans un tube qu'il suffit de comprimer d'une main pendant que l'autre peut rester sur le volant. On vend même de grands bavoirs à porter quand on mange en conduisant et qui protègent les vêtements de travail des éclaboussures de nourriture que peuvent provoquer les manœuvres brusques au travers de la circulation.

Dans de nombreux pays européens et asiatiques, cette façon de manger est considérée comme choquante, presque barbare. Un ami européen me décrivait les repas en France où la seule lecture du menu et le choix minutieux des plats durent au moins une demi-heure. Chaque possibilité doit être discutée et fait l'objet de nombreuses questions au serveur. Le propriétaire du restaurant et son personnel s'offusqueraient d'ailleurs si vous ne faisiez que jeter un coup d'œil rapide au menu pour commander votre repas hâtivement. Et le cuisinier serait blessé de vous voir manger distraitemment ses plats en parlant à votre téléphone cellulaire. Un repas est une cérémonie, un moment privilégié pour

savourer non seulement les aliments, mais aussi l'anticipation des aliments et la compagnie des convives. Le fait de donner aux aliments et aux boissons l'attention qui leur revient est une façon d'honorer l'effort fourni par les gens qui vous les servent. À leurs yeux, votre appréciation vaut bien plus que l'argent avec lequel vous paierez votre repas.

Au Japon, on considère le fait de manger en marchant comme un grave manque de savoir-vivre. Ce n'est qu'au cours des quelques dernières années que ce comportement est devenu acceptable, mais pour un seul aliment, les cornets de glace, parce qu'il faut nécessairement les manger avant qu'ils fondent. Tous les autres aliments et toutes les boissons doivent être consommés à une table, et doivent donc recevoir l'attention qui leur est due. Certes, il existe des commerces qui vendent des repas-minute, comme des croquettes de pommes de terre chaudes, des beignets fourrés cuits à la vapeur ou du furaido chikin (imitation phonétique japonaise du terme anglais fried chicken, c'est-à-dire poulet frit), mais ces aliments sont toujours apportés à la maison, servis sur un plat qu'on agrmente de garnitures et mangés avec l'attention voulue.

### Les avantages de manger lentement

Il y a de multiples inconvénients à manger rapidement. Tout d'abord, la satisfaction que nous retirons de notre nourriture vient en partie de la mastication. **C'est pourquoi nous apprécions les aliments croustillants et ceux qui exigent un certain effort de mastication**, et que nous ne transformons pas tous nos aliments en purée pour simplement les boire à la paille. Les textures variées sont une source de plaisir pour notre bouche. **Quand elle a participé activement à l'assimilation de la nourriture, qu'elle ne l'a pas simplement avalée, notre bouche se sent satisfaite.** Les personnes dont la mâchoire a dû être immobilisée à la suite d'une fracture et qui se nourrissent essentiellement de liquides perdent généralement du poids, peu importe la quantité de liquide qu'elles ingèrent. Elles se lassent d'ailleurs rapidement des milk-shakes trois fois par jour et sont très heureuses de pouvoir mastiquer de nouveau dès que leur mâchoire est libérée. Notre bouche apprécie également la variété des saveurs. Et des aliments bien mastiqués continuent longtemps de communiquer leurs saveurs. Voilà donc un des inconvénients de manger rapidement : nous ne goûtons que très peu la nourriture, notre expérience des aliments reste vague, et il y a de bonnes chances que nous voulions en manger davantage.

Une infirmière m'a raconté l'histoire d'une femme qui s'était fait poser un anneau gastrique. Après l'opération, une diététicienne lui avait expliqué l'importance de bien mastiquer, car l'estomac rétréci risquait de réagir avec douleur aux aliments avalés en trop gros morceaux. Après avoir découvert cette nouvelle habileté de la mastication, la femme s'était exclamée: « Si on m'avait appris cela avant, je n'aurais pas eu besoin de la chirurgie ! »

En plus de donner à la bouche l'occasion de faire de l'exercice et la satisfaction d'expérimenter une variété de textures et de saveurs, une bonne mastication permet d'extraire davantage de nutriments des aliments. Les enzymes de la salive transforment déjà la nourriture, dont les nutriments commencent à être absorbés par la bouche avant même qu'elle soit avalée. Cette activité enzymatique ne peut cependant se produire que si les aliments sont bien mastiqués et s'ils séjournent plus que quelques secondes dans la bouche. Si nous nous contentons d'« enfourner, avaler et partir », nous allons à l'encontre de la sagesse nutritionnelle de notre corps. Lorsque les aliments sont bien mastiqués et broyés en fines particules, ils peuvent être absorbés plus rapidement et plus facilement, pour le plus grand bien de notre système digestif. Notre organisme est ainsi mieux nourri avec moins de nourriture.



Au début du vingtième siècle, un marchand de tableaux de San Francisco, Horace Fletcher, a réussi à perdre près de vingt kilos et à améliorer sa santé simplement en mastiquant mieux ses aliments. Il a tôt fait de susciter un important mouvement et de convaincre des milliers d'Américains de changer leur façon de manger et de mastiquer chacune de leurs bouchées au moins trente-deux fois. Il recommandait aux gens de ne manger que lorsqu'ils avaient faim, de ne manger que des aliments dont ils avaient vraiment envie, d'arrêter de manger dès qu'ils n'avaient plus faim et de mastiquer chaque bouchée tant qu'ils pouvaient en extraire de la saveur<sup>19</sup>.

Le «fletcherisme», cette méthode qui consiste à mastiquer chaque bouchée entre trente et cent fois, a rapidement créé un engouement, surtout après la publication d'une étude qui montrait que ses adeptes arrivaient mieux à résoudre des problèmes au jeu d'échecs. Parmi les nombreux personnages enthousiastes à s'être convertis au fletcherisme, mentionnons les écrivains Henry James et Upton Sinclair, le philanthrope John D. Rockefeller ainsi que le médecin John Harvey Kellogg, co-inventeur des fameuses céréales pour le petit déjeuner et père du mouvement américain de l'alimentation naturelle, qui enseignait le fletcherisme à sa clinique de santé de Battle Creek, au Michigan.

Lorsque nous introduisons dans nos ateliers cet exercice qui consiste à mastiquer à fond les aliments, bien des participants découvrent une toute nouvelle expérience. Une femme s'est ainsi exclamée : «Je me suis rendu compte que je ne mastique à peu près pas! Toute ma vie, j'ai fait passer les aliments presque intacts de ma bouche à ma gorge. » Le nombre de fois que vous devez mastiquer la nourriture pour bien la transformer variera bien sûr selon que vous mangez de la soupe ou des noix. Faites-en vous-même l'expérience.

### Manger lentement procure plus de satisfaction

En plus d'apprendre à reconnaître quand notre estomac a faim, nous devons apprendre à reconnaître quand il est satisfait. Il nous faudrait une espèce de thermostat de l'appétit, un « appéstat », qui enregistrerait la quantité d'aliments ingérés et qui «éteindrait» notre envie de manger dès que nous en aurions eu assez. Un « appéstat » normal devrait répondre à *quatre sources d'information* indiquant la *satiété*. Le premier signal est la *sensation physique de l'estomac rempli*. Ce message voyage par le nerf vague, depuis la **paroi distendue de l'estomac** jusqu'au centre de la satiété du cerveau situé dans l'hypothalamus. Le deuxième signal vient des *nutriments absorbés dans le flux sanguin*, notamment le glucose, le gras et les acides aminés issus de la décomposition des protéines. Le troisième signal est celui des *hormones libérées par l'intestin grêle et le pancréas* à mesure que les aliments sont assimilés. La cholécystokinine, l'insuline et le glucagon sont quelques-unes de ces hormones. La quatrième source de signaux de satiété, enfin, vient des *cellules adipeuses elles-mêmes, qui libèrent diverses substances chimiques, dont la leptine, qui agissent pour « éteindre »* la faim. (Des recherches récentes indiquent que les substances chimiques produites par des cellules adipeuses surabondantes peuvent être nocives pour certains organes, en particulier le foie.)

Si nous mastiquons et broyons nos aliments en fines particules, l'absorption des nutriments au niveau de la bouche et de l'estomac se fait plus rapidement. Et, dès que la nourriture est évacuée de l'estomac vers l'intestin grêle, les hormones de notre « appéstat » envoient le signal au cerveau et au reste du corps : «Nous en avons eu suffisamment. Nous sommes satisfaites. Il est temps de ralentir et de songer à arrêter de manger. » Il faut environ vingt minutes pour que s'effectuent ce processus biologique et cet important retour d'information.

L'habitude de manger lentement a donc toutes ses raisons d'être. D'abord, lorsque nous prenons le temps de bien mastiquer, les nutriments commencent déjà à être absorbés dans la bouche. Ensuite, les signaux chimiques de satiété sont émis plus tôt, car, en mangeant lentement, nous permettons à la nourriture d'atteindre l'intestin grêle plus rapidement et de déclencher le signal « c'est bon, je suis plein » avant que nous ayons trop mangé. Autrement, nous risquons d'avoir déjà ingurgité trop d'aliments avant que le signal de satiété soit émis; nous mangerons jusqu'à sentir un malaise physique et, donc, jusqu'à ce que nous ayons absorbé plus de calories que ce dont notre corps a besoin.

Des spécialistes de la nutrition de l'Université du Rhode Island ont mené une étude : ils servent à des étudiantes universitaires un immense plat de pâtes garnies de sauce. Celles à qui on dit de manger le plus rapidement possible ont absorbé 646 calories en neuf minutes. Alors que celles à qui on avait demandé de manger lentement, en déposant leurs couverts entre chaque bouchée, ont absorbé 579 calories en vingt-neuf minutes. Les femmes ayant mangé plus lentement ont pourtant signalé un niveau de faim plus bas et un degré de satisfaction plus élevé que celles qui ont engouffré leur plat, et elles ont également rapporté avoir tiré un plus grand plaisir de ce repas <sup>20</sup>.

*Le corps humain est conçu pour manger lentement. Nos ancêtres ne disposaient pas de robots culinaires, d'attendrisseurs de viande ou de systèmes de cuisson sophistiqués.*

Ils devaient mastiquer de la viande et du lard coriaces, des grains et des glands grossièrement moulus, des racines et des légumes à moitié cuits. S'ils vivaient assez vieux, leurs dents finissaient d'ailleurs par s'user. Les mères préparaient leurs propres aliments pour bébés en mastiquant elles-mêmes la nourriture qu'elles recrachaient ensuite dans la bouche de leur nourrisson. Ce n'est qu'à une époque récente de leur évolution que les humains ont été en mesure de stocker une grande quantité de calories sous des formes alimentaires facilement accessibles, pouvant se préparer et se manger rapidement.

Une femme m'a raconté qu'elle avait perdu plus de treize kilos dans l'année qui a suivi sa participation à un atelier d'alimentation en pleine conscience. Comment y est-elle arrivée ? Elle a commencé par se poser la question: « Pourquoi est-ce que je mange ? » Sa réponse a été: « Pour me sentir en paix. » Elle décida donc de s'arrêter de manger chaque fois qu'elle se sentait apaisée. Aucun régime particulier, rien d'imposé ; elle s'était simplement mise à manger plus lentement pour se mettre à l'écoute de ses sensations intérieures de faim et pour pouvoir détecter le moment où elles se transformaient en sensations de paix. C'est alors qu'elle s'arrêtait de manger.

Malheureusement, nous enseignons à nos enfants exactement le contraire: à manger rapidement et inconsciemment. Nous leur achetons des repas-minute qu'ils mangent dans la voiture en écoutant leur iPod ou la radio, alors que nous roulons sur la voie rapide entre la leçon de danse de l'après-midi et la partie de foot de la soirée. C'est avec stupéfaction que j'ai découvert que de nombreux élèves dans la vingtaine et la trentaine ont grandi dans des familles où le fait de s'asseoir ensemble pour partager tranquillement un repas ne se produisait que rarement, à l'occasion de fêtes surtout. Il est maintenant courant de donner de l'argent aux enfants pour qu'ils achètent eux-mêmes leurs repas, y compris les repas du soir, à un fast-food. Même à la maison, chacun mange seul, captivé par sa propre

source de distraction: la télévision, un jeu vidéo, une conversation sur un téléphone cellulaire ou par courrier électronique, un achat en ligne ou la musique d'un iPod.

À l'école primaire de notre quartier, on alloue seulement trente minutes au repas et à la récréation du midi. La majorité des enfants mangent en moins de dix minutes pour se garder un peu de temps pour jouer. Et cette situation n'est pas inhabituelle. Des chercheurs ont observé le comportement des élèves dans les cantines d'école de quatre États américains et ont calculé que les enfants prenaient entre 7,3 minutes (dans l'État de New York) et 9,5 minutes (dans l'État du Texas) pour manger leur repas du midi. Et, sur le total de quinze à trente minutes que les écoles allouaient au repas, les élèves consacraient entre trois et huit minutes au service et au nettoyage. Que faisaient-ils des quelques minutes « supplémentaires »? Pour certains, ces cinq ou dix minutes étaient le seul temps qu'ils avaient pour aller jouer ou faire de l'exercice. D'autres passaient quelques minutes à parler avec leurs compagnons de classe. Dans les écoles qui allouaient plus de temps à la pause du midi tout en exigeant que les élèves restent dans la cantine, les jeunes passaient jusqu'à vingt-cinq minutes à bavarder, mais ils ne prenaient pas plus de temps pour se détendre et savourer leur repas. L'étude conclut que «le directeur d'un service alimentaire pourrait, sans craindre de se tromper, prévoir que les élèves des niveaux primaire et secondaire n'ont besoin que d'environ dix minutes pour consommer leur repas du midi <sup>21</sup>».

En 2006, le Boston Globe publiait des statistiques de la School Nutrition Association (Association pour la nutrition en milieu scolaire) qui montraient que le temps moyen consacré à la période du repas du midi dans les écoles primaires avait diminué de six minutes au cours des deux années précédentes. Un enfant avait même commenté : « Il arrive qu'un professeur nous emmène un peu en retard à la cantine, et nous n'avons alors que cinq minutes pour manger <sup>22</sup> ». Une journaliste du Philadelphia Inquirer a quant à elle découvert que les écoles locales servaient le « repas du midi » à n'importe quelle heure entre 8 h 20 et 14h 15. «Les élèves qui doivent manger tôt n'ont parfois pas vraiment faim, alors que ceux qui mangent l'après-midi sont affamés <sup>23</sup>. » Elle a également remarqué que, lorsque le repas venait trop tôt, les élèves avaient tendance à le considérer comme une collation et à acheter surtout des friandises. Mon petit-fils nous a pour sa part raconté que la cantine de son école moyenne au Michigan est tellement surpeuplée qu'il arrive souvent que la cloche sonne alors que des élèves font encore la queue pour acheter leur repas. Ils n'ont alors pas d'autre choix que de jeter une bonne partie de leur nourriture pour se hâter de retourner en classe.

Si nous voulons que nos enfants apprennent à manger en pleine conscience, c'est donc à la maison que nous devons le leur enseigner. De nombreux exercices d'alimentation en pleine conscience décrits dans le présent livre peuvent être proposés aux enfants comme autant de jeux auxquels peuvent aussi participer tous les convives présents. Ce sera une de ces occasions où il sera permis et même encouragé de «jouer avec la nourriture »!

Plus nous avons faim, ou plus nos enfants ont faim, plus il est important de manger lentement et consciencieusement. En effet, c'est souvent lorsque nous «mourons de faim» que nous nous gavons à toute vitesse et que nous ingérons beaucoup trop de nourriture avant que le signal de satiété, qui prend vingt minutes à se déclencher, nous avertisse qu'il est temps d'arrêter. Et, lorsque nous mangeons des aliments-réconfort ou nos aliments favoris, nous devons redoubler d'attention. On pourrait croire que ces aliments seraient consommés plus lentement afin d'être mieux savourés, mais les études montrent exactement l'inverse : *plus nous aimons un aliment, moins nous le mastiquons, et plus nous l'avalons vite* <sup>24</sup>.

Il existe bien des façons de manger et de boire plus lentement. Expérimentez chacune des techniques proposées ci-après pendant une semaine.

### Comment manger et boire plus lentement

#### *Ne pas oublier de faire des pauses*

Voici quelques trucs pour vous aider à manger plus lentement en faisant des pauses.

**Faites une pause avant même de commencer à manger.** Regardez chaque aliment comme si vous pouviez l'absorber avec les yeux. **Observez** les couleurs, les textures, les formes et la disposition des aliments sur votre assiette ou dans votre bol.

**Prenez un moment pour dire le bénédicité** à votre façon. Remerciez les animaux, les plantes et les gens qui ont permis que cette nourriture arrive jusqu'à vous. Restez conscient pendant tout le repas des dons qu'ils vous ont faits.

**Commencez votre repas en humant d'abord les parfums** des aliments. Imaginez que vous vous nourrissez exclusivement d'odeurs.

**Mangez comme un connaisseur** goûte les vins. Reniflez d'abord l'odeur des aliments et savourez leur bouquet. Prenez ensuite une petite bouchée et dégustez-la en la faisant tourner dans votre bouche. **Quels ingrédients détectez-vous ? Mastiquez lentement, puis avalez. Prenez ensuite une gorgée d'eau pour rincer votre bouche.** Quand toute trace d'aliment ou même de saveur est disparue, recommencez le processus.

**Chaque fois que vous remarquez que vous mangez sans savourer les aliments, arrêtez-vous et prenez le temps de regarder vos aliments encore une fois.**

#### *Pratiquer le fletcherisme*

« Fletcheriser », en l'honneur d'Horace Fletcher qui, au début du vingtième siècle, avait perdu du poids et retrouvé, la santé simplement en **mastiquant davantage ses aliments**, consiste à **mastiquer trente-deux fois chaque bouchée**.

Essayez de **mastiquer chacune de vos bouchées entre quinze et trente fois avant de l'avaler**.

**Surveillez vos réactions aux changements de texture des aliments à mesure que vous les mastiquez** et au temps que cette façon de manger exige.

Vous pouvez appliquer cette méthode **chaque jour à seulement une partie d'un de vos repas**, mais, avec l'habitude, vous vous surprendrez peut-être à mastiquer tous vos aliments ainsi.

Plus nous avons faim, plus il est important de manger en pleine conscience. **Lorsque vous vous sentez « affamé », que vous avez une « faim de loup », ralentissez volontairement votre rythme et prenez le temps de bien mastiquer avant d'avaler.** Chaque fois que vous avalez une bouchée, vous pouvez vous dire intérieurement: «Voilà pour toi, mon cher corps, un cadeau, quelque chose de très bon.»

Observez comment, à mesure que vous mangez, cette sensation de faim presque désespérée se transforme. À quel moment disparaît-elle ?

### *Boire lentement*

Lorsque nous avalons d'un trait une boisson, nous ne la goûtons pas, ce qui nous pousse à boire davantage pour tâcher de satisfaire notre envie de sensations gustatives. Il y a deux façons d'arriver à boire plus lentement. La première **consiste à savourer ce que vous buvez en retenant le liquide et en le faisant tourner dans votre bouche pendant quelques secondes avant de l'avaler**. Imaginez que vous faites une publicité pour la télévision et que vous devez montrer aux téléspectateurs combien vous appréciez cette boisson.

La seconde méthode consiste à **déposer votre tasse ou votre verre pendant que vous dégustez une gorgée et que vous l'avez**. Attendez que votre bouche soit vide et que la saveur s'estompe avant de prendre une nouvelle gorgée.

### *Déposer les couverts*

Une des façons les plus simples et les plus efficaces d'arriver à manger plus lentement consiste à déposer sa fourchette ou sa cuillère sur son assiette ou dans son bol après chaque bouchée de nourriture. Pour cela, écoutez la plage 6 du CD. On ne retouche pas à son couvert avant d'avoir bien mastiqué, savouré et avalé cette bouchée. Pour vraiment apprécier les aliments qu'on a en bouche, on peut fermer les yeux pendant qu'on les mastique et qu'on les avale.

Une fois que la bouchée a été totalement savourée et avalée, vous reprenez vos ustensiles pour en prendre une nouvelle, puis vous les déposez de nouveau. **Surveillez les impulsions qui viennent à l'esprit avec cet exercice**. Intéressant!

### *Manger de la main non dominante*

Cette méthode consiste à utiliser volontairement sa main non dominante pour manger. Donc, si vous tenez normalement votre fourchette de la main droite pour apporter la nourriture à votre bouche, pendant une semaine, vous utilisez plutôt la main gauche. Observez ce qui se passe, c'est souvent assez amusant.

J'ai essayé cette méthode pour la première fois comme un exercice de pleine conscience. Je la mets maintenant en pratique tous les jours, notamment pour renforcer ma main gauche en prévision d'un éventuel accident vasculaire cérébral. Comme il y a déjà eu des cas de tels incidents dans ma famille, je me dis que cet exercice constitue une bonne prévention et un bon exercice pour le côté droit du cerveau.

### *Manger avec des baguettes*

Manger avec des baguettes chinoises est une bonne façon de ralentir le rythme de vos bouchées et d'être plus attentive à chacune d'elles, surtout si vous n'êtes pas trop habile avec ces ustensiles. Ce

pourrait d'ailleurs être une des raisons pour lesquelles, historiquement, l'obésité n'a jamais été un problème en Asie. Avez-vous déjà essayé d'engloutir un bol de glace avec des baguettes ? Impossible !

Pour ceux qui sont habiles avec les baguettes, ou pour ceux qui veulent redoubler leur travail de pleine conscience, essayez de manipuler les baguettes avec votre main non dominante. Vous pouvez également déposer les baguettes entre chacune de vos bouchées.

## LA QUANTITÉ JUSTE

La deuxième ligne de conduite de l'alimentation en pleine conscience concerne la quantité d'aliments que nous mangeons. Le concept de la « quantité juste » tire son origine des enseignements bouddhistes du « Noble sentier octuple » dont chacune des huit branches est qualifiée de « juste » : la vision juste, l'attention juste, l'effort juste, et ainsi de suite. **Dans le bouddhisme, « juste » signifie approprié, bénéfique, qui mène au bonheur et à la liberté.** Que signifie alors la « quantité juste » ?

C'est de la bouche de mon professeur de zen Maezumi Roshi que j'ai entendu pour la première fois cette expression de la « quantité juste ». Il disait que, pour déterminer ce qui était éthique et ce qui ne l'était pas dans une situation donnée, il fallait considérer plusieurs facteurs : le moment juste, l'endroit juste, les personnes justes et la quantité Juste. Je n'avais pas vraiment compris ce qu'il voulait dire Par ce dernier facteur, jusqu'à ce que je commence à pratiquer l'alimentation en pleine conscience. J'ai alors compris que l'alimentation en pleine conscience était une action éthique, envers nous-mêmes, envers tous les êtres qui nous fournissent notre nourriture et envers tous ceux qui ont faim dans le monde. Un pays qui consomme plus que sa part des ressources alimentaires de la planète est un pays dont les habitants ignorent la souffrance résultant du manque de conscience de ce qu'est la « quantité juste ». La National Catholic Rural Life Conference (Association catholique nationale pour la vie rurale) est un organisme consacré aux préoccupations des populations rurales qui se sentent responsables de « prendre soin de ce que Dieu a créé ». Convaincu que « manger est un acte moral », ces gens conçoivent leur rôle nourricier comme une mission spirituelle <sup>25</sup>.

