

Diademia

Quand les lapins mangeront
de la salicorne

Histoires de poids passées à la moulinette



Les auteurs

Béatrice Carraz

Née à Chambéry, elle exerce son métier de diététicienne en Bourgogne dès 1993, puis s'en retourne sur sa terre natale en 2008 où elle crée un nouveau cabinet de consultation et de conseil. Elle est membre fondateur de DIADEMIA.

Amoureuse de la nature et de la montagne, elle aime les aliments simples, de qualité, et est gourmande de plats familiaux et traditionnels.

Véronique Garreau-Séchet

Diététicienne, titulaire d'un D.U. sur les troubles du comportement alimentaire, elle est installée depuis 1998 dans le Maine-et-Loire, elle exerce dans plusieurs cabinets et maintient une activité salariée dans le milieu hospitalier. Elle est membre fondateur de DIADEMIA.

Fan de plongée, elle parcourt les spots aux quatre

coins du monde pour se ressourcer.

Patrice Couric

Psychosociologue de formation, il est à la tête de sa propre entreprise de consultant à Bordeaux. Grâce au théâtre, il rencontre des diététiciens dès 1994. Depuis, il les accompagne dans différentes formations, réunions, régulations professionnelles. Il connaît bien le métier de diététicien. Il est membre fondateur de DIADEMIA.

Passionné par son travail, il est aquatique dans l'âme et les contrées ensoleillées sont sources d'inspiration.

Laure Langlet

Elle s'installe à Auch en 2004 dans le Gers pour développer des consultations diététiques centrées sur la personne et des actions de formation. Au fur et à mesure, elle intègre différents réseaux de diététiciens, dont celui de DIADEMIA en 2009 : c'est alors la benjamine du réseau.

Très sportive, elle se lance régulièrement des défis physiques insensés.

Sylvie Marty

Arrivée dans les Landes en 1995, elle s'installe et évolue dans son métier au gré des régulations professionnelles, des rencontres et des formations. Elle est membre fondateur de DIADEMIA.

Organiser et vivre les voyages en famille sont ses passe-temps favoris. *Néophile*, elle est prête à tout goûter !

Dix heures, rendez-vous avec Madame...

8 h 10

Regard furtif sur le miroir de l'entrée. Il est déjà l'heure. Si je ne veux pas être en retard, il est temps de partir. Mais que ce débardeur fuchsia de l'été dernier me boudine ! Avec ces quelques jours d'extrême chaleur de ce début mai, pas d'autres solutions que de puiser dans mon dressing... Et puis, je ne vais pas acheter des vêtements plus amples chaque année !

Surtout, penser à appeler Maman entre deux consultations et avant la fin de la matinée : je dois la remercier avant son départ pour Rhodes. Quelle idée ce voyage, une vraie lubie d'adolescente ! À son âge, se balader quinze jours en groupe avec des gens qu'elle connaît à peine ! Peut-être qu'elle ne supporte vraiment plus Papa...

D'un autre côté, j'exagère – encore une

déformation professionnelle – je ne suis pas si engoncée que ça dans ce débardeur. Comment être spécialiste de l'alimentation sans se regarder dans la glace comme une représentante de la « normalité corporelle » ? Je n'imagine pas faire confiance au professeur de français de Lucie s'il a fait une belle grosse faute d'orthographe ou pire, de syntaxe sur son bulletin.

En fait, je dois apprendre aux gens comment bien se comporter sur le plan nutritionnel, dépasser la restriction cognitive, comme l'affirment les psycho nutritionnistes qui envahissent les plateaux de télévision. Et surtout parler du principe de plaisir, ne pas oublier le plaisir ! Je ne comprends pas pourquoi, depuis dix ans maintenant, les psychiatres, psychologues, docteurs en nutrition et autres ésothérapeutes se spécialisent dans les comportements alimentaires. Soit ils s'y engouffrent parce que c'est une manne financière, soit la perte des traditions qui transmettaient les manières de manger ouvre un boulevard à une nouvelle orthodoxie alimentaire. Il faudra que j'en réfère au groupe régional de réflexion que nous avons créé entre collègues.

Moi, là-dedans, je me sens toute petite ; alors, je me débats depuis que je suis diplômée pour maintenir mon poids et être physiquement comme ils voudraient que je sois en venant me consulter. Je suis libérale, les diététiciennes grosses sont en restauration

collective ou à l'hôpital, côté cuisine centrale.

Et ce sacro-saint plaisir, forme d'hédonisme de supermarché : plus les gens sont déboussolés dans leur manière de manger, plus les marchands de soupe utilisent l'idée de l'aliment plaisir. On va finir par donner à chaque consultation des injonctions au plaisir alimentaire : « bien entendu, vous pouvez en manger, Madame Martin ! Par contre, il faut que ça vous fasse plaisir, c'est important le plaisir... »

Je ne veux pas ou plutôt, je ne peux pas être grosse, c'est une obligation professionnelle, c'est tout. Il faut vraiment que je fasse plus de sport, mais comment faire avec un mari comme Bertrand, les enfants et tout le reste ?

En fait, je ne suis pas grosse, mais ce débardeur, j'aurais dû le donner, ce n'est plus de mon âge ! Vite, je vais être en retard et je dois encore déposer les petits.

9 h 50

Tu arrives dix minutes en avance, parfait, surtout pour ton premier rendez-vous. Tu ne veux pas qu'elle se fasse une mauvaise opinion de toi. Et puis, c'est un peu comme un docteur, si tu la mets en retard, alors elle s'occupera moins bien de toi. Quelle idée de Tante Monique que ce « bon » pour une consultation chez une diététicienne ! Est-ce que tu lui offres un « bon » pour