Au monastère, les repas sont un aspect essentiel de notre pratique spirituelle. Au moins un repas par jour se déroule selon l'ancienne cérémonie zen appelée oryoki. Mis à part les prières et les chants, ce repas est pris en silence, et les mets sont servis dans des bols particuliers et de formats variés, conçus pour pouvoir s'emboîter les uns dans les autres. Même le plus grand bol n'est pas très grand : il peut contenir environ une tasse et demie de nourriture. Oryoki signifie « juste assez ». Le format modeste de nos bols nous aide manger juste assez pour rester en santé, juste assez pour nous sentir satisfaits, juste assez pour méditer sans nous endormir, ~~juste assez pour ne pas tomber dans la gourmandise.~~

« Juste assez » ne représente pas une quantité précise. La quantité peut en effet varier selon les circonstances. Pour être attentif à ce « juste assez », il faut être pleinement conscient. Ainsi, quand nous pratiquons l'oryoki, nous devons éviter de nous servir une trop grosse portion, sachant qu'il faut terminer ce que nous avons dans notre bol avant que le temps alloué au repas soit écoulé. Et nous devons être attentifs aux conditions variables : notre faim, notre niveau d'activité physique, la température. L'hiver, il fait froid dans le monastère, et nous avons besoin de calories supplémentaires pour maintenir notre corps au chaud. Un jeune homme encore en croissance qui a travaillé toute la

matinée à creuser des trous pour planter des piquets de clôture a besoin d'une portion deux fois plus grosse qu'une personne dans la cinquantaine comme moi. Chacun ajuste aussi sa ration à la quantité totale d'aliments offerts dans les bols de service, au nombre de personnes à servir et à la quantité de nourriture dont chacun a besoin.

Voici les conseils du vénérable moine bouddhiste Ajahn Chah au sujet de cette « quantité juste ».

*Quand vous jugez que vous serez satisfaits après vos cinq prochaines bouchées, arrêtez de manger et buvez un peu d'eau : vous aurez alors mangé exactement la quantité juste.* Si après votre repas, vous restez assis ou vous marchez, vous ne vous sentirez pas lourds. [...] Mais ce n'est pas ce que nous faisons normalement: **quand nous nous sentons satisfaits, nous prenons cinq bouchées supplémentaires. C'est ce que notre esprit nous dit de faire.** Il est incapable d'apprendre par lui-même. [...] Quelqu'un qui n'a pas la ferme volonté d'éduquer son esprit n'y arrivera pas. Surveillez sans cesse votre esprit <sup>26</sup>.

Comme nous l'avons déjà vu, de nos jours, l'habitude de terminer son assiette peut être néfaste pour la santé. En une seule génération, la grosseur des portions « normales » a augmenté de façon spectaculaire. On constate cette augmentation partout : dans les emballages vendus dans les épiceries, dans les portions servies au restaurant, dans les estimations des livres de recettes et dans les quantités que nous nous servons à la maison. La taille des biscuits fabriqués sur une base industrielle a atteint sept fois le format standard établi par le département de l'Agriculture des États-Unis, et les petits gâteaux individuels, trois fois <sup>27</sup> ! Les assiettes et les bols que nous utilisons maintenant, tant à la maison qu'au restaurant, sont plus grands qu'avant. Les clients des magasins d'antiquités prennent d'ailleurs souvent les anciens plats de service pour des assiettes individuelles. Le fait d'utiliser de plus grands bols, assiettes et ustensiles de service nous incite à nous servir et à manger de plus grosses portions, comme l'ont déjà montré de nombreuses études. On a ainsi observé que les personnes à qui on donne un sac d'un demi-kilo de friandises à grignoter pendant qu'elles regardent une vidéo en mangent deux fois plus que celles à qui on donne un sac de 250 grammes <sup>28</sup>. De l'enfant de six ans qui mange à son école jusqu'au docteur en nutrition qui travaille dans un laboratoire, la réaction est la même chez tout le monde : les grosses portions nous portent à manger davantage <sup>29</sup>.

Les visiteurs asiatiques et européens se disent généralement choqués par la grosseur des portions servies dans les restaurants américains. Ils préfèrent souvent partager leur repas avec un convive pour éviter de manger ou de gaspiller trop de nourriture. La taille des portions servies dans les établissements européens de chaînes de restauration rapide est d'ailleurs plus petite que celle des établissements américains des mêmes chaînes. De façon générale, pour tous les types d'aliments servis dans les restaurants en France, les portions sont plus petites, sauf pour les salades <sup>30</sup>.

Des recherches ont montré que, jusqu'à l'âge de cinq ans, les enfants ont un bon « appétat ». Même si on leur sert de très grosses portions de macaronis gratinés, ils s'arrêtent d'en manger dès qu'ils n'ont plus faim. Après cinq ans, cependant, les enfants commencent à se fier plutôt à la quantité d'aliments dans leur assiette pour savoir combien ils doivent en manger <sup>31</sup>. Ils perdent la conscience de leur « appétat ». En termes scientifiques, comme le résumait les Centers for Disease Control (Centres pour la prévention des maladies), « les signaux émis par la nourriture elle-même, comme la taille des portions, l'accessibilité des aliments et leur attrait sensoriel l'emportent facilement sur les signaux physiologiques de satiété <sup>32</sup> ». Autrement dit, dès l'âge de l'école maternelle, l'avidité des yeux, du nez et de la bouche commence à dominer la sagesse de l'estomac et de la faim cellulaire.

De nombreux adultes ignorent les signaux de leur «appétat» depuis si longtemps qu'ils ne savent plus quand ils doivent s'arrêter de manger. Se fiant plutôt à des critères sociaux et à des indices visuels, ils n'arrêtent de manger que lorsque les autres convives le font et que la nourriture est retirée de la table. Ou bien ils attendent d'avoir les signaux douloureux de leur estomac distendu.

Deux ans après qu'il eut suivi une série de cours d'alimentation en pleine conscience, j'ai demandé à un homme ce qui lui avait paru utile dans ces cours. Il me répondit qu'il avait appris à couper ses aliments en petits morceaux et à les manger lentement. L'expérience déterminante qu'il avait vécue en classe avait été de découvrir qu'une seule tranche de pomme mangée en pleine conscience pouvait être aussi satisfaisante qu'une pomme entière. (Les cultivateurs de pommes américains font tout leur possible pour empêcher cette prise de conscience. Ils ont ainsi fait passer des messages publicitaires à la télévision japonaise pour montrer aux consommateurs, habitués à manger quelques tranches de pomme joliment taillées et disposées sur un plat, comment manger « correctement » ce fruit en croquant à pleines dents dans une pomme entière.)

*Les maîtres zen recommandent de manger jusqu'aux deux tiers de notre satiété.* Les habitants d'Okinawa, qui détiennent le record mondial de longévité, appellent cette façon de manger hara no hachi bu, ce qui signifie « estomac Plein aux huit dixièmes». Il vaut donc mieux ne jamais remplir complètement l'estomac et toujours y laisser un peu de place. Un dicton japonais dit que huit parties d'un estomac nourrissent l'individu, et que les deux autres parties nourrissent le médecin <sup>33</sup>.

Si nous suivions les conseils des maîtres spirituels, nous resterions pleinement conscients de la faim de notre estomac et de la faim de nos cellules pendant que nous mangeons, et nous pourrions ainsi arrêter de manger quand notre estomac serait plein à quatre-vingts pour cent — ou au moins quatre ou cinq bouchées avant qu'il soit complètement plein. Puis nous boirions un peu d'eau.

## Exercice

### *Manger la juste quantité*

---

Écoutez la plage 7 du CD. Avant de vous mettre à manger, prenez le temps de regarder les aliments que vous vous apprêtez à ingérer et évaluez la quantité qu'il vous faudrait pour remplir votre estomac aux deux tiers. Servez-vous une petite portion et, pendant que vous la mangez en pleine conscience, pensez: «Je mange cette portion pour la santé de mon corps et de mon esprit.» Prenez au moins vingt minutes pour manger. Lorsque vous sentez votre estomac rempli aux deux tiers, buvez un peu.

Évaluez maintenant vos sept sortes de faim, en particulier la faim de l'estomac, la faim des cellules et la faim de l'esprit. Ces parties de vous-même se sentent-elles satisfaites? Si l'une d'entre elles a envie de plus de nourriture, demandez-vous pourquoi.

Si vous vous servez une seconde portion, pensez: «Si je prends cette seconde portion, c'est pour le bien de...» Voyez si votre esprit arrive à compléter cette réponse et comment.



## L'ÉQUATION ÉNERGÉTIQUE

Une autre façon de cultiver la pleine conscience dans notre alimentation est de développer notre conscience de ce que j'appelle l'« équation énergétique ». La nourriture, c'est de l'énergie. C'est en fait de la lumière solaire convertie: en plantes, puis en animaux. Lorsque nous mangeons, nous absorbons de l'énergie solaire. Et nous dépensons et libérons cette énergie en vivant notre vie.

Un poids corporel stable est le signe évident d'un équilibre énergétique, c'est-à-dire d'une équivalence entre l'énergie qui entre dans un corps et celle qui en ressort. Autrement, quand il y a perte de poids, c'est que la dépense d'énergie est plus grande que l'apport en énergie. Et, quand il y a gain de poids, c'est que l'apport en énergie est plus grand.

Comment l'énergie entre-t-elle dans le corps ? Par la nourriture et les boissons, essentiellement. Même si nous aimerions croire que nous absorbons mystérieusement les calories de l'atmosphère ambiante pendant notre sommeil ou simplement en regardant des aliments riches, rien de cela n'est vrai. Nous sommes entièrement responsables de cet apport d'énergie qui vient strictement de ce que nous nous mettons dans la bouche.

Comment l'énergie ressort-elle ? Par toutes les formes d'activité du corps, qu'il s'agisse d'entretenir la chaleur corporelle, de mettre le corps en mouvement, de faire fonctionner les usines métaboliques de toutes nos cellules vivantes ou encore de ce qu'on appelle la «perte insensible ». Cette perte insensible comprend notamment l'énergie perdue par l'exhalation de notre haleine chaude, l'élimination de l'urine chaude, le frissonnement et la fièvre.

Apport d'énergie	Dépense d'énergie
Aliments	Entretien de la chaleur corporelle
Boissons	Mouvements
	Fonctionnement cellulaire
	Pertes insensibles

Il n'y a donc que deux façons de perdre du poids: en diminuant l'apport d'énergie ou en augmentant la dépense d'énergie.

Inversement, il n'y a que deux façons de prendre du poids : en augmentant l'apport d'énergie ou en diminuant la dépense d'énergie.

Cette équation énergétique peut sembler évidente, mais même des personnes éduquées l'ignorent parfois. C'est pourtant cette équation qui explique les fluctuations normales de notre faim et de notre poids. Par exemple, la plupart des gens sentent que leur appétit augmente à l'automne, quand les températures commencent à baisser. Le corps doit alors brûler plus de calories simplement pour maintenir une température interne constante. Il exige donc davantage de combustible, de même qu'une couche supplémentaire d'isolant pour nous protéger du froid extérieur.

Lorsqu'une personne mange peu et fait de l'exercice de façon frénétique, comme le font souvent les anorexiques, elle brise son équilibre énergétique et, assez rapidement, elle se met à perdre du poids de façon alarmante.

Une perte de poids peut également se produire lors d'une maladie grave en raison de la perte d'énergie accrue qu'elle provoque et de la diminution de l'apport d'énergie qui l'accompagne souvent. Par exemple, lors d'une grippe intestinale, vous avez des nausées, et la seule pensée de la nourriture vous dégoûte. Vous passez une journée sans manger et, quand vous commencez à vous sentir mieux, vous n'arrivez à ingérer qu'un petit bol de soupe. Peut-être avez-vous fait de la fièvre en plus, ce qui brûle des calories; peut-être avez-vous eu des vomissements et de la diarrhée, ce qui évacue encore des calories de l'organisme. Les vomissements et la diarrhée, qui sont heureusement peu courants, peuvent en fait entraîner une grave perte d'énergie. Ainsi, les boulimiques qui se débarrassent du trop-plein de calories qu'ils ont ingérées en se faisant volontairement vomir plusieurs fois par jour ou en prenant des doses élevées et fréquentes de laxatifs mettent leur vie en péril.

C'est aussi cette équation énergétique qui explique pourquoi nous prenons généralement du poids avec l'âge. Quand nous étions jeunes, nous étions physiquement actifs. Nous marchions plus vite, nous restions moins longtemps assis, nous dormions moins et nous avions une température corporelle plus élevée ; nous avons donc besoin de plus de calories. Au fil des ans, nous avons ralenti notre rythme, tout en conservant dans notre esprit la même image de la quantité de nourriture que nous devrions manger, comme si nous étions encore adolescents ou jeunes adultes. Ce qui a déjà été une équation équilibrée commence donc à basculer vers un excès dans l'apport de calories. Lentement mais sûrement, nous perdons la taille de notre jeunesse et prenons de l'embonpoint.

### Changements récents dans l'équation énergétique des humains

Le grand nombre de gens qui souffrent maintenant d'embonpoint ou d'obésité dans les pays développés s'explique aussi au moyen de cette équation énergétique : le corps humain a connu une augmentation marquée de son apport d'énergie parallèlement une diminution tout aussi marquée de sa dépense d'énergie.

APPORT D'ÉNERGIE ACCRU	DÉPENSE D'ÉNERGIE RÉDUITE
Teneur en calories des aliments plus élevée	Moins d'efforts requis pour obtenir sa nourriture
Aliments riches en calories, pauvres en nutriments	Appareils qui facilitent la préparation des aliments (et, donc, qui minimisent la dépense de calories)
Augmentation de la taille des portions	Mode de vie plus sédentaire

Fréquentes occasions de manger inconsciemment (en voiture, ou devant la télévision, ou l'ordinateur, par exemple)	Divertissements passifs (les jeux vidéo et la télévision, par exemple; remplacement de la marche par l'utilisation de la voiture)
Habitude de grignoter	Pas de gymnastique ni de récréations dans les écoles
Collations vendues par des distributeurs automatiques	

À l'époque où la plupart des gens devaient chasser ou cultiver eux-mêmes leur nourriture, le nombre de calories qu'ils dépensaient pour remplir leur assiette était à peu près équivalent au nombre de calories qu'ils retiraient de ces mêmes aliments. Pensez à toute l'énergie qu'ils devaient déployer pour transformer une forêt en un champ cultivable. Il fallait d'abord couper les arbres, éliminer les broussailles et les pierres, installer des clôtures ; puis labourer la terre et semer, sarcler et désherber, arroser, désherber encore, récolter; et, enfin, préparer et conserver les aliments. Certaines denrées, comme la laitue et les tomates, fournissent ainsi au jardinier moins de calories qu'il lui en a fallu pour les cultiver, ce qui signifie donc un déficit net d'énergie.

Le simple fait de se déplacer impliquait jadis une dépense de calories. Les gens marchaient des kilomètres pour aller acheter en ville ce qu'ils ne pouvaient produire eux-mêmes, par exemple la farine et le sucre. Les chanceux pouvaient avoir une voiture à cheval, mais cela ne réglait pas tous les problèmes : il fallait encore construire une grange, dresser et nourrir les chevaux, fabriquer la voiture et la réparer. Même les citadins devaient fournir des efforts physiques : les anciens immeubles à appartements de moins de cinq étages ne disposaient pas d'ascenseur. Imaginez les plaintes que cela provoquerait aujourd'hui!

Les cellules adipeuses n'ont qu'une seule fonction: celle d'emmagasiner le surplus de combustible. Tout ce que nous mangeons en trop, elles le mettent en réserve. Et, lorsque nous en avons besoin, elles libèrent cette énergie accumulée. La seule façon pour le corps de se débarrasser de ces calories est de les brûler. Et il ne les brûlera que si notre équilibre énergétique est négatif; c'est-à-dire si nous ingérons moins de calories que ce dont nous avons besoin pour réaliser nos activités quotidiennes.

*Une fois que nous avons pris un surplus de poids, il n'est pas facile de le perdre, car le tissu adipeux agit comme un organe endocrinien. C'est comme si les cellules adipeuses faisaient tout leur possible pour se maintenir en vie et pleines de gras en sécrétant une variété d'hormones et d'autres substances chimiques. En tentant de perdre du poids trop rapidement, nous déclenchons ce système d'alarme de la famine dans notre corps.*

Pour éviter que cette alarme soit déclenchée, il faut donc perdre du poids progressivement, environ un demi-kilo à un kilo par mois, ce qui équivaut à une réduction de 100 à 250 calories de l'apport quotidien d'énergie ou à une augmentation de 100 à 250 calories de la dépense quotidienne d'énergie.

Les petits changements sont les plus efficaces. Pour moi qui suis dans la cinquantaine, cela a signifié de:

Traverser le centre commercial à pied plutôt que de reprendre ma voiture pour me rendre dans une autre boutique ;

Garer la voiture plusieurs coins de rue avant ma destination;

Utiliser les escaliers le plus souvent possible;

Ne plus acheter de friandises ni de boissons gazeuses;

Cacher les friandises offertes par mon mari dans un tiroir de son bureau;

Conserver dans le congélateur des substituts à la glace, comme des fruits congelés;

Acheter les chips en petits sachets et les manger parcimonieusement, une à une ;

Me servir des portions raisonnables et, chaque fois que j'ai envie d'une seconde portion, me demander pourquoi, si c'est par faim ou par habitude ;

Attendre un moment entre le repas et le dessert pour vérifier si mon estomac et mon corps en veulent vraiment, de ce dessert, et, si oui, quelle quantité.

## Exercice

### *Utiliser l'équation énergétique*

---

Relisez la liste des petits changements énumérés ci-dessus et choisissez-en un que vous essaieriez d'appliquer pendant au moins un mois. Ou pensez vous-même à un changement dans votre équation énergétique et mettez-le en application avec zèle pendant un mois. Sollicitez le soutien de votre famille et de vos amis pour qu'au besoin ils vous rappellent votre engagement ou qu'ils vous accompagnent eux-mêmes dans cette démarche.

À la fin du mois, racontez à quelqu'un ce que cette expérience vous a appris. Ce pourrait être quelqu'un avec qui vous partagez votre apprentissage de l'alimentation en pleine conscience, un participant à votre groupe d'alimentation en pleine conscience ou un simple ami.

## LA SUBSTITUTION CONSCIENTE

La plupart des gens sont conscients d'avoir plusieurs voix dans leur esprit. Une voix enfantine peut ainsi dire : «Je veux quelque chose de sucré ! J'ai travaillé fort toute la journée. Je mérite une

gâterie. Il me semble avoir vu un contenant de glace dans le congélateur.» Mais une voix parentale lui répond : «Il n'est que quatre heures. Pas de dessert avant d'avoir mangé un bon repas. » Et une autre voix indignée s'exclame : «Minute! Tu sais très bien que tu as environ cinq kilos à perdre. Tu ne devrais même pas penser à manger du dessert d'ici au moins un an!»

Comment travailler intelligemment avec ces voix contradictoires pour pouvoir s'asseoir à table en paix? Il est inutile de les étouffer; elles ne feraient que se réfugier dans notre inconscient d'où elles pourraient nous jouer de vilains tours. Il n'est pas mieux de céder à leurs pressions ; cela ne leur donnerait que plus de force.

**Il faut d'abord ouvrir notre conscience à ces différentes voix, car chacune d'elles comporte une part de vérité.** Ainsi, il pourrait être simultanément vrai, d'une part, que vous avez travaillé assez fort pour mériter une récompense sucrée et, d'autre part, que vous n'avez aucun avantage à tirer d'un flash de sucre momentané et d'un gain de poids supplémentaire. Comment agir en fonction de ces deux vérités? Il suffit de trouver un substitut à la récompense.

Si vous offrez à la voix qui a faim des tranches de pêche arrosées d'un filet de miel plutôt qu'une grande coupe glacée au caramel fondant, vous mettez en application une pratique essentielle de l'alimentation en pleine conscience : la substitution consciente. Lorsque nous reconnaissons la présence de plusieurs voix dans notre esprit — dont certaines sont exigeantes, agitées, apeurées —, il vaut mieux tenir compte de ces énergies, non d'une façon névrotique et aveugle, mais à la manière réfléchie et délibérée d'un parent attentionné qui prend soin de son jeune enfant. Il ne s'agit pas nécessairement de sortir d'une réunion de planification tendue pour céder immédiatement à votre « enfant intérieur» en lui offrant un gâteau au fromage entier que vous mangerez immergé dans une baignoire pleine de mousse. Il peut s'agir simplement de reconnaître cette voix intérieure inquiète ou les premiers tiraillements de tension dans votre corps et de demander une courte pause pour aller siroter une boisson chaude ou sucer un bonbon.

Des élèves m'ont confié de nombreux trucs de substitution qu'ils ont eux-mêmes inventés. Ils remplacent ainsi les bonbons par de la gomme à mâcher, une truffe au chocolat par un bonbon au chocolat, une boisson gazeuse avalée d'un trait par le lent rituel d'une tasse de thé chaude et réconfortante. Une élève a ainsi appris à substituer à la glace des fraises ou des tranches de mangue congelées. Un autre découpe son pain grillé à la cannelle en petits morceaux qu'il mange lentement, en remplacement d'un morceau de gâteau glacé. Une autre encore raconte que, chaque fois qu'elle sent une envie irrésistible de sucre, elle se permet une petite collation de quelque chose d'acide, ce qui semble neutraliser toutes ses envies de sucre. Elle mange par exemple une petite portion de choucroute dont elle garde toujours un pot dans le réfrigérateur. Si vous n'aimez pas la choucroute, essayez quelques cornichons ou olives marinés, ou du kimchi (chou fermenté). Une saveur intense donne de meilleurs résultats. Et, si vous recourez à cette méthode de la substitution et que vous mangez les aliments substitués en pleine conscience, vous doublez les bénéfices.

***L'important est de prendre bien soin de vous, comme un parent plein de sagesse et d'amour le ferait.*** De cette façon, **vous ne tomberez ni dans une attitude sévère et colérique qui nierait vos pulsions, ni dans une trop grande indulgence envers vous-même**, qui vous ferait perdre de vue ce qui est bon pour votre santé. Vous arriverez mieux à naviguer, d'une façon plus moins habile ou chancelante, sur la voie du milieu.

## Exercice

### *La substitution consciente*

---

Quand vous allez faire vos courses à l'épicerie, recherchez volontairement une friandise substitut, attirante mais bonne pour la santé, comme celles des exemples donnés plus haut. Une fois à la maison, quand vous sentirez que vous avez besoin de cette friandise, prenez le temps de bien l'apprêter et de vous la servir sur un joli plat.

Avant de commencer à la manger, évaluez vos sept sortes de faim. Évaluez le degré de satisfaction ou de manque dans votre corps et dans votre cœur. Mangez votre friandise lentement, sans aucune source de distraction. Évaluez de nouveau vos sept faims et le degré de satisfaction de votre corps et de votre cœur. Si vous faites partie d'un groupe d'alimentation en pleine conscience, partagez avec les autres participants vos meilleurs trucs de substitution consciente.

## LOIN DES YEUX, LOIN DU CŒUR (ET DE L'ESPRIT)

J'éprouve régulièrement ce que j'appelle des «rages d'aliments favoris ». Il passe des périodes de plusieurs semaines pendant lesquelles j'ai des envies irrépessibles d'un aliment bien précis, les bonbons à la réglisse par exemple; puis ces envies disparaissent complètement. A une époque, je raffolais du chocolat, mais, il y a quelques années, j'y suis devenue allergique. Chaque fois que j'en mangeais, de douloureuses cloques apparaissaient dans ma bouche. J'ai tout essayé pour contourner cette triste réalité, en m'abstenant de consommer cet aliment pendant un mois, ou même pendant six mois, mais sans résultat. La moindre pépite de chocolat déclenchait une réaction allergique. Cette privation de mon aliment-réconfort favori m'a franchement frustrée.

Un jour, j'ai découvert de petites friandises au beurre d'arachide qui avaient tout l'air de friandises au chocolat, mais qui n'en contenaient pas du tout ! J'étais tellement contente de cette trouvaille que mon mari attentionné m'en a acheté tout un sac (le gigantesque format économique!) qu'il a placé dans un tiroir de mon bureau. Au début, j'en prenais quelques-unes, de temps à autre, puis quelques petites poignées, de temps à autre, puis... j'avais finalement grossi de plus de deux kilos! En prenant un certain recul, j'ai pu observer comment l'envie irrépessible de ces friandises se formait dans mon esprit. J'ai découvert que, chaque fois que je m'assoiais dans un rayon d'accessibilité du sac, une image de ces friandises apparaissait dans mon esprit. J'avais beau repousser cette image, elle revenait encore, jusqu'à ce que je finisse par céder à l'envie d'en prendre quelques-unes. Mais, plus je m'éloignais de mon bureau, plus l'image se faisait rare et vague, et moins elle avait d'effet sur moi.

J'ai alors déplacé le sac de friandises dans le tiroir du classeur de mon mari, dans son bureau, qui est situé à quelques portes et à quelques pas du mien. Ainsi, j'osais beaucoup moins entrer dans son bureau pour aller, sous ses yeux, fouiller dans le fameux sac. Je mangeais donc moins de friandises, et, parce qu'elle était ainsi moins souvent renforcée, leur image se formait moins souvent dans mon esprit. C'est ainsi que mes envies irrésistibles de ces petites gâteries au beurre d'arachide se sont petit à petit raréfiées pour finalement disparaître. Je les regarde maintenant avec une totale indifférence. Leur charme a été rompu.

L'efficacité de ce genre de solution est confirmée par certaines recherches en alimentation. On a ainsi observé que des secrétaires qui reçoivent en cadeau un vase rempli de bonbons au chocolat en mangent beaucoup plus si le vase est placé en évidence sur leur bureau que s'il est caché dans un de leurs tiroirs; et elles en mangent encore moins si elles doivent se lever et faire six pas pour atteindre les bonbons. Les gens mangent aussi beaucoup plus lorsque les plats de service remplis de nourriture sont laissés sur la table. Alors que, s'ils doivent se lever et retourner à la cuisine pour se servir une seconde portion, ils ne se donnent souvent pas la peine de le faire <sup>34</sup>.

Brian Wansink raconte l'histoire suivante. Un homme arrive à son travail un vendredi matin avec l'estomac vide parce qu'il a dû supprimer son petit déjeuner pour arriver à l'heure. En se rendant à son bureau à cloisons, il aperçoit une assiette de beignets abandonnés là, à la fin d'une réunion la veille. Il en tâte un et se rend compte qu'il est dur et desséché. Il s'installe ensuite à son bureau, mais l'image des beignets ne cesse de réapparaître dans son esprit. Dix fois, il résiste stoïquement à l'impulsion de se lever pour aller en prendre un. La onzième fois, il se lève et se dirige vers la salle des employés où l'attendent les beignets rassis, il rencontre là un collègue de travail qui n'a pas remarqué les beignets en se rendant à son bureau et qui a travaillé toute la matinée sans être distrait par aucune image mentale ni aucune impulsion concernant ces beignets. Qui en mangera le plus ? Comme le note Wansink, l'homme qui a passé la matinée à lutter contre la vision et l'attrait de ces beignets en mangera certainement davantage. Parce que l'existence de ces beignets a été captée par sa conscience, et parce qu'il a considéré la possibilité d'en manger, et qu'il l'a repoussée dix fois, il est plus susceptible de céder à la tentation <sup>35</sup>.

J'ai un jour vécu une expérience marquante qui confirme cette observation. Je n'ai jamais aimé les beignets. Ils ont pour moi un goût curieux. Mon premier mari les adorait et il sortait parfois le dimanche matin, à ma grande surprise, pour aller en acheter une boîte. Les enfants aussi les aimaient beaucoup, mais, pour ma part, après avoir goûté plusieurs sortes de beignets, j'ai finalement abandonné l'idée de pouvoir les apprécier.

Trente ans plus tard, à la fin d'un atelier que je venais de donner, je me faisais conduire tranquillement à la maison par une amie. Nous nous sommes arrêtées à un coin de rue où des gens faisaient une vente de charité au bénéfice de leur église. Toujours sensible à ce genre d'initiative, mon amie a ouvert la vitre de la voiture et tendu un billet de cinq dollars. On lui a alors remis une boîte blanche, une boîte pleine de beignets. « Non, merci, lui dis-je, je n'aime pas les beignets. » « Mais ce sont de bons beignets, me dit-elle, regarde la marque ! » J'avais effectivement entendu parler de l'engouement national pour cette marque de beignets. J'étais fatiguée et j'avais faim, assez faim pour avoir envie d'en manger. J'ai donc essayé une bouchée. Hmm.! Puis j'en ai pris une deuxième, plus grosse. Moelleux et sucré ! Je comprenais maintenant la passion provoquée par cette marque de beignets ! J'ai mangé ce beignet en entier, puis un autre, puis un troisième. Ils étaient vraiment délicieux!

Pendant mes séances de méditation dans les jours qui ont suivi, j'ai remarqué qu'une nouvelle fenêtre était apparue sur l'écran de mon esprit. Cette fenêtre était entièrement occupée par... un gros beignet moelleux, croustillant et tentant ! Chaque fois que la pensée « mais je n'aime pas les beignets » émergeait, la fenêtre du beignet s'agrandissait et émettait le message : « Mais les beignets de cette marque, tu les aimes ! » J'ai observé attentivement ce qui provoquait l'apparition de cette fenêtre et j'ai découvert qu'elle s'ouvrait chaque fois que j'éprouvais de l'anxiété, de la fatigue ou de la faim.

Parce que je n'avais jamais aimé les beignets et grâce à l'ouverture créée dans mon esprit par ma méditation quotidienne, j'avais accès à une certaine objectivité. Je pouvais même m'amuser de voir cette

fenêtre clignoter dans mon esprit pour attirer mon attention. Heureusement, j'habite un monastère situé dans une région rurale, à une heure et demie du plus proche comptoir de vente de cette marque de beignets. Je n'ai donc pas répondu à ces attaques soudaines de l'envie d'un beignet en me précipitant pour en acheter. Je n'ai fait que remarquer les moments où cette fenêtre s'ouvrait et se refermait. Il a fallu presque trois semaines pour que la fenêtre disparaisse pour de bon. Une (fausse) rumeur qui courait à l'époque, selon laquelle la texture moelleuse de ces beignets était obtenue par l'ajout de glycérine, m'a d'ailleurs aidée à oublier ces beignets. Dès qu'une envie me venait, je n'avais qu'à contre-attaquer en imaginant un de ces beignets se faisant injecter de l'huile minérale.

Un avocat m'a confié que, lorsqu'il se mettait à manger du sucré, il était incapable de se maîtriser. Il avait essayé plusieurs stratégies pour limiter ses collations sucrées et ses desserts, mais aucune n'avait fonctionné. Il a finalement décidé de s'abstenir totalement de manger des aliments sucrés. Et c'est ce qui a fonctionné. Tout à fait à l'aise avec cette méthode, il refusait allégrement et sans aucun regret tous les biscuits et les gâteaux qu'on lui offrait. Après un an, il a cru bon d'assouplir un peu son approche ; il accepte maintenant de manger un petit morceau de gâteau lors des anniversaires.

**Si cette méthode de «loin des yeux, loin du cœur» est efficace, c'est que tout ce que nous ne renforçons pas finit par perdre de son intensité.** C'est un principe même du *conditionnement*. *Si nous évitons de penser à une chose, que nous n'en parlons pas et que nous n'agissons pas en fonction d'elle, le pouvoir de cette chose va nécessairement s'étioler.* La substitution consciente s'avère donc une meilleure stratégie qu'une résistance opiniâtre, car tout ce à quoi nous résistons peut paradoxalement devenir très persistant. Ainsi, chaque fois que mon esprit faisait apparaître l'image du beignet, je tâchais de lui substituer une activité mentale plus bienfaisante et plus intéressante, comme la méditation centrée sur la respiration, le balayage corporel ou la pratique de la bienveillance (ces exercices seront présentés dans le chapitre 5). Et, parce que je n'ai pas pensé à ces beignets, que je n'en ai pas parlé, que je n'en ai pas acheté, que je n'ai pas humé leur odeur et que je n'en ai pas mangé, ils ont finalement perdu l'emprise qu'ils exerçaient sur moi.

### Le jeûne et l'alimentation en pleine conscience

Le jeûne est une stratégie radicale pour se débarrasser d'une alimentation déséquilibrée. De nombreuses personnes me demandent quelle est la relation entre le jeûne et l'alimentation en pleine conscience. Les seules recommandations que je peux faire à quelqu'un qui décide de faire un jeûne c'est de **rester attentif et souple, d'utiliser les outils de la pleine conscience et d'observer les variations de ses états afin de découvrir ce que le jeûne peut lui apprendre.**

Le fait de jeûner peut effectivement susciter des observations très intéressantes sur la faim et la satisfaction. La **première observation**, c'est que **l'état d'esprit au début d'un jeûne détermine fortement l'intensité de la faim ressentie pendant ce jeûne.** Un technicien de l'hôpital où je travaille m'a raconté que les personnes qui doivent subir une coloscopie et qui ne peuvent ingérer que des liquides clairs pendant une journée entière avant leur examen se plaignent haut et fort d'être « affamées » quand arrive le moment de l'intervention. Alors que les personnes qui entreprennent un jeûne pour des raisons politiques ou religieuses ne vivent aucune détresse en lien avec leurs sensations viscérales.

La seconde observation, c'est que les **symptômes de la faim qui se manifestent à des moments prévisibles ne sont pas l'expression d'un besoin impératif du corps exigeant de la nourriture.** En fait, c'est l'inverse qui se produit : **c'est nous qui conditionnons notre corps à ressentir la faim à des**



**moments précis.** La plupart d'entre nous ont entraîné leur corps à attendre de la nourriture toutes les six heures: le matin, le midi et le soir. L'estomac des Sud-Américains, qui ont l'habitude de manger à vingt et une heures, ne se met pas à gargouiller à 18h 30, comme le nôtre. Et l'estomac des moines bouddhistes de Thaïlande ne se met pas à gargouiller avant onze heures, le moment de leur unique repas quotidien.

### Un jeûne de médias

Le corps se nourrit de nourriture concrète, mais l'esprit, lui, se nourrit d'information, de pensées, d'opinions et d'idées. **Un trop-plein d'information peut parfois générer un état d'esprit malsain.** Par exemple, des informations contradictoires au sujet des aliments et des régimes alimentaires peuvent provoquer de l'anxiété quand vient le temps de décider quoi manger et ne pas manger. Et si l'esprit intègre trop d'information sur les souffrances humaines dans le monde entier, il finit par en souffrir lui-même.

L'esprit et le cœur de l'humain sont faits pour tenir compte de la souffrance d'environ cinquante personnes, ce qui correspond à la taille de la majorité des groupes humains durant la plus grande part des dix mille ans d'évolution de l'humanité. Lorsque nos médias modernes inondent notre esprit et notre cœur de descriptions et d'images explicites de la souffrance de centaines de milliers d'individus provenant de partout dans le monde, nous risquons d'être submergés par toute cette détresse et de réagir nous-mêmes par de l'anxiété et du désespoir. Et, lorsque nous sommes anxieux, déprimés ou stressés, nous sommes plus susceptibles de manger de façon déséquilibrée <sup>36</sup>. Le stress peut aussi altérer la façon dont le corps transforme et emmagasine les aliments ; il peut également faire augmenter le taux de cholestérol sanguin <sup>37</sup>.

Il peut donc s'avérer utile de faire un jeûne de médias, c'est-à-dire de s'abstenir pendant un mois entier de lire les journaux et les magazines, d'écouter la radio et de suivre les actualités à la radio ou à la télévision. Tous ceux qui l'ont essayé témoignent qu'eux-mêmes et leur famille ont été enchantés des résultats. Et, lorsque vous déciderez ensuite de reprendre le fil des actualités et de vous informer de nouveau des mille et une formes de souffrances quotidiennes, réajustez votre dose d'information quotidienne. Il suffira peut-être de lire le journal une fois par semaine, le dimanche par exemple. Et, ne craignez rien, si quelque chose de dramatique se produit quelque part sur la planète, tout le monde vous en parlera. Qu'importe si vous l'apprenez une heure ou deux après les autres?

### Exercices

#### *Des jeûnes en pleine conscience*

---

1. Essayez de faire un jeûne d'un seul jour ou d'au plus une semaine en ne consommant que des jus. (Si votre poids est inférieur à la normale ou si vous souffrez d'une maladie comme le diabète, demandez d'abord l'avis de votre médecin.) Observez bien votre faim physique. Quand se manifeste-t-elle? Par quelles sensations? Observez ce que dit votre esprit au sujet de la nourriture et de l'abstinence de nourriture.

2. Essayez de faire un jeûne de médias pendant au moins une semaine ou même un mois. Ne regardez plus les nouvelles à la télévision et ne lisez plus les journaux, ni les magazines ni les nouvelles

sur Internet. Utilisez ce temps pour méditer, pour réaliser des activités créatrices ou pour vous relaxer. Observez comment votre esprit réagit à ce jeûne. Quelles sont ses craintes?

## LA BIENVEILLANCE ET LE CRITIQUE INTÉRIEUR

Lorsque notre relation avec l'alimentation et la nourriture est déséquilibrée, nous sommes facilement submergés par des émotions négatives. Nous ressentons parfois de l'aversion pour l'image de notre corps reflétée dans le miroir, de la jalousie envers les gens qui peuvent manger « tout ce qu'ils veulent » ou de la colère envers nous-mêmes devant notre incapacité à en finir avec cette bataille avec la nourriture. Que faire pour contrecarrer ces sentiments affligeants?

Lorsque notre esprit est plein de ces voix, de ces pensées et de ces émotions contradictoires, nous pouvons difficilement agir d'une façon déterminée et volontaire. C'est comme essayer de conduire un autobus dont tous les passagers débattraient de la destination et se disputeraient pour occuper le siège du chauffeur ! Comment prendre une certaine distance à l'égard de ces voix et saisir le volant de notre vie pour la conduire dans la direction que nous avons choisie?

Le premier pas à faire est de pratiquer la méditation de façon régulière. **La méditation aide à calmer et à stabiliser l'esprit, et à créer un certain espace autour de ces voix intérieures.** Nous pouvons ainsi commencer à les distinguer pour entendre ce que chacune d'elles a à dire. (Vous trouverez les instructions de base pour la méditation assise à la fin du présent chapitre.)

Cette écoute intérieure peut nous aider à découvrir un trio de voix qui risque de dominer notre vie et de nous rendre fort malheureux. Ces trois voix aiment prendre en charge tout ce qui concerne notre alimentation. Si nous les appelons des « voix intérieures », c'est qu'on peut vraiment les entendre parler et discuter entre elles, « à l'intérieur » de nous-mêmes, notamment sur la façon dont il faudrait manger. **Nous pourrions nommer ces trois voix le perfectionniste intérieur, le motivateur intérieur et le critique intérieur,** selon la fonction essentielle de chacune d'entre elles <sup>38</sup>.

La description de travail de chacune de ces voix intérieures est précise et relativement simple.

### Le perfectionniste intérieur

Le travail du perfectionniste intérieur consiste à rechercher des exemples de perfection qu'il vous incite ensuite à imiter. Si vous tentez de développer votre compassion, votre perfectionniste intérieur vous donnera pour modèle Mère Teresa ou le Dalaï-Lama. Et, si votre objectif est de devenir plus intelligent, il vous montrera les exemples d'Albert Einstein et de Stephen Hawking.

Le perfectionniste intérieur qui se préoccupe de l'image corporelle regarde les magazines, les films ou les gens qui passent dans la rue et vous dit : « Tu as vu cette femme si mince, avec une poitrine si généreuse ? Et ce géant, quel homme imposant ! Voilà la perfection, voilà ce à quoi je voudrais que tu ressembles. » Peu importe que la photo de magazine ait été truquée pour amincir la taille du mannequin et pour estomper ses imperfections cutanées. Et peu importe que cet homme ait consommé des stéroïdes et qu'il passe égoïstement six heures par jour dans un gymnase. **Le perfectionniste ne cherche**

que des exemples de perfection; il ne se soucie pas des moyens ni des coûts pour atteindre cette perfection.

### Le motivateur intérieur

Le travail du motivateur intérieur est de **vous indiquer ce que vous devez faire pour atteindre la perfection et de vous pousser à le faire**. Il adore établir des listes, de longues listes de choses à exécuter. Il **peut** à tour de rôle **vous harceler**, vous **cajoler**, vous **encourager** et vous **bousculer**; il vous tire du lit le matin et vous fait travailler des journées entières sur son programme à lui. Et il vous rappelle constamment ce qu'il reste à faire sur votre liste (ou vos listes). Il vous poussera peut-être même à dresser une liste de vos listes. Et il n'est jamais satisfait: si vous rayez deux éléments de votre liste un soir, il en ajoute quatre autres le lendemain matin. **Le motivateur intérieur connaît le modèle de beauté ou de vertu choisi par votre perfectionniste intérieur, et c'est lui qui vous indiquera ce que vous devez faire pour vous conformer à ce modèle.**

Si votre souhait est d'être intelligent, il pourrait vous pousser à entreprendre un doctorat ou au moins à assister comme auditeur libre à tous les cours pertinents donnés à l'université près de chez vous et à vous maintenir à jour en lisant des revues spécialisées chaque fois que vous vous assoyez sur la cuvette des cabinets (le seul temps libre qu'il vous reste si le motivateur intérieur a pris en charge votre vie). Bien sûr, vous aurez déjà lu tous les grands classiques, dont certains dans leur version originale en russe ou en anglais. Si votre souhait est plutôt de cultiver votre compassion, le motivateur vous incitera peut-être à faire du bénévolat pour un hospice ou pour une soupe populaire, ou à renoncer à tous vos biens pour vivre parmi les défavorisés. Et, si votre souhait est de manger « correctement » et d'être en bonne santé, le motivateur intérieur vous imposera un régime sévère et un programme d'exercices exigeant. Lorsque vous lirez des magazines, il sera toujours à l'affût des dernières découvertes et des derniers régimes à mettre sur votre liste de choses à faire.

### Le critique intérieur

Le critique intérieur est la dernière voix de ce puissant trio. Son travail, c'est de critiquer. C'est tout ce qu'il fait. Tout ce qui entre dans son champ de perception devient une proie potentielle de ses attaques. **Lui non plus n'est jamais satisfait**, car vous êtes humain et donc nécessairement imparfait, et incapable de combler les exigences du perfectionniste. Vous n'atteindrez jamais le niveau de compassion de Mère Teresa, d'intelligence d'Einstein ou de perfection physique d'un mannequin. Pourquoi? Parce que **le critique intérieur ne vous compare pas à une personne réelle**, à la vraie vedette de cinéma qui, sans maquillage, sans chirurgie plastique, sans un éclairage étudié et sans les retouches du photographe, a une apparence tout à fait ordinaire. Il vous compare à une personne irréaliste, qui n'existe que dans les rêves et qui a été créée par les médias en collaboration avec votre propre esprit.

Le critique intérieur a toujours quelque chose à dire à propos de votre alimentation. Souvenez-vous que son travail est de critiquer, et, donc, plus il est critique, plus il est content de son rendement au travail. Voici un indice pour le reconnaître : **lorsque vous entendez dans votre esprit les mots «il faut» et «il ne faut pas », il y a de bonnes chances que ce soit votre critique intérieur qui parle**. Ce sont ses mots favoris. Voici quelques exemples.

- «Il faut manger moins.»
- «Il ne faut pas être si rigide à l'égard de la nourriture.»

- «Il faut boire douze grands verres d'eau par jour.»
- «Il ne faut pas trop boire, cela fait prendre du poids.»
- «Il faut manger davantage de protéines animales.»
- « Il ne faut pas manger de viande ; en fait, il faudrait devenir végétarien.»

Vous avez probablement remarqué, à partir de ces exemples et aussi des commentaires négatifs formulés par votre propre esprit, que **le critique intérieur donne souvent des avis contradictoires**. La cohérence ne fait pas partie de sa description de tâches. Souvenez-vous : sa seule fonction est de critiquer. Il critique tout et son contraire. Il vous reprochera de vous alimenter de façon inconsciente, mais, lorsque vous essaieriez de manger en pleine conscience, il vous reprochera votre sévérité et votre façon obsessionnelle d'aborder l'alimentation. Le critique intérieur est unidimensionnel, sans profondeur: tout ce qu'il veut, c'est critiquer, à tout moment.

Sauf que **les attaques du critique intérieur ne concernent jamais précisément le moment présent. Elles sont toujours quelques secondes ou quelques minutes en retard**, car *le critique intérieur dépend toujours d'une comparaison*. Or, *lorsque nous sommes pleinement conscients du moment présent, lorsqu'il n'existe dans notre esprit ni passé ni futur, il n'y a plus rien à comparer*. Il n'y a que ce qui est, tel que c'est. Alors le critique intérieur disparaît.

Voilà donc une illustration de la puissance de la pleine conscience.

*La pleine conscience met notre vie à l'abri de la tyrannie du critique intérieur. Elle nous ouvre à l'expérience de ce qui est vrai et réel, dans notre bouche, dans notre corps, ici, maintenant, sans comparaison ni critique.*

Et, lorsque nous accédons à cette conscience, c'est comme si un immense et pénible fardeau se retirait de nos épaules. Si le perfectionniste intérieur, le motivateur intérieur et le critique intérieur s'emparent tous les trois d'un domaine ou de l'autre de votre vie, ils sont capables d'y causer beaucoup de destruction. Ils peuvent miner votre confiance en vous et en autrui. Ils peuvent vous pousser à abandonner une activité que vous adorez. Ils peuvent soutirer toute vie à votre vie.

Voyons un peu comment ils agissent dans le domaine de votre alimentation. Si votre objectif est de vous alimenter de façon plus saine, le perfectionniste se mettra à lire des magazines et à regarder la télévision à la recherche du régime idéal. Il parlera avec des gens qui en suivent déjà un et il cherchera les avis des experts sur les divers régimes existants. Et il finira par en choisir un, que ce soit le régime Atkins, le végétarisme, la macrobiotique, le crudivorisme ou le régime Miami.

Le motivateur intérieur peut alors prendre la relève pour la mise en application de ce régime. Il dresse des listes d'aliments et de combinaisons alimentaires permis ou interdits et établit un horaire avec les moments où vous pouvez ou ne pouvez pas manger. Il crée aussi des listes des endroits où vous pouvez acheter votre nourriture, des aliments interdits que vous devez faire disparaître de votre maison, des livres que vous devez lire, des séminaires et des programmes de soutien auxquels vous devez participer, et des listes de diffusion auxquelles vous devez vous inscrire.

Et, dès que vous commencez votre régime, le critique intérieur se met au travail. Il pourrait aussi se mettre à vous lancer des piques avant même que vous commenciez : «Toutes tes autres tentatives

pour améliorer ton alimentation ont été de lamentables échecs. Comment peux-tu croire que, cette fois-ci, tu réussiras ? Pourquoi même commencer ce régime alors que nous savons très bien qu'encore une fois tu n'y arriveras pas?»

Si vous réussissez tant bien que mal à esquiver cette attaque et à entreprendre votre régime, le critique intérieur remarquera le moindre de vos écarts et vous le signalera, non Pas gentiment, mais avec des mots et sur un ton toujours mordants.

— Imbécile! Tu as mangé du pamplemousse et des raisins en même temps ! Comment as-tu pu oublier que ton nouveau régime t'interdisait cette combinaison?

— Marianne suit son régime à la perfection, et cela se voit. Tu as vu son rayonnement intérieur? Alors que toi, tu triches lamentablement, et cela se voit d'ailleurs.

— Tout le monde t'a vu manger ces chips hier soir, et ils se moquent tous de toi derrière ton dos maintenant.

Avec de telles voix intérieures, aucun besoin d'avoir des ennemis extérieurs. Et c'est un vrai miracle d'arriver à cheminer dans la vie.

**En fait — et parfois de façon surprenante —, ces voix intérieures cherchent à nous aider.** Sans le **perfectionniste** intérieur, nous ne serions jamais **inspirés par les réalisations d'autrui** et nous n'adopterions jamais de modèle. Sans le **motivateur** intérieur, nous **passerions nos journées à ne rien faire**. Et, sans le **critique** intérieur, nous ne **verrions jamais nos erreurs ni les points sur lesquels nous devrions nous améliorer**. Chacune de ces voix est porteuse d'une information utile, mais, lorsqu'elles deviennent névrotiques et trop puissantes, leur potentiel destructeur surpasse facilement leur capacité de nous aider.

Que faire lorsque nous entendons la voix du critique intérieur pendant que nous pratiquons l'alimentation en pleine conscience ? Le fait de l'entendre est déjà une très bonne chose. L'entendre constitue déjà un pas dans la conscience, et la conscience est la clé de l'éveil. Le problème serait d'y croire.

Un aspect essentiel de la pleine conscience consiste à reconnaître ces voix et à ne pas se laisser duper par elles. *Ces voix sont nourries par la peur et, comme la peur déforme la réalité, elles ne disent donc pas la vérité.* Lorsqu'on commence à pratiquer la pleine conscience, on remarque le bavardage presque incessant qui a cours dans l'esprit — et cela est vrai pour tout le monde. Même les méditants de longue date constatent ce bavardage intérieur ; ils ont simplement appris à le faire taire plus rapidement. L'esprit produit sans cesse des pensées, par définition. Mais il ne faut pas nécessairement croire tout ce qu'il dit.

Heureusement, il existe de nombreuses façons de travailler avec ces voix intérieures lorsqu'elles se mêlent de notre alimentation.

## Exercice

### *Exercice de base de la méditation (cd8)*

---

Référez-vous à la page 8 du CD. Asseyez-vous sur une chaise ou au sol, sur un coussin. Trouvez une position dans laquelle vous vous sentez détendu mais droit, et qui permet à la poitrine et à l'abdomen de bouger librement avec la respiration. (Si vous êtes incapable de rester assis, vous pouvez méditer en position couchée.)

Concentrez votre attention sur votre respiration. Trouvez les endroits dans votre corps où les sensations de la respiration sont le plus évidentes. Ne cherchez pas à influencer votre respiration ; votre corps sait très bien comment faire. Ne soyez qu'attentif à elle.

Portez toute votre attention aux sensations toujours changeantes de la respiration pendant toute la durée de l'inspiration et toute la durée de l'expiration. Si vous le voulez, vous pouvez associer votre respiration à l'esprit divin qui pénètre en vous et qui en ressort.

Chaque fois que votre esprit se met à vagabonder et qu'il quitte cette conscience de la respiration (ce qui risque d'arriver fréquemment), ramenez-le doucement. Faites l'expérience d'être à la fois détendu et pleinement présent, comme en vous réveillant le matin d'une journée de vacances, sans autre chose à faire que de savourer le plaisir d'être simplement assis et de respirer.

Quand vous aurez médité sur votre respiration pendant quelques minutes, vous pourrez essayer un des autres exercices de méditation décrits dans le présent livre, comme la méditation de gratitude envers votre corps.

Travaillez ainsi pendant vingt ou trente minutes, ce qui correspond à la durée d'une bonne séance de méditation. On peut bien sûr allonger cette durée. Tâchez de méditer tous les jours, en intégrant cet exercice à votre routine de soins et d'hygiène personnels comme s'il s'agissait de la toilette de votre esprit. Certains jours où vous êtes particulièrement occupé, vous devrez peut-être écourter votre méditation. Une séance de cinq ou dix minutes par jour est encore préférable à une séance de deux heures une fois par mois. D'après mon expérience, chaque minute de méditation nous est rendue du simple au double, ou même au triple, par une clarté d'esprit, une équanimité et une efficacité fort appréciables dans ces journées bien chargées.

## Exercice

### *Être pleinement conscient du critique intérieur*

---

Soyez à l'écoute des commentaires de votre critique intérieur au sujet de la nourriture, des habitudes alimentaires, du poids corporel et de l'apparence physique. Écoutez ce qu'en dit votre propre esprit, mais aussi ce qu'en disent les gens de votre entourage. Soyez attentif à ce genre de commentaires typiques du critique intérieur qui sont diffusés à la télévision et à la radio.

Si vous travaillez avec un groupe, demandez aux autres participants de vous signaler chaque fois qu'ils vous entendent parler de cette voix du critique intérieur à propos de vous-même; par exemple, lorsque vous dites : «Je suis nulle dans ce genre d'exercices.»

## Exercice

### *Reconnaître le critique intérieur et le laisser partir*

---

Cette méthode m'a été inspirée par Mary, la réceptionniste de notre programme pour enfants maltraités. Un jour, je l'ai vue qui tenait loin de son oreille le récepteur du téléphone d'où je pouvais clairement entendre une voix tonitruant des insultes. Mary a attendu quelques secondes, puis elle a répondu gentiment : «Quand vous parlez ainsi, j'ai de la difficulté à vous comprendre. Et si je ne vous comprends pas, je ne peux pas vous aider.»

Voilà une bonne façon de parler à votre critique intérieur. Lorsque vous entendez une voix intérieure qui fait un commentaire négatif sur votre alimentation ou sur votre corps, dites-lui intérieurement quelque chose comme: «Je sais que tu te fais beaucoup de souci pour moi, mais le langage que tu utilises ne m'aide pas du tout. En fait, cela me rend encore plus difficile le travail que je dois faire pour régler ce problème qui te préoccupe tant. J'aurais plutôt besoin de sollicitude maintenant, non de reproches. Merci de ta collaboration et à la prochaine.»

Ramenez votre attention à ce qui se passe dans le moment présent. Prenez conscience de votre inspiration, de votre expiration. Portez attention aux sons. Sentez comme une multitude de petites caresses sur votre peau.

Souvenez-vous: si vous demeurez dans le moment présent, le critique intérieur ne peut pas prendre la parole, car il dépend essentiellement du passé et du futur, de la comparaison.

## Exercice

### *Le modèle informatique*

---

Prenez conscience du critique intérieur pendant que vous mangez, mais interdisez-lui de prendre toute la place. Laissez plutôt votre conscience se faire envahir par toutes les sensations produites par vos aliments: les couleurs, les odeurs, les saveurs, les textures et les sons. Dans le coin inférieur du vaste écran de votre conscience, comme sur un écran d'ordinateur, il y a une minuscule icône qui s'appelle « Critique intérieur». C'est une icône un peu bizarre qui, à tout moment, peut s'ouvrir de nouveau et occuper tout l'écran de votre conscience.

Chaque fois que vous constatez que le critique intérieur a envahi l'écran de votre esprit, ramenez-le doucement à sa forme d'icône dans le bas de votre écran mental.

## Exercice

### *La bienveillance: un antidote spirituel (cd 9)*

---

Le critique intérieur se nourrit d'une énergie d'aversion, de colère. On qualifie la colère et sa cousine moins intense, l'irritation, d'émotions affligeantes parce qu'elles causent de la souffrance, à nous et à notre entourage. Elles donnent à nos pensées une saveur amère et colorent notre vision du monde

de teintes sombres. Bouddha a prescrit certains exercices précis pour les diverses émotions affligeantes. Pour la colère et l'irritation, il a prescrit la pratique de l'amour bienveillant.

La pratique de la bienveillance [que la tradition bouddhiste nomme metta ou maitri] peut être appliquée à l'ensemble du corps ou à l'une ou l'autre de ses parties. Vous pouvez écouter la plage 9 du CD.

Asseyez-vous pour méditer pendant quelques minutes et laissez votre respiration se calmer.

Puis, en expirant, pensez : « Que mon corps se libère de la peur et de l'anxiété. »

[Si vous êtes un ou une visuel(le), vous pouvez vous imaginer libre de toute peur et de toute anxiété.]

Répétez intérieurement cette phrase à chaque expiration, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer à autre chose. Pensez maintenant : « Que mon corps se sente bien. »

(Encore une fois, vous pouvez visualiser votre corps en situation de confort.)

Répétez intérieurement cette phrase à chacune de vos expirations, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer à autre chose. Pensez maintenant : « Que mon corps soit heureux. »

(Si vous voulez, vous pouvez vous imaginer heureux, en ajoutant un léger sourire intérieur, si cela peut vous aider.)

Répétez intérieurement cette phrase à chaque expiration, jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à terminer votre méditation. Vous pouvez reformuler ces phrases à votre façon, selon les circonstances. Par exemple, si vous êtes particulièrement anxieux au sujet de votre alimentation, vous pouvez penser : « Que je me libère de toute peur et de toute anxiété à l'égard de mon alimentation. »

## Exercice

### *Élargir le champ de sa bienveillance*

---

L'anxiété réduit le champ de notre conscience à une toute petite boîte, la boîte de « moi et mes problèmes ». La pratique de la bienveillance à l'égard d'autrui est une bonne clé pour nous libérer de cette petite boîte d'égoïsme.

Il est cependant très important de commencer par ressentir de la bienveillance à l'égard de soi-même. Les Occidentaux sont souvent réticents à cette idée ou ils « oublient » facilement de la mettre en pratique. Ils ont tendance à considérer cette attitude comme égoïste, alors qu'en fait c'est exactement le contraire : si nous ne sommes pas pleins nous-mêmes, si nous ne renouvelons pas notre réserve de bienveillance envers nous-mêmes, nous n'en aurons que très peu à donner aux autres.

Je le répète, il est important de commencer à cultiver cet amour bienveillant envers vous-même. Après un certain temps, qui peut varier de trois minutes à plusieurs jours, vous vous sentirez prêt à diriger vers l'extérieur votre pratique de bienveillance.



Pour donner progressivement de l'expansion au champ de votre bienveillance, prononcez, au rythme de votre respiration, des phrases pleines d'amour et de bienveillance s'adressant aux individus de groupes de plus en plus vastes. Voici quelques exemples.

- Que tous ceux qui vivent de la détresse à l'égard de la nourriture et de l'alimentation se libèrent de la peur et de l'anxiété.
- Que tous les boulimiques se libèrent de la peur et de l'anxiété.

Vous pouvez aussi donner une expansion géographique au champ de votre bienveillance: « Que tous les habitants de cette ville qui ont des problèmes alimentaires se libèrent de la peur et de l'anxiété. Qu'ils se sentent bien. Qu'ils soient heureux. »

En prononçant chacune de ces phrases, vous pouvez visualiser la réalisation de votre souhait et imaginer ces gens détendus, à l'aise, heureux.

## FOIRE AUX QUESTIONS

Lorsque les gens se mettent à pratiquer les exercices de l'alimentation en pleine conscience et commencent à intégrer ses six lignes de conduite à leur vie quotidienne, des questions surgissent, naturellement. Voici mes réponses et mes suggestions à certaines de ces questions les plus courantes.

L'approche de l'alimentation en pleine conscience me semble intéressante, et je suis convaincu qu'elle pourrait m'aider grandement à résoudre mes problèmes alimentaires. Mais, quand j'essaie de la mettre en pratique, je n'y arrive tout simplement pas. Je finis toujours par m'accrocher à une source de distraction, comme un magazine, la radio ou la télévision.

Il n'est pas facile de changer ses vieilles habitudes. Commencez par de petits pas, comme être présent aux sensations dans votre bouche seulement pendant les trois premières gorgées d'une boisson ou les trois premières bouchées d'un aliment. Essayez ensuite d'être aussi présent pendant les dernières gorgées ou bouchées. Ces petits épisodes d'alimentation en pleine conscience vont progressivement occuper de plus en plus de place dans le champ de votre conscience.

Quand j'essaie de faire l'exercice qui consiste à manger en pleine conscience une petite quantité d'un aliment, en dégustant autant son apparence, son odeur, sa texture que sa saveur, je me rends compte que mon esprit se met rapidement à vagabonder. Je n'arrive pas à rester très longtemps dans l'expérience.

Comme toutes les nouvelles habiletés à acquérir, l'alimentation en pleine conscience exige de la pratique. Après un certain temps, vous arriverez à générer votre propre « voix », votre propre guide intérieur, qui vous rappellera gentiment de revenir à la pleine conscience de ce que vous faites. L'esprit vagabonde et revient, puis vagabonde et revient encore. C'est normal. Essayez de déposer vos ustensiles après chaque bouchée. Chaque fois que vous les reprenez, revenez à la pleine conscience : regardez vos aliments, humez-les, soupesez-les, mettez-les en bouche, mastiquez-les, dégustez-les, puis avalez-les.

J'ai beaucoup plus de facilité à pratiquer l'alimentation en pleine conscience quand je mange seule. Comment y arriver quand je mange avec d'autres ?

Tout le monde éprouve cette même difficulté. Au début il est beaucoup plus facile de pratiquer l'alimentation en pleine conscience quand il n'y a aucune distraction. Lorsque vous mangez avec d'autres, informez-les que vous cherchez à vous détendre et à être présente à ce que vous mangez. Demandez-leur de vous aider en respectant quelques minutes de silence au début du repas pour vous permettre de bien apprécier vos aliments. Évaluez vos sept sortes de faim et dégustez les premières saveurs. Lorsqu'un nouveau plat est servi ou que le dessert arrive, refaites la même chose. La personne qui a préparé ce repas pourrait être très heureuse de vous voir apprécier ainsi les aliments.

Vous pouvez ensuite essayer de relever un plus grand défi : celui d'être consciente de deux choses à la fois, c'est-à-dire d'écouter la conversation autour de la table tout en portant attention à ce qui se passe dans votre bouche. Vous vous rendrez compte qu'il vous est à peu près impossible de parler tout en restant pleinement consciente de ce que vous mangez. Vous finirez donc par surtout écouter, « écouter » aussi bien vos convives que vos compagnons intérieurs — votre bouche, votre estomac, votre corps.

Maintenant que j'ai commencé à pratiquer l'alimentation en pleine conscience, j'aimerais partager cette démarche avec mes enfants. Quelles sont les meilleures façons d'intégrer l'alimentation en pleine conscience à la vie familiale ?

Voici quelques suggestions :

- ✓ mangez tous ensemble, idéalement une fois par jour ou au moins une fois par semaine ;
- ✓ avant de commencer à manger, récitez un bénédicité ou exprimez tout au moins votre reconnaissance envers la personne qui a préparé le repas ;
- ✓ restez quelques moments en silence avant de manger et demandez aux membres de votre famille de prendre conscience des couleurs et des parfums des aliments dans leur assiette ;
- ✓ posez des questions au sujet des aliments, demandez par exemple quelle est l'origine du pain ou combien de personnes ont pu contribuer à la présence des aliments sur votre table ;
- ✓ goûtez un nouvel aliment en réalisant avec toute la famille l'exercice de base de l'alimentation en pleine conscience, qui est décrit à la fin du premier chapitre (les marchés d'alimentation asiatiques ou indiens sont de bons endroits pour trouver des fruits ou des craquelins exotiques) ;
- ✓ après avoir fait quelques recherches, informez votre famille de l'origine d'un nouveau fruit ou d'un aliment inconnu ;
- ✓ faites expérimenter à vos enfants les sept sortes de faim ;
- ✓ respectez leur « appétat » naturel et ne les forcez pas à manger, mais encouragez-les à goûter au moins une bouchée d'un nouvel aliment et à vous décrire ce qu'ils voient, sentent, goûtent et ressentent dans leur bouche ;
- ✓ pendant les repas, détendez-vous, ayez du plaisir et partagez votre curiosité avec vos enfants.

## 5. Cultiver la gratitude

N'est-il pas ironique que ce soit dans les pays où la nourriture est le plus abondante que les déséquilibres alimentaires soient les plus courants? C'est d'ailleurs chez les Américains que la relation avec la nourriture semble particulièrement déséquilibrée et problématique. Au cours des années 1990, une équipe de chercheurs dirigée par un psychologue américain et un sociologue français a réalisé une étude comparative des attitudes culturelles à l'égard de la nourriture. L'étude a été menée auprès de sujets américains, français, flamands (de Belgique) et japonais. On a ainsi découvert que les Américains associaient la nourriture principalement à la santé et très peu au plaisir. Par exemple, lorsqu'on demandait aux Américains ce qui leur venait à l'esprit lorsqu'ils entendaient les mots « gâteau au chocolat », ils étaient majoritairement portés à répondre « culpabilité », alors que les Français répondaient plutôt « fête »; et les mots « crème fraîche » évoquaient chez les Américains « mauvais pour la santé » et chez les Français, « crème Chantilly ». Les chercheurs ont ainsi constaté que les Américains étaient plus préoccupés par leur alimentation et en retiraient moins de plaisir que les sujets des autres nationalités ayant participé à l'étude<sup>39</sup>.

L'accès à de plus en plus d'information sur la nourriture et sur la santé semble nous causer davantage de peur et d'anxiété. Voici à ce sujet le témoignage d'un de mes patients.

J'ai tellement de connaissances sur l'alimentation que j'en ai développé une obsession. Je ne mange plus d'espadon à cause de sa teneur en mercure. J'évite les tomates et les pommes de terre qui risquent de déclencher mes symptômes d'arthrite. J'ai entendu dire que les arachides étaient contaminées par un champignon toxique et que les oestrogènes contenus dans le tofu et tous les produits du soya pourraient faire baisser ma libido. Si je tiens compte de l'impact de mes habitudes alimentaires sur l'environnement et que je me limite à manger des produits saisonniers, il ne me reste que peu de choses à manger. Et je m'inquiète aussi de la possibilité que ces quelques aliments que je peux manger recèlent un problème que je ne connais pas encore.

Une telle détresse alimentaire est une véritable maladie envahissante, qu'on ne trouve que dans les sociétés d'abondance. Ce n'est pas une maladie du corps ; c'est une maladie de l'esprit. Elle a sa source dans une surdose d'information et dans l'habitude de croire davantage aux avis des scientifiques et à la publicité qu'aux messages de notre propre corps.

Quand j'enseignais dans un pays pauvre de l'Afrique, l'aliment de base dans tous les foyers ainsi qu'à la cantine de notre collège était une épaisse bouillie de farine de maïs qu'on servait dans une assiette sous la forme d'un petit monticule arrosé d'une bonne louche de sauce aux arachides ou aux légumes. C'est ce que les gens mangeaient tous les jours. Ceux qui pouvaient en manger deux ou trois fois par jour étaient considérés comme riches. Or je n'ai jamais observé d'habitudes alimentaires déséquilibrées parmi ces Africains. Ils étaient tous joyeux et reconnaissants d'avoir quelque chose à manger chaque jour.

*J'ignore pourquoi, mais l'abondance semble affecter notre sens de la gratitude. Et, lorsque nous perdons ce sens de la gratitude, nous éprouvons de plus en plus d'insatisfaction à l'égard de la vie.* Il existe cependant plusieurs exercices qui peuvent mettre au jour, au centre de notre être, un sentiment humble et naturel de gratitude envers notre nourriture et envers notre corps, que nous méprisons si souvent.

## LA GRATITUDE ENVERS LE CORPS

Nous tenons généralement notre corps et notre santé pour acquis. En fait, nous ne nous sentons pas vraiment « en bonne santé » tant que nous ne tombons pas malades. C'est après avoir été cloués au lit par un mauvais rhume ou une grippe, trop faibles pour faire quoi que ce soit ou trop nauséeux pour manger, qu'à notre rétablissement nous reconnaissons le miracle de la santé. Pendant quelques jours, nous éprouvons un extraordinaire plaisir à simplement marcher, à avoir de l'appétit et à déguster de nouveau les parfums et les saveurs des aliments. Et, si nous avons dû endurer de fortes douleurs, le soulagement peut même nous rendre euphoriques. Mais, rapidement, nous revenons à notre habitude d'attendre de notre corps qu'il fonctionne parfaitement et qu'il réponde aisément et efficacement à toutes nos exigences.

La maladie grave ou la mort d'une connaissance de notre âge lève parfois le voile du déni et nous ouvre les yeux sur l'impermanence de la santé et de la vie. Pendant un moment, nous voyons clairement que la santé et la vie sont des dons temporaires, puis nous l'oublions de nouveau. Nous retombons dans l'irritation dès que notre corps ne fonctionne pas à la perfection. Pourquoi mon audition baisse-t-elle ?

Pourquoi ai-je mal au dos ? Pourquoi ai-je des allergies, alors que les autres n'en ont pas ? Pourquoi ma peau se ride-t-elle déjà ? Comment ai-je pu prendre ce surplus de poids ?

D'un point de vue rationnel, nous savons bien que les problèmes physiques sont inévitables : notre corps ne peut pas toujours fonctionner parfaitement, sans jamais tomber malade. Mais, dès qu'il ne nous donne pas la performance que nous attendons de lui, nous adoptons facilement une attitude critique et anxieuse à son égard.

Pour ma part, chaque fois que j'attrape un rhume, j'éprouve de l'impatience, et une voix à l'intérieur de moi se met à geindre sur l'incapacité de la médecine, ma propre profession, à trouver un traitement contre cette affection si courante. Et d'autres voix intérieures se mettent désespérément à chercher les raisons pour lesquelles j'ai attrapé ce rhume. Un patient malade qui aurait éternué devant moi ? Une négligence dans la prise de mes vitamines ? Mon système immunitaire affaibli par le stress ? Qu'ai-je donc fait de mal pour être tombée malade ?

La réponse, c'est que je n'ai rien fait de mal. La maladie ne fait que nous rappeler notre dimension bien physique. Mais nous sommes facilement contrariés par ce corps enrhumé ou qui souffre d'une indigestion, qui est constipé ou hypersensible à certains aliments, qui a des ballonnements ou un intestin irritable, qui fait de l'anorexie, de la boulimie, du diabète, de l'hypertension, de l'asthme, de l'acidité gastrique ou de l'embonpoint. Nous nous sentons en quelque sorte trahis par notre corps.

Même si nous ne sommes pas conscients de notre colère ou de notre irritation à l'égard de notre corps, le corps, lui, en est conscient. Et, si la maladie ou l'incapacité persiste ou devient chronique, notre corps baignera continuellement dans cette énergie négative de détresse. Or tous les êtres vivants, y compris les enfants, les animaux de compagnie, les plantes et notre propre corps, ont besoin d'amour et de bienveillance pour s'épanouir et pour réaliser leur plein potentiel. Les parties de notre corps en difficulté ont donc besoin non pas de critiques, mais d'une aide et d'une bienveillance particulières.

Le corps ne nous trahit pas. Au contraire, il réalise un travail stupéfiant. Ses millions de cellules dans ses dizaines d'organes travaillent jour et nuit, sans relâche, pendant toute notre vie. Toute pensée est une énergie, et toute pensée négative («je déteste mes grosses cuisses», «je déteste avoir mal à la gorge», «je déteste mes dents de travers ») a un effet négatif. Toutes les créatures vivantes exposées à l'énergie de la colère et de l'irritation dépérissent. Toutes les créatures vivantes exposées à l'énergie de la bienveillance s'épanouissent.

Il existe des outils pour nous permettre de développer la pleine conscience de notre corps, pour apprendre à sentir et à entendre ses messages intérieurs et pour ensuite diriger vers lui l'énergie positive de la gratitude et de la bienveillance. Ces formes de méditation ont aussi l'avantage d'améliorer notre capacité d'écoute de notre faim cellulaire, et des signaux de satiété et de satisfaction émis par notre corps.

### La pleine conscience du corps (body scan)

Bouddha enseignait la pleine conscience du corps comme un exercice fondamental dont les bienfaits pouvaient se faire ressentir pendant la vie entière. Il l'a appelé la méditation « du corps dans le corps »<sup>40</sup>. Dans la pratique occidentale du bouddhisme, cette méditation est souvent réalisée sous la forme d'un balayage du corps par la conscience.

À notre monastère zen, nous commençons chaque journée par cette forme de méditation. Pourquoi ? Pendant la nuit, le corps et l'esprit se séparent l'un de l'autre. Notre corps reste allongé sur le lit, à dormir, à respirer et à bouger sans que nous en soyons conscients. Notre esprit, lui, part dans son propre univers : il rêve et se déplace dans d'autres temps et d'autres lieux. Au réveil, notre corps n'est pas totalement habité par notre esprit, et, avant que les deux réussissent à se retrouver, nos premiers pas sont souvent trébuchants et maladroits. Pour réunifier le corps et l'esprit en vue de nos activités quotidiennes, nous utilisons chaque matin la faculté de conscience de notre esprit pour réaliser cette méditation par balayage corporel.

### Exercice

#### *Scan corporel de base (cd 10)*

---

Dans cette méditation, nous commençons par porter notre attention sur une extrémité du corps, soit le sommet de la tête, soit le bout des orteils, puis nous la déplaçons successivement sur chacune des autres parties du corps. Pour cela, vous pouvez écouter la plage 10 du CD. Nous utilisons l'esprit comme le faisceau d'une lampe de poche que nous dirigeons sur une zone à la fois<sup>41</sup>. En concentrant notre attention sur une partie précise du corps, nous ouvrons notre conscience à toutes les sensations qui s'y produisent, notamment:

- les sensations de température (toutes les nuances du chaud au froid);
- les sensations tactiles (sur la peau et à l'intérieur du corps, de la plus subtile à la plus évidente);
- les sensations de pression (de légère à très forte et même douloureuse);
- les sensations de mouvement (une succession de sensations liées entre elles);
- les qualités des sensations (précises ou floues, rudes ou douces, continues ou intermittentes).

Nous emplissons notre conscience de toutes ces sensations. Puis, après quelques secondes ou quelques minutes, nous déplaçons le faisceau de lumière de notre attention vers la prochaine zone du corps. Le balayage corporel peut être assez rapide et parcourir le corps entier en l'espace d'une expiration. Il peut aussi se faire lentement et prendre une heure ou plus pour couvrir tout le corps.

Quand vous pratiquez cette méditation par balayage corporel, n'oubliez pas d'inclure les organes internes, comme les poumons, l'estomac, le foie et les reins, même si vous n'arrivez pas à les sentir précisément. N'oubliez pas non plus le cœur et le cerveau.

Observez toute manifestation d'aversion ou d'irritation, ou toute difficulté d'attention à l'un ou l'autre des organes ou des parties du corps.

## Exercice

### *La méditation «du beurre fondant» d'Hakuin Zenji*

---

Le maître zen Hakuin Zenji (1686-1768), qui méditait parfois de façon si intense qu'il négligeait même de dormir et de manger, a contracté ce qu'il a appelé la «maladie du zen». Il rencontra alors un vieil ermite qui lui recommanda plusieurs exercices grâce aux quels il a effectivement retrouvé la santé. Un de ces exercices était en fait une variante du balayage corporel, qu'on a appelée la méditation «du beurre fondant ». Voici les instructions de l'ermite que vous voudrez peut-être essayer d'appliquer vous-même.

«Tu imagines un morceau de beurre mou, de la grosseur et de la forme d'un oeuf de cane et d'une couleur et d'un parfum purs, Posé sur le sommet de ton crâne. En fondant lentement, le beurre te procure une sensation exquise, onctueuse et enveloppante, qui envahit progressivement ta tête, aussi bien en surface qu'à l'intérieur. Le beurre continue de s'écouler doucement en enveloppant tes épaules, tes coudes et ta poitrine; il se répand dans tes poumons, ton diaphragme, ton foie, ton estomac et tes intestins; il s'écoule le long de ta colonne vertébrale jusque dans tes hanches, ton bassin et tes fesses. Arrivé là, l'écoulement [de l'esprit] vers le bas du corps aura entraîné toute la congestion accumulée à l'intérieur des cinq organes et des six viscères, et toutes les douleurs et les souffrances logées dans l'abdomen et les autres parties du corps. Tu entendras alors distinctement le son de l'eau qui tombe goutte à goutte. La sensation continuera de se répandre plus bas dans ton corps et baignera tes jambes d'une chaleur bienfaisante, jusqu'à rejoindre la plante de tes pieds, où elle s'arrêtera.

«Tu dois ensuite refaire cette contemplation. À mesure que ton énergie vitale s'écoule vers le bas, elle remplit progressivement la partie inférieure de ton corps qu'elle baigne d'une chaleur pénétrante, ce qui te donnera l'impression d'être assis jusqu'à la taille dans une décoction de plantes rares et odorantes, cueillies et préparées par un savant médecin <sup>42</sup>.»

## Exercice

### *Méditation de la gratitude à l'égard du corps*

---

Cette méditation est presque en tous points semblable à la méditation par balayage corporel. La seule différence, c'est qu'après avoir concentré son attention sur une partie du corps et juste avant de la déplacer vers la partie suivante le méditant prononce intérieurement cette phrase: «Merci mon [nommer la partie du corps] de...» On complète la phrase par ce qui émerge dans l'esprit à ce moment précis. Si rien n'émerge de l'esprit, on poursuit simplement le balayage corporel.

Disons, par exemple, que vous avez concentré votre attention sur votre poitrine et vos poumons, en ouvrant votre conscience à toutes les sensations qui apparaissent, persistent et disparaissent dans cette zone du corps. Vous maintenez là votre attention aussi longtemps que vous le voulez.

Puis, avant de passer à une autre partie du corps, vous vous dites intérieurement: « Merci, mes poumons... », puis vous attendez quelques secondes. Guettez ce qui pourrait surgir dans votre esprit pour combler ce blanc. Ce pourrait être quelque chose comme «d'avoir respiré pour moi pendant toutes ces années, même la nuit, pendant que je dormais». Mais, si rien ne vient, c'est tout aussi bien. Vous déplacez ensuite votre attention vers une autre partie du corps, le cœur par exemple.

Chaque fois que vous refaites cette méditation, tâchez d'inclure des parties du corps que vous pourriez avoir négligées dans vos séances précédentes, notamment des organes internes, comme les intestins, ou de petites zones, comme les paupières.

Pendant cette méditation, portez une attention particulière aux parties du corps où vous détectez une énergie négative: des parties de votre corps que vous n'aimez pas, comme des rides, la couche de gras abdominal ou votre nez que vous jugez trop gros, ou d'autres zones à problèmes.

## Exercice

### *Méditation de la pleine conscience du corps avec bienveillance*

---

Cette méditation est presque en tous points semblable à la méditation par balayage corporel, sauf qu'en portant son attention sur chacune des parties du corps on lui transmet en plus de la bienveillance (metta ou maitri). Dans la pratique traditionnelle de metta, on prononce intérieurement des phrases énumérées ci-après, qu'on s'adresse d'abord à soi-même et qu'on dirige ensuite vers l'extérieur, dans un champ de plus en plus vaste pour finalement inclure l'univers entier.

- Que tu te libères de toute souffrance.
- Que tu te sentes bien.
- Que tu sois heureux.

Dans cette forme particulière de méditation, nous dirigeons plutôt ces phrases vers l'intérieur de nous-mêmes pour les adresser aux différentes parties de notre corps, ces habitants de notre univers intérieur. Voici quelques exemples de phrases à prononcer en expirant et en les dirigeant à l'une ou l'autre partie du corps. (Vous pouvez bien sûr inventer vos propres phrases en fonction de l'état de votre corps.)

- Que mon (ma) [nommez la partie du corps ou l'organe] soit libéré(e) de toute tension et de toute détresse.
- Que mon (ma) [nommez la partie du corps ou l'organe] soit serein(e).
- Que mon (ma) [nommez la partie du corps ou l'organe] soit heureux (se).

## LA GRATITUDE ENVERS NOTRE NOURRITURE

À vivre dans l'abondance de nourriture et de boissons, nous en venons facilement à les tenir pour acquis. Nous en venons facilement à ne plus faire attention à ce qu'il y a dans notre assiette et dans notre bouche. Et nous en venons facilement à ne plus sentir ni goûter les aliments. Nous pourrions tout aussi bien manger du carton. Mais, comme le carton ne procure pas beaucoup de satisfaction, nous sommes portés à manger toujours un peu plus. Et, lorsque même de grandes quantités de nourriture ne nous satisfont plus, nous cherchons à donner de l'intensité aux saveurs de nos aliments. Nous commençons par des chips nature et nous finissons par vouloir essayer la centaine de variétés de chips qui cherchent à nous charmer dans les étagères des supermarchés. Et nous n'arrivons plus à nous décider: devrais-je prendre les chips fines, épaisses ou dentelées? Au poivre concassé et à la lime, au sel de mer et au vinaigre, aux piments jalapeno et au fromage, ou à la salsa et à la crème? L'allée des boissons en bouteille nous occasionne la même anxiété par le trop grand choix qu'elle nous propose. Achèterai-je de l'eau de source puisée dans un puits artésien ou provenant d'une source glaciaire? Du Colorado, de Californie ou de Suisse? Prendrai-je une eau aromatisée aux fruits? Sucrée ou non? Et sucrée avec quoi? Du sucre, du miel, du sirop de glucose à haute teneur en fructose, un édulcorant chimique ou de la stévia?

Qu'est-il arrivé au goût de l'eau pure ? Lorsque nous avons vraiment soif, le goût de l'eau pure est exquis. Quand cette eau coule dans notre bouche sèche, elle nous remplit d'un bonheur tout simple. Un bonheur qui se situe à l'opposé de l'anxiété générée par cette incessante et vaine recherche qui nous laisse toujours aussi insatisfaits. Imaginez que vous n'avez rien bu depuis quelques jours. Imaginez toute la gratitude que vous ressentiriez envers la personne qui vous offrirait alors un verre d'eau. Ou imaginez toute la gratitude que vous ressentiriez pour une simple tasse d'eau pure si vous étiez la personne qui a creusé le puits, qui l'a foncé avec des pierres, qui en a tiré l'eau, un seau à la fois, à la force de ses bras. Et imaginez toute la gratitude que vous ressentiriez pour une seule tranche de pain si vous aviez eu à sarcler et à labourer le champ, à semer et à faire pousser le blé, à moudre et à tamiser la farine, à couper et à faire brûler le bois pour faire cuire cette miche de pain.

Nous avons tous déjà fait l'expérience de la qualité particulière de cette gratitude simple envers un aliment ou une boisson. Mais, une fois que cette gratitude ne nous atteint plus, comment la retrouver? De nos jours, nous n'avons plus à travailler si fort pour pouvoir manger un morceau de pain.

Mais quelqu'un quelque part a dû le faire. En cultivant notre conscience du travail fourni par ces innombrables personnes qui participent à notre alimentation, nous réveillons petit à petit notre sentiment naturel de gratitude.

Dans notre monastère zen, avant chaque repas, nous récitons de courtes prières, appelées gathas. En voici un exemple:

« Soixante-douze travailleurs nous ont fourni cette nourriture. Nous devons savoir comment cette nourriture est venue jusqu'à nous. » Cette prière nous rappelle de prendre le temps, avant de manger, et, quelle que soit notre faim, de réfléchir à toute l'énergie vitale qui a permis aux aliments



d'arriver sur notre table. (Traditionnellement, on comptait soixante-douze tâches nécessaires à l'entretien d'un monastère pour le garder ouvert et accessible.)

La pleine conscience nous permet de percevoir la dimension plus profonde des choses de la vie quotidienne. C'est une forme de sagesse de ne pas se laisser duper par l'apparence superficielle des choses, même des choses les plus ordinaires que nous côtoyons tous les jours. La nourriture, par exemple.

Lorsque nous pratiquons l'alimentation en pleine conscience, nous prenons le temps de vraiment regarder nos aliments. Nous en apprécions les couleurs, les formes, les zones d'ombre et de lumière. C'est notre façon de nous nourrir par les yeux. Il existe cependant une autre façon de regarder notre nourriture que nous appelons « regarder les aliments en profondeur ».

La plupart des participants à nos ateliers vivent leur première expérience d'alimentation en pleine conscience au moment où ils sont guidés pas à pas dans l'exercice qui consiste à manger un seul raisin sec (voir le chapitre 1). Avec les pratiquants plus avancés, nous réalisons un autre exercice avec un raisin sec. Nous tâchons de voir en profondeur ce raisin pour y percevoir toute la vie qui l'a touché. C'est ce que nous appelons « regarder les aliments en profondeur ». Cette perception relève d'un autre sens que celui de la vision ordinaire. Elle vient de notre œil intérieur.

Au Village des Pruniers, le centre de pratique zen fondé par Thich Nhat Hanh, avant chaque repas, on prononce cette phrase: «Je vois clairement dans cette nourriture la présence de l'univers entier qui subvient aux besoins de ma propre existence.» L'exercice qui suit sensibilise à cette présence de l'univers entier dans nos aliments et à sa contribution à notre existence.

## Exercice

### *Regarder les aliments en profondeur*

---

Pour réaliser cet exercice, vous aurez besoin d'un raisin sec.

Posez le raisin dans le creux de votre main. Regardez-le avec vos yeux. Observez-en les couleurs, la forme, la texture de surface, les zones d'ombre et de lumière.

Imaginez maintenant que vous pouvez regarder à l'intérieur du raisin et voir son histoire, comme si vous regardiez une vidéo racontant la vie du raisin, mais que la vidéo jouerait à rebours, en commençant par la fin.

Vous voyez donc comment le raisin sec a été placé dans votre main. Vous voyez d'où il est venu avant d'arriver là, peut-être d'un bol et, avant, d'une boîte. Vous voyez la personne qui a ouvert la boîte et qui l'a secouée pour en faire sortir les raisins. Vous voyez la personne qui a acheté cette boîte de raisins secs et qui l'a placée sur la tablette du garde-manger. Vous voyez, en remontant encore dans le temps, le magasin d'alimentation et le commis qui a déchargé les caisses de raisins du camion de livraison, qui les a ouvertes, qui a collé sur chaque boîte l'étiquette avec le prix et qui a aligné ces boîtes sur les étagères de l'épicerie.

Vous suivez ensuite le camion dans son voyage à rebours jusqu'à l'usine où les raisins ont été séchés et emballés. Vous continuez à remonter le temps et vous voyez de votre œil intérieur tous les

êtres vivants — les humains, les animaux et les plantes — qui ont transmis leur énergie vitale à ce raisin pour qu'il parvienne jusqu'à votre main. Une fois arrivé à la vigne, demandez-vous d'où cette vigne est venue et continuez de faire voyager votre regard dans le temps. Remontez aussi loin que vous pouvez, jusqu'aux premières vignes cultivées dans les pays de vos ancêtres.

Posez-vous ensuite les questions suivantes.

- Combien de personnes ont contribué à faire parvenir ce raisin sec jusqu'à vous?
- En comptant tous les animaux, toutes les plantes, tous les insectes, les vers et les micro-organismes, combien d'êtres vivants ont pu jouer un rôle dans la vie de ce raisin?
- Jusqu'où pouvez-vous faire remonter dans le temps la vie de ce raisin? Quelle est l'origine du carbone, de l'hydrogène et du fer qu'il renferme? Quel âge pouvez-vous alors donner à ce raisin ?
- Prenez maintenant conscience de l'énergie vitale de tous les êtres qui ont contribué à la vie de ce raisin et donc à votre propre vie si vous le mangez.
- Comment payer en retour tous ces êtres ? Avant de poursuivre votre lecture, prenez le temps de bien réfléchir à cette question, et, si vous faites partie d'un groupe, de bien en discuter avec les autres participants.

L'alimentation en pleine conscience est une des réponses à cette question. Lorsque nous regardons en profondeur les aliments que nous mangeons, notre cœur se connecte aux multiples formes de vie qui sont chaque jour sacrifiées pour nous permettre de vivre dans l'abondance. Comment payer en retour ces vies sacrifiées ? Simplement en étant présents à ces êtres et à la nourriture qu'ils nous ont fournie. En leur adressant notre énergie de bienveillance. En regardant nos aliments en profondeur et en laissant émerger notre gratitude, naturellement.

## Exercice

### *Cultiver la bienveillance pour les êtres qui nous fournissent nos aliments*

---

Maintenez dans la conscience de votre cœur et de votre esprit les innombrables êtres qui vous communiquent leur énergie vitale par l'entremise des aliments que vous mangez et adressez-leur votre bienveillance. En expirant, dites intérieurement: «Que tous ces êtres se sentent bien. Qu'ils mangent bien et se sentent satisfaits. Qu'ils soient heureux.»

## 6. Les leçons de vie de l'alimentation en pleine conscience

Lorsque nous en faisons une partie intégrante de notre vie, l'alimentation en pleine conscience a de nombreux bienfaits. Non seulement elle rend notre alimentation plus équilibrée et plus satisfaisante, mais elle peut aussi nous offrir de très précieuses leçons de vie. Dans ce sixième chapitre, nous allons explorer certains des enseignements profonds découlant de la pratique de l'alimentation en pleine conscience.

### ACCEPTER LE VIDE

Considérez-vous le fait d'avoir faim comme un problème? Gardez-vous toujours une réserve secrète de nourriture dans votre sac à main ou dans votre porte-documents, dans votre voiture ou dans un tiroir de votre bureau, au cas où votre estomac se mettrait à gargouiller? C'est ce que Je fais moi-même : je trimballe dans mon sac à main des bonbons à la menthe poussiéreux, vieux de trois ans, ainsi qu'une vieille barre énergétique desséchée, juste au cas où mon avion s'écraserait et que la mer me rejeterait sur une île de sable déserte, ou au cas où je serais kidnappée par des terroristes qui n'auraient pas la gentillesse de me nourrir à mes heures de repas habituelles.

Dans notre culture, nous sommes apparemment fort incommodés par l'ensemble des sensations que nous désignons comme de la faim ou de la soif. Nous gardons toujours quelque chose à boire à portée de la main et nous prenons des collations à toute heure du jour. Nous mangeons souvent un repas entier sans avoir vraiment faim, juste pour nous assurer de ne pas avoir faim plus tard. Lorsque nous prenons conscience de l'intense énergie qui se cache derrière ces comportements d'insatiabilité, une question s'impose.

Accepterais-je de me sentir vide?

Cette question ne concerne pas seulement l'état de votre estomac auquel vous n'avez rien donné depuis votre dernière collation d'il y a une heure. Elle concerne votre vie entière.

Examinons d'abord cette question du vide sur un premier plan purement physique. Nous mangeons comme si nous avions peur d'être vides. Entre nos trois repas entiers, nous mangeons des collations et buvons des boissons. Les seuls moments où nous ne mangeons pas ou ne buvons pas, et où nous ne pensons pas à manger ni à boire, c'est lorsque nous faisons l'amour ou lorsque nous dormons.

*De quoi avons-nous peur?* Avons-nous peur des sensations que produit une bouche vide? De celles d'un estomac vide ? Il existe un exercice très intéressant de l'alimentation en pleine conscience qui consiste à **observer l'émergence des sensations physiques que nous appelons la faim et la soif**, de même que **les impulsions qui surgissent immédiatement après** («Vite, fais quelque chose ! ») pour y

remédier. Dès que nous ressentons une sensation de vide, nous nous empressons généralement d'y mettre fin. Nous prenons une pause-café ou nous nous arrêtons dans un magasin du coin, ou à un fast-food.

Je me souviens de l'époque où les Nord-Américains ne mangeaient que leurs trois repas par jour. Pour chacun de ces repas, ils s'asseyaient à table avec d'autres convives avec qui ils conversaient. Chacun retournait ensuite à son travail, à ses cours ou à ses jeux. Pendant les intervalles de quatre à six heures qui séparaient les repas, personne ne mangeait, ni ne buvait même. On ne trouvait aucun distributeur automatique dans les bureaux ni dans les écoles. La majorité des enfants apportaient de la maison leur repas du midi. Les « chanceux » qui avaient un peu d'argent s'achetaient à la cantine un repas chaud servi par de corpulentes dames portant un uniforme blanc, de gros souliers plats et un épais filet à cheveux noir.

La manie de la fringale, c'est-à-dire l'habitude de manger à tout moment, n'existait tout simplement pas. L'environnement, que ce soit à la maison, au travail ou à l'école, ne s'y prêtait pas.

Lorsque de plus en plus de femmes se sont mises à travailler à l'extérieur de la maison, et que les aliments préemballés sont devenus courants, des collations individuelles ont fait leur apparition sur les étagères des supermarchés et des commerces de quartier. Les enfants ont tôt fait de découvrir ces gâteries, grâce à la télévision, et ont commencé à réclamer leurs casse-croûte, leurs petits paquets de biscuits, leurs sachets de chips et leur coupe individuelle de gelée aux fruits colorés, que « tous les autres enfants » avaient. Et, si leur mère n'était pas trop pauvre ou trop consciente de la piètre valeur nutritive de ces aliments, les enfants finissaient par obtenir leurs collations préemballées.

Je me souviens du temps où les voitures n'avaient ni plateau pour casse-croûte ni porte-gobelet. Une fois que les emballages individuels sont devenus courants et qu'ils ont pu être glissés dans un sac à dos, une boîte à gants ou un sac à main, nous avons eu en tout temps de la nourriture à portée de la main, et l'habitude de satisfaire nos fringales a commencé. Une fois cette habitude installée, les sensations d'une bouche qui n'a rien à goûter et d'un estomac qui n'a rien à digérer sont devenues incommodantes. Une fois que les fast-foods avec service drive sont devenus omniprésents, nous avons pu éviter toute sensation de faim pendant notre trajet quotidien entre le travail et la maison. Une fois que les supermarchés ont ouvert des aires de restauration à table adjacentes à leur comptoir de charcuterie, nous avons pu éviter toute sensation de faim pendant que nous faisions notre épicerie. Une fois que les bouteilles d'eau individuelles sont devenues essentielles pour survivre à une marche de plus de deux coins de rue, nous avons pu éviter toute sensation d'une bouche n'ayant reçu aucun liquide depuis cinq minutes.

*Ainsi, en une seule génération, les humains ont commencé à subir une nouvelle forme de souffrance : quelque chose comme un malaise, une agitation, une insatisfaction, qui se produit après une abstinence de nourriture ou de boisson d'à peine une demi-heure.*

Certaines personnes ressentent ce malaise dès qu'elles se retrouvent sans une cannette de Coca froid, une tasse d'une boisson chaude ou une bouteille d'eau à portée de la main. D'autres ressentent ce

malaise quand elles découvrent qu'il ne leur reste plus aucune collation préemballée dans le tiroir de leur bureau. D'autres encore le ressentent quand elles découvrent qu'il n'y a plus aucune friandise dans la boîte à gants de leur voiture ou qu'il n'y a aucune succursale de leur chaîne de restauration rapide préférée dans la partie de la ville où elles se trouvent.

Vous sentez-vous bien lorsque vous vous sentez vide ? La majorité des personnes répondront probablement à cette question par la négative. Elles aiment sentir leur ventre plein. C'est une sensation réconfortante. Si elles apprenaient l'alimentation en pleine conscience, elles découvriraient probablement que la sensation de vide leur fait peur et que, si elles mangent et boivent toute la journée, c'est précisément pour éviter cette sensation. Ces personnes sont prisonnières de l'avidité de leur bouche et de leur estomac, qui ne sont bien que lorsqu'ils sont pleins.

Il y a quand même certaines personnes qui pourraient répondre : « Oui, j'aime me sentir vide. » Ces personnes éprouvent effectivement un certain plaisir à sentir leur ventre vide. La sensation d'un ventre plein leur est peut-être même désagréable. Après avoir mangé, elles peuvent se faire vomir, prendre un purgatif ou se faire un lavement pour vider leur corps et se débarrasser de cette sensation d'un ventre plein. Ces personnes sont prisonnières de l'aversion qu'elles ont pour la sensation d'être pleines.

Certaines autres personnes répondraient enfin : « Je ne sais pas. » Ces personnes ne perçoivent pas les signaux de la faim provenant de leur estomac ou de leur corps. Elles mangent parce que c'est l'heure de manger ; elles mangent quand les autres mangent et autant que les autres mangent. Ces personnes sont prisonnières de leur ignorance.

La première des quatre Nobles Vérités du bouddhisme est celle de l'universalité de la souffrance : tout être humain connaîtra nécessairement la souffrance au cours de sa vie. En entendant cela, bien des habitants des pays industrialisés se disent : « Cette vérité sur la souffrance ne me concerne pas. Je ne vis pas dans un pays en guerre, je ne connais ni la torture ni la faim. » Mais la souffrance dont parlait Bouddha est souvent beaucoup plus subtile qu'une douleur franche. C'est un sentiment d'insatisfaction, une impression persistante que les choses ne sont pas comme elles devraient être. C'est une sensation désagréable et irritante qui nous pousse à bouger, à faire n'importe quoi pour nous distraire, à manger ou à boire quelque chose, à nous empiffrer ou à vomir ; tout pour faire disparaître ce sentiment de mal-être.

Le fait de bouger ou de se distraire ne soulage que momentanément cette impression que quelque chose ne va pas. Or cette impression se fonde sur une vérité, une vérité à laquelle il faut prêter attention. Manger, boire, prendre de la drogue ou de l'alcool, jouer avec le danger ou accumuler les conquêtes amoureuses, voilà tous les remèdes « en vente libre » que nous utilisons pour soulager temporairement ce mal-être fondamental, cette intuition que les choses ne vont pas comme elles pourraient ou devraient aller. Mais, comme la véritable source de cette insatisfaction est spirituelle, son seul vrai remède ne peut être que spirituel.

La question qui se pose maintenant est donc : « Accepterais-je de me sentir vide sur le plan spirituel ? » Tout d'abord, il faut admettre qu'effectivement nous sommes vides, que nous le voulions ou non. Chaque atome de notre corps se compose avant tout de vide (à plus de quatre-vingt-dix-neuf pour cent), un vide parcouru par d'infimes particules d'énergie fulgurante (qui comptent pour moins de un pour cent). Mis à part ce vide bien physique qui nous habite, nous sommes aussi vides d'une autre manière : nous sommes vides d'une existence autonome. Nous ne pourrions exister sans l'existence de

tous les autres êtres. Certes, il nous arrive parfois d'être submergés par la multitude de tous ces « autres » et de souhaiter que tout le reste de l'univers disparaisse, mais, si cela devait se produire, nous disparaîtrions nous aussi. Fondamentalement, nous ne sommes rien d'autre que nos interactions avec tous les autres êtres. Chacun de nous est comme une bulle de savon au milieu d'un immense amas de bulles de savon. Nous ne sommes que du vide, avec des liens et des interactions avec les autres êtres, qui sont vides, eux aussi.

*Accepter de se sentir vide signifie donc intégrer une vérité fondamentale de notre existence.*

**En regardant les choses un peu autrement, nous pourrions reformuler ainsi la question sur le vide : « Accepterais-je de ne rien faire ? Accepterais-je de rester assis(e), debout ou couché(e), sans rien faire? »**

Il existe un rythme naturel caractéristique de toute vie : c'est le flux et le reflux de la mer, la croissance et la décroissance de la lune, l'inspiration et l'expiration de toutes les créatures vivantes, les battements incessants de notre cœur. La vie dépend de cette constante alternance. S'il n'y avait que la nuit, ou si notre cœur ne pouvait se détendre après s'être contracté, il n'y aurait plus de vie. **L'expiration est aussi importante que l'inspiration. Se vider est aussi important que se remplir.** Nous savons cela quand il est question de notre respiration, mais nous l'avons oublié au sujet de notre estomac. Nous l'avons aussi oublié en ce qui concerne notre esprit.

Si nous mangeons et buvons constamment, notre estomac et tous nos autres organes digestifs ne se reposent jamais. *Si nous ne nous permettons jamais d'avoir vraiment faim, notre plaisir de manger diminue.* N'est-ce pas paradoxal ? **Nous croyons retirer plus de plaisir de la nourriture en mangeant davantage, mais c'est l'inverse qui se produit.** C'est en nous permettant d'avoir vraiment faim et en prenant ensuite le temps de manger lentement et consciemment que nous retirerons le plus de plaisir de notre alimentation.

De la même façon, lorsque nous pensons continuellement, notre esprit ne se repose jamais. Pour notre esprit comme pour le reste, il est aussi important de se vider que de se remplir. *Les prises de conscience déterminantes se produisent toujours dans un esprit calme et ouvert.* Les découvertes scientifiques majeures aussi. Archimède a découvert le principe de la poussée en entrant dans sa baignoire ; Newton a découvert la force de gravité alors qu'il se reposait sous un pommier ; et Einstein a eu l'idée de la relativité en regardant négligemment passer un train. C'est aussi dans ces moments que les grandes prises de conscience spirituelles surviennent, dans l'espace réceptif d'un esprit à la fois calme et vigilant. **Ce vide mental est l'essence même de la prière de centration et de la méditation. Dieu ne peut pas communiquer avec nous si la ligne est occupée.**

Pourquoi l'idée d'un esprit calme, d'un esprit vide, nous effraie-t-elle ? C'est entre autres parce que nous croyons que notre valeur dans la vie et même notre survie dépendent de notre productivité, de notre productivité mentale notamment. **Alors qu'en fait la santé, la créativité et la productivité mentales dépendent toutes de notre capacité à vider notre esprit et à le mettre au repos, au moins occasionnellement.** Il en va de même pour notre santé spirituelle.

Et pourquoi la sensation d'une bouche vide ou d'un estomac vide nous effraie-t-elle ? C'est parce que nous croyons que notre survie dépend de la possibilité d'être pleins. Alors qu'en fait la santé et la longévité dépendent de la possibilité d'avoir la bouche et l'estomac vides afin qu'ils puissent se

reposer <sup>43</sup>. **Les médecins tibétains recommandent ainsi de diviser l'estomac en quatre parties : un premier quart pour la nourriture, deux autres quarts pour les liquides et le dernier quart pour le vide.** Encore une fois, la même question se pose donc : au nom de notre santé physique, mentale et spirituelle, accepterions-nous de nous sentir vides?

## Exercice

### *L'expérience du vide dans le corps et dans l'esprit*

---

Pour cet exercice, vous pouvez écouter la plage 13 du CD.

- Faites une méditation assise le matin, à jeun. (Vous pouvez vous brosser les dents ou prendre quelques gorgées de thé ou d'eau, mais non une tasse ou un verre entier.)
- Prenez conscience de votre respiration, là où vous la sentez le plus distinctement dans votre corps.
- Prenez conscience de votre corps.
- Y a-t-il des parties de votre corps que vous sentez vides?
- Ces sensations de vide sont-elles agréables, désagréables ou ni l'un ni l'autre?
- Observez-vous l'émergence d'impulsions pour transformer ces sensations de vide dans le corps?
- Y a-t-il des parties de votre corps que vous sentez pleines?
- Ces sensations de plein sont-elles agréables, désagréables ou ni l'un ni l'autre ?
- Observez-vous l'émergence d'impulsions pour transformer ces sensations de plein dans le corps?

**Prenez maintenant conscience de votre esprit. Imaginez-le comme une grande pièce vide. Des pensées s'accumulent naturellement dans cette pièce, comme des feuilles mortes soufflées dans un entrepôt vide. Votre objectif est de maintenir cette pièce propre et vide pendant un certain temps.**

Imaginez que votre expiration agit comme le vent (ou comme une souffleuse à feuilles en mode « doux») qui disperse les pensées accumulées et les expulse de la grande pièce. Celle-ci retrouve alors son état originel, vide et tranquille.

Les sensations de votre esprit comme une grande pièce vide sont-elles agréables, désagréables ou ni l'un ni l'autre ? Observez-vous l'émergence d'impulsions pour transformer ces sensations de vide dans l'esprit?

## LE FLUX INTARISSABLE DES DÉSIRES

Chaque jour, de nombreux désirs évidents émergent dans notre esprit, comme le désir de dormir plus longtemps, de prendre une tasse de café, de vider notre vessie, de prendre un petit déjeuner, de rouler plus vite que la vitesse permise pour arriver à l'heure au travail ou encore de ne pas aller travailler du tout. Nous avons aussi des désirs moins flagrants qui sont plus difficiles à détecter, jusqu'à ce que nous passions une journée entière en contemplation ou en méditation et qu'un certain espace se crée autour de nos pensées. Dans cet état, il devient possible d'observer dans notre esprit tout un défilé de

désirs plus subtils, comme le désir de rire, de tousser, de nous gratter, de manger un beignet, de bouger, de rester immobiles, de manger une glace ou d'avoir des amis. Nous pouvons même voir émerger le désir d'élever notre pensée.

Si chacun agissait toujours en fonction de ses désirs, le monde ne serait qu'un grand chaos. Bien des gens ne réfrènt leurs désirs qu'à cause des lois et des menaces de châtement. Les personnes plus conscientes considèrent que le contrôle des désirs relève d'abord d'une responsabilité personnelle. La reconnaissance, le contrôle et la canalisation de ses désirs sont les tâches essentielles de toute personne qui cherche à vivre en harmonie avec elle-même et avec la société, tout en travaillant consciemment à réaliser son potentiel, que ce soit son potentiel de musicien, d'athlète ou d'être éveillé.

Dans une des prières quotidiennes que nous récitons au monastère, il y a un passage qui dit: «Les désirs sont intarissables. Je fais le vœu de mettre fin à mes désirs.» C'est aussi là un des quatre vœux des bodhisattvas, ces individus qui consacrent leur vie à l'élimination de la souffrance de tous les êtres. Mais que serions-nous si nous n'avions pas de désirs ? Ce sont eux qui nous maintiennent en vie en tant qu'individus et en tant qu'espèce. Sans le désir de manger et de boire, nous péririons. Sans le désir de proximité, il n'y aurait ni familles ni communautés. Sans le désir de sexualité, nous ne mourrions peut-être pas, mais nous ne serions même pas venus au monde ; et, en l'espace d'environ cent ans, l'humanité entière s'éteindrait. Sans le désir de l'illumination, Bouddha n'aurait pas existé; sans le désir de communion avec Dieu, ni le Christ ni Mahomet n'auraient existé. *Le désir n'est pas mauvais ou immoral en soi. Le désir n'est qu'une énergie et, comme toutes les autres énergies, il peut être utilisé d'une façon saine ou malsaine.*

*Le problème n'est pas dans l'existence du désir, mais dans notre incapacité de le reconnaître quand il émerge et de diriger habilement son énergie.*

Si nous arrivons à observer calmement l'émergence d'un désir malsain et à choisir de ne pas le réaliser, notre conditionnement et sa pénible emprise sur nous s'affaibliront peu à peu. Nous serons alors mieux en mesure de reconnaître nos désirs sans être subjugués par eux. C'est ainsi que, petit à petit, nous nous libérons de la prison des désirs intarissables.

## L'IMPERMANENCE DU DÉSIR

L'alimentation en pleine conscience nous aide aussi à prendre conscience de l'impermanence du désir. Tous les désirs naissent, durent quelque temps, puis s'évanouissent. Cet évanouissement peut prendre de quelques secondes à plusieurs semaines. Souvenez-vous de la fenêtre du beignet moelleux et alléchant qui s'ouvrait à tout moment dans mon esprit. La pulsion pour en manger un semblait alors tout à fait impérative, mais, après quelques semaines, cette fenêtre de mon écran mental s'était fermée pour de bon. J'ai aussi eu pendant plusieurs années une fenêtre encore plus grande et plus impérieuse qui me faisait désirer du chocolat, jusqu'à ce que le chocolat commence à provoquer dans ma bouche l'apparition de douloureuses cloques. Après de nombreuses tentatives aux conséquences toujours aussi



éprouvantes, cette fenêtre du chocolat s'est elle aussi fermée pour ne plus s'ouvrir. Au cours des quelques dernières années, j'ai observé à plusieurs reprises l'émergence, l'intensification et la disparition d'envies récurrentes de collations précises, notamment les bonbons à la réglisse noire, les craquelins japonais aux arachides, les pamplemousses roses, les chips multigrains, la pâte d'amandes, la crème renversée, le brie au poivre sur de fins craquelins, les gâteaux de lune aux graines de lotus et les sucettes au café au lait. Le simple fait de relire cette liste me fait maintenant sourire devant l'absurdité de ces passions éphémères. Lorsque nous arrivons à constater que, pour la énième fois, la passion du mois dernier s'est elle aussi transformée en indifférence ou même en dédain, nous sommes en mesure de voir émerger de nouveaux désirs sans être emportés par eux.

Une femme qui participait pour la première fois à un de nos ateliers d'alimentation en pleine conscience s'était exclamée : « Je sentais ma bouche immense ! » Et elle avait raison. Les zones du cerveau qui traitent l'information en provenance des lèvres, de la langue et de la bouche ont une importance totalement disproportionnée comparativement aux zones liées aux autres parties du corps (elles sont beaucoup plus importantes que la zone correspondant à l'ensemble de la poitrine et du dos, par exemple). **Et notre «immense» bouche est dotée d'une multitude de récepteurs sensoriels qu'elle adore sentir stimulés. C'est notre façon de nous sentir vraiment vivants.** Que ce soit le martèlement de la musique à tout rompre d'un groupe rock, la bonne dose de piments jalapeno qui nous laissent le souffle coupé, la secousse d'un tourbillon d'émotions qui nous prend au coeur, la poussée d'adrénaline provoquée par un film d'horreur ou par le pathos d'un feuilleton à l'eau de rose, ou encore le puissant flash de sucre à la suite d'une gâterie géante, **les humains sont toujours friands de ce genre de sensations fortes. Elles nous confirment que nous sommes bien vivants.**

**Le problème se pose quand la recherche de ces expériences intenses devient la raison d'être vivant.** La majorité des gens ne savent pas pourquoi ils existent. Ils n'ont jamais réfléchi au but essentiel de leur vie et à la façon de le réaliser. Ils cherchent dans les films et les feuilletons télévisés un modèle de ce qu'une existence « normale » devrait être, et leur propre vie leur semble bien dérisoire comparativement aux intenses montagnes russes émotionnelles et aux événements exceptionnels vécus par les héros de ces fictions. Oubliant que ces personnages sont incarnés par des acteurs qui font leur possible pour jouer un rôle au milieu d'un décor bien ficelé, les gens se sentent obligés de donner à leur vie une intensité comparable, sans quoi ils ont le sentiment de rater leur vie.

Si nous aimons tant manger, c'est que nous aimons que nos organes sensitifs soient stimulés. Nos yeux aiment voir des aliments, notre langue aime expérimenter les saveurs et les textures, et nos oreilles, même, aiment entendre les sons produits par la mastication d'aliments croquants. D'après le bouddhisme, notre esprit est aussi un organe sensitif, même si cela étonne bien des gens. C'est un organe sensitif qui recueille l'information en provenance des autres organes sensitifs, et il perçoit également nos pensées. L'esprit aime les pensées concernant la nourriture, il aime lire des recettes et s'imaginer le prochain repas ou la prochaine collation.

**Le problème, c'est lorsque notre système « corps-cœur-esprit » se frustre parce qu'il désire davantage de satisfaction et de plaisir que ce que lui procure une quantité raisonnable d'aliments et de boissons. C'est là une question fondamentale que traite l'alimentation en pleine conscience. Grâce à elle, nous apprenons que, malgré les demandes de notre bouche avide et de notre esprit limité, qui exigent plus de plaisir, et celles de notre coeur en peine, qui aspire à plus de réconfort, le reste de notre être peut garder sa liberté de choix et d'action devant toutes ces sollicitations.**

Bouddha comparait ce processus à celui de l'apprivoisement d'un animal : il ne s'agit pas d'imposer un contrôle sévère et rigoureux. Bouddha avait lui-même essayé d'appliquer un tel contrôle sur son alimentation et il a failli mourir de faim. Plus jeune, il avait aussi essayé le contraire, c'est-à-dire de mener une vie de luxe où il cultivait tous les plaisirs des sens, y compris les plaisirs de la table. Cette vie ne l'avait pas non plus mené à la santé et au bonheur. Il prêchait donc la sagesse du juste milieu. La voie du milieu n'est cependant pas une voie facile, en ligne droite. Nous y cheminons souvent de façon chancelante, déviant tantôt d'un côté, tantôt de l'autre. Mais, chaque fois que nous perdons notre équilibre et que nous quittons la route, la pleine conscience nous aide à comprendre ce qui s'est passé et à réajuster notre trajectoire.

Comment la voie du milieu s'applique-t-elle à l'alimentation et à la nourriture ? Elle nous apprend d'abord à éviter la maladresse des extrêmes, qui ne sauront jamais nous procurer le bien-être que nous recherchons dans la vie. Elle nous montre aussi qu'un contrôle trop rigide et les sacrifices imposés ne sont aucunement des gages de santé et de bonheur. Pas plus d'ailleurs que de céder à nos désirs et de ne faire que ce qui nous plaît. À un extrême (celui du contrôle strict et du sacrifice), c'est l'anorexie, la boulimie et le recours aux purges. À l'autre (celui de la complaisance dans le plaisir), ce sont les excès alimentaires. Il existe pourtant une voie du milieu dans l'alimentation aussi. *Il ne s'agit pas d'un ensemble de règles statiques et immuables, mais plutôt d'une approche souple et dynamique, qui s'adapte aux conditions changeantes de la vie humaine.*

De prime abord, cette voie du milieu peut sembler plus difficile à suivre qu'une démarche fondée sur des règles en noir et blanc, telles que «ne jamais manger de sucre» ou «ne manger que ce dont on a vraiment envie ». Il est parfois bon de manger du sucre. Alors qu'en d'autres circonstances il vaut mieux ne pas manger ce dont on a envie.

Il faut un certain temps pour apprendre à naviguer sur cette voie du milieu. Il faut en outre une bonne boussole qui pointe vers la santé et le bonheur, la carte routière des enseignements spirituels, un groupe de soutien et un guide. Mais ce qu'il faut par-dessus tout, c'est de la pleine conscience.

## Exercice

### *Observer ses désirs*

---

Soyez attentifs aux désirs de nourriture et de boissons qui émergent en vous tout au long de la journée. Par exemple, à votre lever, observez-vous déjà l'envie de manger ou de boire? Sinon, à quel moment cette envie se présente-t-elle à votre esprit ?

Distinguez les désirs les plus intenses (« Il me faut absolument une tasse de café, maintenant !») des désirs les plus faibles (l'idée d'arrêter pour acheter une pizza en rentrant à la maison vous passe brièvement par l'esprit pendant une réunion de travail).

Au moins une fois dans la journée, créez volontairement une distance entre un désir de nourriture ou de boisson et sa réalisation, en retardant cette action. Observez combien de temps ce désir persiste et s'il a tendance à s'intensifier ou à s'estomper.

Soyez pleinement conscient de la façon dont les désirs émergent dans votre esprit et dont ils persistent et finissent par disparaître.

## MANGER : UN ACTE SACRÉ

J'ai un jour guidé un groupe de responsables religieux dans l'exercice qui consiste à manger en pleine conscience un seul raisin sec. Après l'atelier, un prêtre catholique s'est approché de moi pour partager son expérience avec moi: il avait senti sa bouche inondée de sensations et tout son être inondé de joie. Les larmes aux yeux, il me confia : « C'est ce que l'hostie a toujours été pour moi, depuis ma première communion alors que j'étais enfant. C'est un étonnant mystère. Comment une petite quantité de nourriture peut-elle être aussi pleine de saveurs si subtiles et si persistantes, si totalement satisfaisantes ? »

C'est comme le miracle de la multiplication des pains par lequel une croûte de pain et une gorgée de vin peuvent prendre une telle signification qu'elles arrivent à satisfaire la faim de tout un groupe de personnes. Le secret n'est pas dans un aliment particulier, ni même dans le fait que cet aliment soit béni. Tout peut déclencher ce miracle : une fleur de prunier qui tombe, la saveur d'une mûre, l'odeur de feuilles qui brûlent, la percée soudaine d'un rayon de lumière au travers d'une masse de nuages sombres ou encore les paroles d'un charpentier juif ou d'un vagabond indien. Lorsqu'un de ces événements ouvre le canal entre notre cœur et le mystère sacré qui est présent dans chaque moment de notre vie, nous sommes alors nourris directement de la source de la vérité la plus profonde. Si cette ouverture survient pendant que nous mangeons, alors la nourriture matérielle devient une nourriture spirituelle.

D'innombrables créatures transmettent sans cesse leur énergie vitale à nos aliments afin que nous puissions vivre notre vie dans l'abondance, mais nous sommes la plupart du temps inconscients de cette générosité pourtant essentielle à notre survie. Le rituel catholique de la communion et le rituel zen de l'oryoki cultivent notre présence et ouvrent nos sens à cette grande présence. Dans cet état d'ouverture, une seule bouchée de pain azyme ou un seul raisin sec et flétri peut transformer non seulement notre expérience de l'acte de manger, mais aussi toute notre expérience de l'acte de vivre.

Jeune adulte, j'avais jugé obscurs les enseignements religieux que j'avais reçus à l'église pendant mon enfance. Le fait de rester assise sur un banc d'église à écouter parler de Dieu ne m'apportait aucune satisfaction. Je voulais faire l'expérience directe de la présence de Dieu, que je sentais déjà si proche, si attirante, comme juste derrière un mince rideau. Mes professeurs de zen m'ont montré une façon de lever ce rideau, une façon accessible à tout le monde, non seulement à une élite restreinte. Lorsque je me suis inscrite à une retraite zen en silence d'une durée d'une semaine, dès le premier soir, on m'a enseigné le rituel de l'oryoki. J'ai commencé à être présente à chaque moment de mes repas et de mes collations, en tâchant d'être aussi pleinement consciente que je le pouvais. Un jour, alors que j'avalais une gorgée de jus, j'ai pu suivre sa trajectoire depuis ma bouche jusqu'à ma gorge, puis dans mon corps, dans mes cellules, jusqu'à mes orteils. J'ai soudainement été submergée par l'expérience permanente de la communion. La communion, cachée dans l'évidence, cachée dans ma nourriture, dans ma bouche et dans mon corps, comme dans les textes sacrés, partout à la fois !

Dans les enseignements zen, on appelle ces phénomènes qui ont le potentiel de nous éveiller à une vérité plus profonde de la vie des «portes du dharma». Tous les soirs au monastère, nous récitons une prière qui dit : «Les portes du dharma sont infinies. Je fais le vœu de les franchir.» Pourquoi les

portes du dharma sont-elles infinies ? Parce qu'elles sont partout. Tout peut devenir une porte vers une vérité plus profonde, à condition que nous puissions rester tranquilles, parfaitement immobiles et totalement ouverts à l'expérience. En fait, il n'y a pas de portes ; c'est notre esprit confus et distrait qui nous donne l'illusion de murs et de portes fermées qui nous empêcheraient d'accéder au jardin d'Éden. Bien que de notre point de vue, du côté ordinaire et quotidien des choses, nous percevions d'innombrables barrières, notre « vraie nature » est grande ouverte et toujours présente. En tâchant de faire tout ce que nous faisons de façon consciente, nous multiplions les possibilités d'ouverture de ces portes du dharma. Et, lorsqu'une de ces portes s'ouvre, bien des expériences auxquelles nous avions aspiré depuis longtemps, mais qui nous avaient jusque-là échappé, deviennent alors accessibles : l'expérience du sacré, de l'intimité, de l'unité, de l'abondance, de la gratitude, du bien-être et du bonheur simple. L'acte de manger peut ainsi devenir sacré, car il peut lui aussi, grâce à l'alimentation en pleine conscience, devenir une grande porte du dharma.

Tout le monde mange et boit, au moins plusieurs fois par jour. Donc, peu importe tout ce qui se passe dans nos vies tellement occupées, nous avons chaque jour plusieurs occasions de nous retrouver dans un espace de recherche, de renouvellement, de bonheur simple. Trouver le bonheur dans les gestes les plus essentiels de notre vie — comme respirer, marcher, manger, boire, se coucher pour dormir —, voilà un ancien secret, le secret d'un bonheur et d'un bien-être authentiques. J'espère que vous continuerez à pratiquer les exercices de pleine conscience décrits dans le présent livre et que vous découvrirez ainsi de nouveaux univers de plaisir, d'abondance et de gratitude — qui sont tous déjà présents dans chacune de vos boissons et dans chacun de vos aliments.

## En résumé

Dans le présent livre, nous avons exploré une grande quantité d'information, et de nombreux exercices. Voici une brève récapitulation des points essentiels. Au cours de votre démarche pour faire de l'alimentation en pleine conscience une partie intégrante de votre vie quotidienne, vous trouverez peut-être utile de revoir cette liste de temps à autre.

Manger en pleine conscience, c'est *ouvrir la conscience de notre esprit à nos aliments et à notre corps*, aussi bien avant de manger qu'en mangeant et après avoir mangé.

L'alimentation en pleine conscience *ne comporte aucun jugement*.

*La conscience est la clé du changement*. Dès que nous sommes conscients d'une chose, cette chose a déjà commencé à se transformer. C'est cette conscience, ajoutée à de légers changements dans nos comportements automatiques, qui peut mener à de grands changements avec le temps.

*Apprenez à évaluer la faim de votre estomac et la faim de vos cellules avant de manger, en mangeant et après avoir mangé.*

Si vous *n'avez pas faim, ne mangez pas*.

*Quand vous commencez à manger ou à boire, soyez totalement présent au moins à vos trois premières bouchées* ou à vos trois premières gorgées.

*Mangez de petites portions*, en tâchant *d'évaluer ce qu'est une «quantité juste »*. Servez-vous toujours une *quantité d'aliments qui ne remplira votre estomac qu'aux deux tiers*.

*Mangez lentement*, en savourant chaque bouchée. Trouvez des façons de *faire des pauses pendant* que vous mangez, par exemple en déposant vos couverts entre chaque bouchée.

*Mastiquez longuement* vos aliments avant de les avaler.

Apprenez à reconnaître la *différence entre «je n'ai plus faim» et «je suis plein»*. Il n'est pas nécessaire de manger jusqu'à se sentir plein. *Mangez jusqu'à remplir votre estomac aux deux tiers, puis buvez un peu et attendez un moment*.

L'alimentation en pleine conscience inclut le fait de manger inconsciemment. *On peut choisir consciemment de manger inconsciemment, lorsque c'est ce qui convient*.

*Il est aussi important de se vider que de se remplir. Cette remarque s'applique aussi bien à l'estomac qu'à l'esprit.*

**Au moins une fois par semaine, mangez un repas entier en silence et en pleine conscience.**

*Reconnaissez l'influence des aliments sur vos humeurs et utilisez-les comme de bons remèdes. Ajustez-en les doses* ; une petite quantité est parfois plus efficace qu'une grande quantité.

**N'oubliez pas l'équation énergétique** : cherchez à équilibrer vos apports d'énergie et vos dépenses d'énergie.

*Surtout, reconnaissez quand c'est le cœur, et non pas le corps, qui demande à être nourri.*

Offrez à votre cœur la nourriture qui le satisfait. Il pourrait s'agir de faire une méditation ou une prière, d'aller marcher, d'être en contact avec la nature, d'écouter ou de faire de la musique, de vous amuser avec votre animal de compagnie, de préparer de la nourriture pour un être cher ou pour un être dans le besoin, ou simplement d'être en présence d'autres personnes. *Remplissez votre cœur de la richesse du moment présent.*

**Exprimez votre gratitude**, aussi bien avant de manger qu'en mangeant et après avoir mangé.

## Postface

*Dans un grain de sable voir un monde  
Et dans chaque fleur des champs le Paradis,  
Faire tenir l'infini dans la paume de la main  
Et l'Éternité dans une heure.  
William Blake*

Peu de fonctions biologiques ont un caractère aussi essentiel au maintien de la vie que l'alimentation, car, contrairement aux plantes, les humains sont incapables de photosynthétiser leur nourriture à partir de l'air et de la lumière. **La respiration, elle, se produit spontanément, Dieu merci ! Le sommeil aussi. L'alimentation, elle, exige de nous une série d'actions délibérées.** D'abord pour nous procurer une certaine variété d'aliments nécessaires à notre survie, que ce soit par la cueillette, la chasse, l'agriculture ou en nous rendant à l'épicerie ou au restaurant. Ensuite, la plupart de ces aliments doivent encore être apprêtés ou combinés ensemble pour que nous puissions en retirer le maximum de bienfaits. Comme tous les mammifères, nous sommes dotés d'un réseau complexe de circuits nerveux assurant notre motivation à trouver et à consommer notre nourriture (ce sont les sensations de la faim et de la soif), et nous permettant de reconnaître que ces besoins ont été satisfaits et que notre organisme a temporairement obtenu ce qu'il lui fallait pour survivre (c'est le mécanisme de la satiété). A notre époque postindustrielle, cependant, nous en venons facilement à tenir notre alimentation pour acquise et à combler cet aspect de notre survie de façon totalement inconsciente, avec cette conséquence : nous chargeons souvent cette fonction de notre existence, pourtant fondamentale, simple et miraculeuse, de problèmes psychologiques et émotionnels qui la compliquent et parfois même l'altèrent gravement. Avec l'avènement de l'agriculture industrielle, les procédés commerciaux de transformation et l'invention continuelle de collations et d'« aliments » que nos grands-parents ne reconnaîtraient même pas, c'est le sens même de la nourriture qui a été bouleversé. Par ailleurs, notre préoccupation grandissante et parfois obsessionnelle du « meilleur des mondes » de la santé et de l'alimentation nous entraîne tout aussi facilement dans un certain « nutritionnisme <sup>44</sup> » qui nous empêche de jouir simplement de notre nourriture et de toutes les fonctions sociales qui entourent non seulement sa préparation et son partage, mais aussi la célébration du miracle de l'alimentation et du réseau de vie dont nous faisons partie et dont nous dépendons.

Dans le même ordre d'idées, les attitudes mentales d'inconscience, de dépendance et d'illusion, qui sont malheureusement monnaie courante dans notre monde, constituent pour ainsi dire autant de menaces à notre raison, à notre bien-être et à une saine interrelation, à tous les niveaux, entre notre corps, notre esprit et le monde. Chacun de nous est victime, à des degrés divers, de ces états d'esprit qui concernent non seulement la nourriture et l'alimentation, mais aussi de nombreux autres domaines de notre vie. Cet aspect inhérent à notre condition humaine est probablement aggravé à notre époque par le stress et la pression générés par le mode de vie effréné, la surdose d'information, l'hyperactivité avec déficit d'attention et l'obsession de la célébrité qui caractérisent notre culture. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de reconnaître ces pressions, autant internes qu'externes, sur notre corps et notre esprit, ainsi que les souffrances qui en découlent, et de travailler avantageusement sur ces influences parfois malsaines. Il suffit d'être déterminé à cultiver ne serait-ce qu'une parcelle de pleine conscience et d'ouverture du cœur. Le présent ouvrage constitue une aimable invitation à vous engager sur cette voie

de guérison et un guide d'une grande sagesse qui vous accompagnera dans ce cheminement de toute une vie vers votre propre plénitude.

Nulle part ailleurs ces éléments de notre condition humaine, que nous appelons l'inconscience, la dépendance et l'illusion, ne se manifestent aujourd'hui de façon aussi poignante et aussi tragique que dans les fréquents dérèglements et troubles liés à notre relation avec la nourriture et l'alimentation. Ces déséquilibres pathologiques, qui découlent de facteurs sociaux nombreux et complexes, ont malheureusement généré des normes culturelles et des types particuliers d'illusions, d'obsessions et de soucis constants à l'égard de notre poids corporel. Cela se manifeste par une insatisfaction et par un malaise aussi envahissants que tenaillants — malgré toutes nos tentatives de les refouler, de les masquer ou de les compenser — vis-à-vis de notre apparence physique et de notre façon d'habiter notre corps. Cette insatisfaction persistante, qui fait son nid dans nos préoccupations les plus banales au sujet de notre apparence, est en fait engendrée par notre désir de correspondre à un modèle idéalisé que nous nous imposons et à l'impression qu'il doit produire sur notre entourage. Ce modèle façonne l'expérience intérieure de chacun et se substitue à son authenticité. C'est cette insatisfaction mentale qui offre un terrain fertile aux troubles pathologiques liés à l'image corporelle, à la fausse perception intérieure et extérieure que les gens ont d'eux-mêmes et à leurs graves problèmes de «valorisation de soi». Fortement catalysées par l'exposition chronique aux médias, ces difficultés sont présentes tout au long de la vie, depuis l'enfance et l'adolescence jusqu'à un âge avancé. Seules une compassion infinie pour soi-même et pour autrui, et des stratégies efficaces pour rétablir l'équilibre et la raison, aussi bien dans chacune de nos vies que dans le monde, pourront faire contrepoids à cette situation tout à fait affligeante.

Tout le monde s'entend pour dire que ces déséquilibres pathologiques sont plus courants que jamais et donnent lieu à de véritables épidémies touchant autant les enfants que les adultes, autant les hommes que les femmes. On pourrait même dire que la société entière souffre en quelque sorte de troubles de l'alimentation et que, du point de vue des traditions fondées sur la méditation, nous sommes tous atteints d'hyperactivité avec déficit de l'attention. Et, comme le présent ouvrage le montre clairement, ce second constat est intimement lié au premier.

L'épidémie d'obésité qui sévit aux États-Unis depuis au moins vingt ans est une des manifestations de notre relation déséquilibrée avec la nourriture et avec l'alimentation. Un ensemble complexe de facteurs est à l'origine de ce phénomène, dont le mode de vie de plus en plus sédentaire des adultes et des enfants combiné à une offre massive d'aliments transformés et à une industrie agroalimentaire qui, sous certains angles, peut susciter l'admiration du monde entier et qui, sous certains autres, semble tomber dans les pires excès <sup>45</sup>. Les graphiques illustrant le nombre de cas d'obésité par État américain à partir de 1986 environ <sup>46</sup> donnent une bonne image de l'ampleur de cette épidémie. Et le problème gagne maintenant d'autres pays, notamment en Europe. Un des facteurs à l'origine de cette épidémie est certes le phénomène des mégaportions, comme le montre de façon manifeste le film *Malbouffe à l'américaine* <sup>47</sup>. La notion de ce qu'est une portion individuelle raisonnable et même le format de nos assiettes ne cessent en effet de grandir alors que notre niveau d'activité physique décroît, et que les aliments offerts contiennent de plus en plus de calories et de moins en moins de nutriments. De nombreuses facultés de médecine ont d'ailleurs créé des programmes cliniques et de recherche pour mieux comprendre et affronter ce phénomène croissant tant chez les adultes que chez les enfants, et certaines de ces institutions sont arrivées à établir des formes très créatives de collaboration avec des représentants avant-gardistes des industries de l'alimentation et de la restauration <sup>48</sup>. Et les programmes cliniques pour les enfants se multiplient <sup>49</sup>.



La tragédie de l'anorexie et de la boulimie, qui touche particulièrement les filles et les jeunes femmes, est une autre manifestation de notre relation déséquilibrée avec la nourriture et l'alimentation. Ces comportements alimentaires déréglés sont souvent le résultat d'une image de soi et d'une image corporelle déformées par des sentiments inconscients de honte, d'inadaptation et de dévalorisation. Chez certains, ils surviennent à la suite d'expériences traumatisantes qui restent souvent cachées. Chez d'autres, ils sont l'expression de réactions complexes et mal comprises à des dynamiques familiales, sociales et sociétales, des réactions directement influencées par la mode, la publicité et l'industrie du divertissement ainsi que par le culte obsessif des vedettes et la sexualisation de l'apparence dès l'enfance. Dans ce contexte, toute tendance à restreindre sa ration alimentaire devient une menace à la survie. Elle doit être traitée non seulement avec un grand professionnalisme et une compréhension profonde de l'enchevêtrement de souffrances dans lequel ces personnes sont emprisonnées, avec une acceptation totale de leur réalité et une immense compassion à leur égard, mais aussi avec la reconnaissance et le soutien inconditionnel des forces intérieures que ces personnes possèdent, souvent sans le savoir, y compris le pouvoir de se guérir.

Au-delà de tous ces aspects problématiques de notre relation à la nourriture, il y a le dérèglement encore plus profond, que nous avons mentionné plus haut, de notre relation avec notre existence même, telle qu'elle est. Il suffit en effet d'un léger déplacement de l'attention pour prendre conscience que nous passons la plus grande part de notre vie à nous préoccuper du passé et du futur, au détriment de notre expérience du moment présent, ce seul moment que chacun de nous n'aura jamais pour se nourrir, pour voir, pour apprendre, pour grandir, pour changer, pour guérir, pour exprimer ses sentiments, pour aimer et, surtout, pour vivre. Si nous sommes sans cesse ailleurs, à la recherche d'un meilleur présent, lorsque nous serons enfin plus minces, plus heureux, plus épanouis ou plus quoi que ce soit, nous n'arriverons jamais à établir une relation saine et sage avec le présent et à nous aimer tels que nous sommes. Voilà une autre tragédie tout aussi généralisée : parce que nous sommes tellement distraits, préoccupés et obnubilés par nos efforts pour atteindre un idéal chimérique dans un avenir malheureusement façonné par des désirs, des aversions et des illusions pour la plupart inconscients, nous risquons de passer à côté de la réalité de notre propre existence. Et, bien sûr, tout cela concerne directement notre expérience de l'alimentation ainsi que notre relation avec notre corps et avec toutes les forces susceptibles de nous entraîner dans les remous de la dépendance, du déséquilibre et de la souffrance. Nous pouvons pourtant faire le choix concret d'avoir la principale voix au chapitre sur ces sujets personnels, peu importe ce que le reste du monde fait, pense ou vend. Il faut néanmoins une solide motivation pour nous libérer de conditionnements profondément enracinés et d'habitudes d'inconscience et de dépendance que nous portons lourdement en nous parfois, au sens propre comme au figuré.

Le présent ouvrage montre de façon très convaincante qu'il est possible d'assumer une certaine responsabilité personnelle envers ce qu'on pourrait qualifier d'inconscience endémique de notre société et d'agir sur cette inconscience, en particulier en ce qui a trait à l'alimentation et à la nourriture sous toutes leurs formes et leurs manifestations. Et qui de mieux placé pour nous ouvrir cette voie vers la raison et l'équilibre que Jan Chozen Bays, cette pédiatre d'expérience, spécialisée en traumatismes infantiles, cette animatrice de longue date de groupes d'alimentation en pleine conscience et cette exceptionnelle professeur de la pleine conscience, totalement imprégnée d'une profonde et ancienne tradition de sagesse et de compassion?

La pleine conscience, c'est avant tout une pratique de l'attention, de la sensibilité et de la liberté qui émergent de cette conscience aiguë de la réalité, et de cette profonde intimité avec elle qui ne

peuvent être vécues que dans le moment présent. C'est l'antidote aux préoccupations obsessionnelles de toutes sortes qui, précisément, nous éloignent sans cesse du moment présent. Lorsque nous commençons à mobiliser une attention porteuse d'intention et dénuée de tout jugement, comme nous le faisons dans la pratique de la pleine conscience, et que nous revenons ainsi au moment présent, nous accédons à des ressources innées très profondes de force, de créativité, d'équilibre et aussi de sagesse — des ressources intérieures que nous n'avons peut-être jamais soupçonnées. Il ne faut rien changer. Il ne faut pas devenir différent ou « meilleur ». Il ne faut pas perdre du poids, ni rétablir aucun déséquilibre, ni lutter pour atteindre un idéal. Tout ce qu'il faut faire, c'est porter attention à certains aspects de notre vie que nous avons peut-être ignorés au profit de diverses idéalizations qui nous ont inconsciemment éloignés de plus en plus de notre « sainteté » (terme dont les mots santé, soigner et sacré tirent leur sens premier), cette plénitude naturelle qui est déjà là, à laquelle nous pouvons accéder à l'instant présent et à tout moment, une plénitude qui est toujours accessible.

Le livre de Jan Chozen Bays montre qu'avec la pratique il est possible de faire de la pleine conscience le fondement solide d'une dynamique de prise en main et de guérison globale. Selon cette perspective optimiste, si vous vous engagez dans cette démarche d'application de la pleine conscience à l'ensemble de votre processus alimentaire, vous ferez un pas énorme dans la réappropriation de votre vie, ce qui vous libérera des habitudes aliénantes et abrutissantes de l'inconscience, de l'obsession et de la dépendance liées non seulement à votre alimentation, mais aussi à votre image corporelle et aux interrelations entre votre corps, votre esprit et le monde. Cette démarche pourra vous redonner votre beauté inhérente et originelle, car elle vous permettra de vous lier d'amitié avec vous-même, tel que vous êtes. C'est une invitation à créer un équilibre entre le corps et l'esprit, et à cultiver une satisfaction intérieure profonde qu'on nomme couramment « bonheur » ou « bien-être ».

À la Clinique de réduction du stress de l'Université du Massachusetts, la première forme de méditation que nous proposons généralement consiste à manger, lentement et consciemment, un seul raisin sec. Lorsqu'il est bien guidé, cet exercice peut durer jusqu'à cinq minutes et même plus. Les participants, qui sont pour la plupart déjà suivis par un médecin, ne s'attendent pas à ce que la méditation ou les techniques de réduction du stress soient appliquées à l'alimentation, ce qui, soit dit en passant, permet de dissiper bien des clichés sur la méditation. En fait, tout peut devenir une méditation; il suffit d'être présent à l'expérience vécue, c'est-à-dire d'en être totalement conscient.

Et cet exercice apparemment bizarre et quelque peu artificiel fait mouche: le fait, d'abord, de regarder l'objet que nous sommes sur le point d'ingérer, de sentir son odeur, d'observer la façon précise dont nous le portons à notre bouche, de le mastiquer, de le goûter, de suivre ses différentes phases de désintégration, de guetter l'envie d'avalier et de l'avalier enfin, puis de rester tranquille pendant un moment encore; tout cela contribue à créer, sans aucun effort, une exquise conscience du moment. Les gens s'exclament: « Je pense que je n'avais jamais vraiment goûté à un raisin sec avant! », « C'est incroyable, je me sens rassasié! », « Je ressens une chaleur », « Je me sens unifié », « Je ne sens pas de calme », « Je me sens en paix », « Je ne sens qu'un paquet de nerfs! » ou encore « Je déteste les raisins secs! ». (Les réactions sont très variées. Il n'y a pas de « bonnes » réponses; les participants doivent simplement exprimer leur ressenti.)

Tout comme Blake avec son grain de sable et sa fleur sauvage, vous pouvez voir le monde entier dans un seul raisin sec, et tenir ainsi tout l'univers et toute la vie dans la paume de votre main, et aussi dans votre bouche, bien sûr. L'expérience devient une source de « nurturance » à bien des niveaux : l'énergie, la matière et la vie elle-même remplissent le corps, le cœur et l'esprit. On peut aussi voir le monde entier dans une communauté ou, dans le contexte de la Clinique de réduction du stress, dans le

groupe d'une trentaine de participants, parfois plus, tous débutants dans une démarche de pleine conscience et dans ce programme de huit semaines que nous appelons «Réduction du stress par la pleine conscience ». Étonnant, tout ce qu'on peut apprendre avec un raisin sec !

Vous retrouverez cet exercice du raisin sec, et bien d'autres encore, dans le présent livre. Si vous vous engagez de tout votre cœur dans les exercices décrits ici, avec une certaine discipline et une certaine constance, mais aussi avec souplesse et délicatesse pour ne pas tomber dans le piège de l'idéal auquel on s'efforce de se conformer, je suis convaincu que vous serez reconnaissant à vous-même et au Dr Bays de cette possibilité de vous réapproprier votre vie et de profiter, librement et avec délices, des bonheurs de l'alimentation.

*Jon KABAT-ZINN  
Professeur émérite de médecine,  
Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts,  
Clinique de réduction du stress,  
Centre pour la pleine conscience en médecine,  
dans les soins de santé et dans la société.*

## Prière de dédicace

Dans la tradition bouddhiste, nous terminons les séances d'enseignement et de méditation par une courte prière de dédicace dans laquelle nous exprimons notre souhait que le travail que nous venons d'accomplir puisse profiter non seulement à nous-mêmes, mais à tous les êtres. Voici donc ma prière de dédicace.

Je souhaite que nous nous libérions tous de l'anxiété et de la peur liées à notre alimentation. Que nous nous sentions tous bien. Que nous soyons tous satisfaits chaque fois que nous nourrissons notre corps et notre esprit humains, si précieux. Que nos cœurs soient heureux et comblés tout au long de notre cheminement sur la voie de l'éveil.

## Notes

1. On trouvera une liste de références bibliographiques sur les recherches corroborant les bienfaits de la réduction du stress par la pleine conscience à : [w-ww.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066](http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=42066).
2. Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Éditions, Vergèze (France), 2009.
3. Cette expérience est également décrite dans Conditionnés pour trop manger de WANSINK.
4. Idem.
5. Recommandation également tirée du livre de Brian WANSINK.
6. Cette expérience est également décrite dans l'ouvrage de WANSINK cité plus haut.
7. Citation tirée de Michael POLLAN, «Our National Eating Disorder» (Notre trouble alimentaire national), The New York Times Magazine, 17 octobre 2004. Traduction libre.
8. D'après Daniel M. BERNSTEIN, Cara LANEY, Erin K. MORRIS et Elizabeth E LOFTUS, «False Beliefs about Fattening Foods Can Have Healthy Consequences» (De fausses croyances sur les aliments qui font grossir peuvent avoir des conséquences positives sur la santé), in Proceedings of the National Academy of Sciences 102, n° 39, 27 septembre 2005, p. 13724-13731.
9. On trouvera un rapport détaillé du National Resources Defense Council [Conseil pour la défense des ressources nationales] sur l'industrie américaine de l'eau embouteillée à [www.nrdc.org/water](http://www.nrdc.org/water). Bien des gens ont été convaincus que l'eau en bouteille était plus sûre que l'eau du robinet. Pourtant, l'eau que nous achetons en bouteille n'est peut-être en fait rien d'autre que de l'eau du robinet. En effet, devant la baisse des ventes de boissons gazeuses que les consommateurs de plus en plus soucieux de leur santé ont progressivement délaissées au cours des dernières années, les fabricants de ces boissons ont réagi en intégrant à leur production celle de l'eau embouteillée, pour pouvoir ainsi récupérer le marché perdu. Mais l'eau qu'ils embouteillent et vendent sous l'appellation « eau de source » n'est souvent que de l'eau du réseau public de distribution d'une grande ville. Il faut aussi savoir que l'eau directement tirée du robinet est parfois plus sûre que l'eau embouteillée. Des recherches indiquent en effet que les contenants de plastique, en particulier ceux faits de polycarbonate, libèrent dans les aliments et les boissons des substances apparentées aux hormones qui peuvent affecter les capacités reproductives et le développement sexuel des humains, et même favoriser le cancer. À ce sujet, voir l'article de Susan CASEY « Plastic Ocean » [Un océan de plastique] ([www.bestlifeonline.com/cms/publish/travel-leisure/Our oceans are turning into plastic\\_are\\_we.shtml](http://www.bestlifeonline.com/cms/publish/travel-leisure/Our_oceans_are_turning_into_plastic_are_we.shtml)), qui donne une description détaillée et inquiétante de ces dangers, et celui de Matt McGOWAN, «Uncovering Hidden Danger » [La découverte d'un danger sournois] (<http://atmizzou.missouri.edu/jun03/plastics.html>), qui présente la recherche de Frederick vom Saal.
10. Ces deux études sont décrites dans l'ouvrage de WANSINK cité plus haut.
11. Voir à ce sujet «Cookbooks and Concentration Camps: Unlikely Partners » [Livres de recettes et camps de concentration : une association insolite] de Myrna GOLDENBERG ([www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/Holocaust/cookbook.html](http://www.jewishvirtuallibrary.org/jsource/Holocaust/cookbook.html)). Des faits analogues sont relatés par Cara DE SILVA dans son livre In Memory's Kitchen : A Legacy from the Women of Terezin [La cuisine du

souvenir: l'héritage des femmes de Terezin], publié chez Aronson, à Northvale (New Jersey), en 1996. Cara DE SILVA a également été interviewée par Elizabeth FARNSWORTH à l'émission The News Hour with Jim Lehrer [L'heure des nouvelles avec Jim Lehrer] du 17 décembre 1996. (On peut trouver une retranscription de cette émission à [www.pbs.org/newshour/bb/europe/december96/cook\\_12-17.html](http://www.pbs.org/newshour/bb/europe/december96/cook_12-17.html)).

12. Cette histoire des femmes prisonnières à Sumatra a inspiré d'abord une émission de radio intitulée Song of Survival [Le chant de la survie], qui est décrite sur la page web de Rogers EMANUELS (<http://baymooncom/-emanuels/sofs.html>) ; puis une vidéo documentaire du même titre, produite en 2004 par Variation Films ; et enfin un livre, Song of Survival: Women Interned [Le chant de la survie : les femmes prisonnières] de Helen CoLuN, publié chez White Cloud Press, à Ashland (Oregon), en 1995.

13. D'après Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Editions, Vergèze (France), 2009.

14. Idem.

15. D'après Amy J. SINDLER, Nancy S. WELLMAN et Oren Baruch STIER, «Holocaust Survivors Report Long-Term Effects on Attitudes toward Food » (Des survivants de l'Holocauste rapportent des effets à long terme sur leur attitude à l'égard de la nourriture), Journal of Nutritional Education and Behavior, vol. 36, n° 4 (juillet 2004), p. 189-196.

16. Le terme « abstinent » que Marc utilise ici s'emploie généralement dans le contexte d'un sevrage de la drogue ou de l'alcool et non pas dans celui d'une dépendance à la nourriture. Or, comme il faut continuer de manger pour vivre, il est beaucoup plus difficile de réduire sa consommation d'une chose pour laquelle on a développé une accoutumance que d'y mettre fin radicalement.

17. D'après Dallas BOGAN, «Foods of the Early Tavern and Household» (Les aliments servis dans les premiers foyers et auberges), in History of Campbell County, Tennessee ([www.tngenweb.org/campbell/hist-boganhavernfood.html](http://www.tngenweb.org/campbell/hist-boganhavernfood.html)).

18. D'après Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Éditions, Vergèze (France), 2009.

19. D'après Gina KOLATA, «Maybe You're Not What You Eat » (Peut-être n'êtes-vous pas ce que vous mangez), 77w New York Times, 14 février 2006, p. 46.

20. D'après « First Research Confirms That Eating Slowly Inhibits Appetite » [Une première recherche confirme que le fait de manger lentement inhibe l'appétit], 15 novembre 2006 ([www.physorg.com/news82810846.html](http://www.physorg.com/news82810846.html)).

21. Marta T. CONKLIN et Laurel G. LAMBERT, «Eating at School : A Summary of NFSMI Research on Time Required by Students to Eat Lunch»

(Manger à l'école: résumé de la recherche du NFSMI sur le temps requis par les élèves pour manger leur repas du midi), National Food Service Management Institute, Université du Mississippi, avril 2001 ([www.schoolwellnesspolicies.org/resources/eating\\_at\\_school.pdf](http://www.schoolwellnesspolicies.org/resources/eating_at_school.pdf)).

22. Anand VAISHNAV, «School Lunches Are No Picnic : Longer Student Breaks Are Advocated» (Les repas du midi à l'école, ce n'est pas de la tarte! On recommande d'allonger les pauses des élèves), The Boston Globe, 6 août 2005.

23. Kellie PATRICK, «Just No Time to Enjoy Lunch: More and More the Midday Meal Is a Student Option » (Pas le temps de prendre le temps de manger: le repas du midi devient peu à peu une option facultative pour les élèves), The Philadelphia Inquirer, 28 novembre 2006.

24. D'après Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Editions, Vergèze (France), 2009.

25. Voir le site web de la National Catholic Rural Life Conference: [www.ncrlc.com](http://www.ncrlc.com).

26. Ajahn CHAH, Food for the Heart : Collected Teachings of Ajahn Chah (Nourriture pour le coeur: recueil d'enseignements d'Ajahn Chah), Wisdom Publications, Boston, 2002, p. 236.

27. D'après Lisa R. YOUNG et Marion NESTLE, «The Contribution of Expanding Portion Sizes To the U.S. Obesity Epidemic » (Contribution de l'augmentation de la taille des portions à l'épidémie d'obésité aux États-Unis), American Journal of Public Health, 2002, vol. 92, n° 2, p. 246-249.

28. D'après Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Editions, Vergèze (France), 2009.

29. Idem. Voir également Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, «Do Increased Portion

Sizes Affect How Much We Eat?» (L'augmentation de la taille des portions influence-t-elle les quantités de nourriture que nous mangeons ?), Research to Practice, Série n° 2, mai 2006 ([http://www.cdc.gov/nccddphp/dnppa/nutrition/pdf/portion\\_size\\_research.pdf](http://www.cdc.gov/nccddphp/dnppa/nutrition/pdf/portion_size_research.pdf)).

## 262 I MANGER EN PLEINE CONSCIENCE NOTES 1 263

30. D'après Lisa R. YOUNG et Marion NESTLE, «The Contribution of Expanding Portion Sizes To the U.S. Obesity Epidemic » (Contribution de l'augmentation de la taille des portions à l'épidémie d'obésité aux États-Unis), American Journal of Public Health, 2002, vol. 92, n° 2, p. 246-249.

31. D'après Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, « Do Increased Portion Sizes Affect

How Much We Eat ? » (L'augmentation de la taille des portions influence-t-elle les quantités de nourriture que nous mangeons ?), Research to Practice, Série n° 2, mai 2006. Voir également B.J. ROLLS, D. ENGELS et L.L. BIRCH, «Serving

Portion Size Influences 5-Year-Olds But Not 3-Year-Old Children's Food Intake» (La taille des portions servies influence la ration alimentaire des enfants de 5 ans, mais pas celle de ceux de 3 ans), Journal of the American Dietetic Association, 2000, n° 100, p. 232-234.

32. Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, «Do Increased Portion Sizes Affect How Much We Eat?» (L'augmentation de la taille des portions influence-t-elle les quantités de nourriture que nous mangeons?), Research to Practice, Série n° 2, mai 2006.

33. D'après la retranscription d'une causerie de Yasutani ROSHI publiée dans Philip KAPLEAU, Les Trois Piliers du zen, Stock, Paris, 1980.

34. D'après Brian WANSINK, Conditionnés pour trop manger, Thierry Souccar Éditions, Vereze (France), 2009.

35. Idem.

36. Voir à ce sujet la recherche citée par John TIERNEY dans son article « Comfort Food, for Monkeys » [Des aliments-réconfort pour les singes], publié dans le New York Times Science Times du 20 mai 2008 (p. 1 et 6).

37. Pour une étude pertinente à ce sujet, voir E. EPEL et coll., « Are Stress Eaters at Risk for the Metabolic Syndrome? » (Les gens qui réagissent au stress en mangeant sont-ils plus susceptibles de souffrir du syndrome métabolique ?), Annals of the New York Academy of Sciences, n° 1032, décembre 2004 p. 208-210.

38. Pour une analyse plus élaborée, voir Hal STONE et Sidra STONE, Votre critique intérieur, ennemi ou allié ? Faites-en un atout créatif, Barret-le-Bas (France), Le Souffle d'or, 1994.

39. D'après P. ROZIN, C. FISCHLER, S. IMADA, A. SARUBIN et A. WRZES-

NIEWSKI, « Attitudes to Food and the Role of Food in Life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium, and France : Possible Implications for the Diet-Health

Debate » (Les attitudes envers la nourriture et l'importance de l'alimentation dans la vie des Américains, des Japonais, des Flamands et des Français : contribution possible au débat sur la relation entre l'alimentation et la santé), Appetite, 1999, vol. 33, n° 2, p. 163-180.

40. Voir Bhikkhu NANAMOLI (trad.) et Bhikkhu BODHI ([trad. et](#) éd.), The Middle Length Discourses of the Buddha : A New Translation of the Majjhima Nikaya (Les discours de longueur moyenne du Bouddha : une nouvelle traduction du Majjhima Nikaya), Boston, Wisdom, 1995. Dans le Sutta 10 des « Quatre fondements de l'attention », le premier d'un ensemble d'exercices est appelé la contemplation « du corps dans le corps ». Les autres concernent l'attention aux sentiments perçus comme des sensations (plus subtiles que des émotions, quelque chose comme un tonus mental), l'attention à l'esprit lui-même et l'attention aux objets qui entrent et sortent de la conscience de l'esprit.

41. Il existe plusieurs variantes de cette méditation par balayage corporel. Un professeur de la tradition tibétaine suggère à ses élèves d'imaginer un liquide vert, lumineux et bienfaisant, qui remplit progressivement le corps jusqu'au sommet du crâne et qui en évacue toutes les souffrances en débordant par tous les pores de la peau.

42. Norman WADDELL (trad.), Wild Ivy : The Spiritual Autobiography of Zen Master Hakuin, Boston, Shambala, 1999, p. 105-107. Traduction libre.

43. Des études ont montré qu'une alimentation réduite en calories prolongeait la vie de nombreuses espèces animales et qu'elle avait des bienfaits évidents sur la santé humaine. Voir à ce sujet, entre autres, l'article publié par la faculté de médecine de l'Université de Washington, dans le numéro du 31 mai 2006 du Science Daily: « Calorie Restriction Appears Better Than Exercise at Slowing Primary Aging » [Une alimentation réduite en calories semble avoir de meilleurs effets sur le ralentissement du vieillissement primaire que l'activité physique].

44. Concept introduit par Michael POLLAN dans son article « The Age of Nutritionism : How Scientists Have Ruined the Way We Eat », paru dans l'édition du 28 janvier 2007 du New York Times



Magazine, et repris dans son livre Nutrition, mensonges et propagande (publié chez Thierry Souccar Éditions, Vergèze [France], 2008).

45. Pour une discussion intéressante à ce sujet, voir entre autres le livre de Michael POLLAN, The Omnivore Dilemma : A Natural History of Four Meals [Le dilemme de l'omnivore : une histoire naturelle de quatre repas] (publié chez Penguin Press, NewYork, 2006).

46. Voir, par exemple: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/trend/maps/).

47. Traduction française de Supersize Me, documentaire choc sur l'obésité, réalisé par un journaliste américain ayant lui-même décidé de se nourrir exclusivement dans une chaîne de restauration rapide pendant un mois.

48. Voir, par exemple: [www.healthykitchens.org](http://www.healthykitchens.org).

49. Voir, par exemple, la Optimal Weight for Life (OWL) Clinic [clinique du poids optimal pour la vie] de l'hôpital pour enfants de Boston, un centre multidisciplinaire pour le diagnostic et la prise en charge de l'excès de poids chez les enfants ; et aussi le livre de David LUDWIG, Ending the Food Fight : Guide Your Child to a Healthy Weight in a Fast Food /Fake Food i/World [Pour en finir avec les batailles autour de l'alimentation : comment guider votre enfant vers un poids santé dans un univers de restauration rapide et d'aliments factices] (publié chez Houghton Mifflin, Boston, 2008).

## Informations pratiques

### ORGANISMES

Center for Mindfulness in Medicine, Health Cave, and Society [Centre pour la pleine conscience en médecine, dans les soins de santé et dans la société] de la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts. Ce centre a été fondé par le Dr Jon Kabat-Zinn, un des premiers chercheurs à introduire la pleine conscience dans le courant dominant de la médecine et de la société. Il organise chaque année un colloque où sont présentées les recherches sur la réduction du stress par la pleine conscience (mindfulness-based stress reduction — MBSR) et, notamment, sur l'utilisation de la MBSR dans le traitement des troubles alimentaires. Voir [www.umassmed.edu](http://www.umassmed.edu).

En France, l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM) est née en 2009. L'ADM met en relation les professionnels des pays francophones (France, Belgique et Suisse), organise des formations d'instructeurs et diffuse auprès du grand public les actualités concernant la pleine conscience.

Pour trouver un programme de MBSR près de chez vous, consultez l'annuaire des membres de l'ADM sur le site : [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org).

The Center for Mindful Eating (TCME) [Le centre pour l'alimentation en pleine conscience]. Forum de professionnels intéressés par l'alimentation en pleine conscience, le TCME cherche et fournit des ressources aux professionnels qui désirent aider leurs clients à développer une relation saine avec la nourriture et à équilibrer leur alimentation avec les autres aspects importants de leur vie. Le Center for Mindful Eating ne préconise pas une approche particulière de l'alimentation en pleine conscience ; il

travaille plutôt à établir un dialogue et à faciliter un échange d'idées, d'expériences cliniques et de recherches entre les intervenants. Voir [www.tcme.org](http://www.tcme.org).

### LIVRES ET AUTRES RÉFÉRENCES

ALBERS, Susan, *Eating Mindfully : How to End Mindless Eating and Enjoy a Balanced Relationship with Food* (Manger en pleine conscience : comment mettre fin à l'alimentation inconsciente et rééquilibrer sa relation avec la nourriture), Oakland (Californie), New Harbinger, 2003. Ce livre propose de nombreux exercices instructifs basés sur l'enseignement bouddhiste des Quatre Fondements de l'attention. Pour plus d'information, voir [www.eatingmindfully.com](http://www.eatingmindfully.com).

ALTMAN, Donald, *Art of the Inner Meal: Foods for Thought and Spiritual Eating* (L'art du repas intérieur : nourriture pour la réflexion et l'alimentation spirituelle), Los Angeles (Californie), Moon Lake Media, 1998. Ce livre porte principalement sur les fondements spirituels de l'alimentation en pleine conscience telle qu'elle se pratique dans de nombreuses traditions religieuses. Il propose aussi un certain nombre d'exercices pratiques. Pour plus d'information, voir [www.mindfulpractices.com](http://www.mindfulpractices.com).

GERRARD, Don, *One Bowl : A Guide to Eating for Body and Spirit* (Un bol: guide pour l'alimentation du corps et de l'esprit), New York, Marlowe & Company, 2001. Ce guide présente une façon étonnamment simple de manger en pleine conscience, et de nourrir son corps et son esprit en n'utilisant qu'un seul bol.

GOODALL, Jane, *Nous sommes ce que nous mangeons* (trad. Philippe Abry), Arles (France), Actes Sud, 2008 (traduction de *Harvest for Hope : A Guide to Mindful Eating*). Ce livre lance un appel à changer notre façon de nous alimenter grâce à la connaissance de l'origine de nos aliments et de l'influence déterminante de nos choix alimentaires sur notre vie, sur celle des autres et sur celle de la planète. Pour plus d'information, voir [www.janegoodall.com](http://www.janegoodall.com).

KABATZNIK, Ronna, *Zen of Eating : Ancient Answers to Modern Weight Problems* (Alimentation zen: des réponses anciennes aux problèmes de poids actuels), New York, Berkeley, 1998. Écrit par une adepte de longue date de la méditation qui est également psychologue spécialisée dans la gestion du poids, ce livre montre comment les enseignements fondamentaux de Bouddha, à savoir les quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier octuple, peuvent être avantageusement appliqués à une alimentation déséquilibrée.

National Catholic Rural Life Conference [Association catholique nationale pour la vie rurale], « *Eating Is a Moral Act* » (Manger est un acte moral). Ce texte présente les principes d'une éthique alimentaire ainsi que certaines idées inspirantes à ce sujet. Il propose une série de cartes sur des thèmes comme la Déclaration des droits du mangeur, la dignité des producteurs et travailleurs agricoles et le réseau de vie. On peut trouver ce texte à [www.ncrlc/cards.htm](http://www.ncrlc/cards.htm).

ROTH, Geneen, *Feeding the Hungry Heart : The Experience of Compulsive Eating* (Nourrir le cœur affamé : l'expérience de l'alimentation compulsive), New York, Plume, 1993 ; *When You Eat at the Refrigerator, Pull up a Chair: 50 Ways to Be Thin, Gorgeous, and Happy When You Feel Anything but* (Si vous avez envie de manger le réfrigérateur entier, prenez le temps de vous asseoir: 50 moyens d'être mince, superbe et heureux, alors que vous vous sentez tout le contraire), New York, Hyperion, 1998. Geneen Roth a écrit plusieurs livres sur les troubles alimentaires, dans un style personnel, plein d'esprit

et inspirant. Son thème central: comment reconnaître la faim du coeur et les bonnes façons de la satisfaire. Pour plus d'information, voir [www.geneenroth.com](http://www.geneenroth.com).

TRIBOLE, Evelyn et RESCH, Elyse, *Intuitive Eating : A Revolutionary Program That Works* (L'alimentation intuitive : un programme révolutionnaire qui fonctionne), éd. rev., New York, St. Martin's Griffin, 2003. Ce livre montre comment manger en fonction des signaux émis par le corps plutôt qu'en succombant aux pensées critiques, confuses et contre-productives de l'esprit. Pour plus d'information, voir [www.intuitiveeating.com](http://www.intuitiveeating.com).

United States Conference of Catholic Bishops [Association américaine des évêques catholiques], Déclaration de 2003: «For I Was Hungry and You Gave Me Food» (Car j'avais faim et tu m'as nourri). Ce texte présente un ensemble de réflexions sur les solutions possibles à la faim dans le monde, sur la dignité des producteurs agricoles et sur la protection de la Création divine. On peut le trouver à [www.usccb.org/bishops/agricultural.shtml](http://www.usccb.org/bishops/agricultural.shtml).

WANSINK, Brian, *Conditionnés pour trop manger* (trad. Magali Guénette et Marianne Bouvier), Thierry Souccar Éditions, Vergèze (France), 2009 (traduction de *Mindless Eating : Why We Eat More Than We Think*). Ce livre présente une fascinante compilation de recherches sur le comment et le pourquoi de l'influence de notre environnement et de nos conditionnements sur notre alimentation. C'est un ouvrage à la fois amusant et qui soulève des questions, car il nous fait prendre conscience que nous mangeons tout aussi inconsciemment que les participants aux expériences qui y sont décrites. Pour plus d'information, voir [www.mindlesseating.com](http://www.mindlesseating.com).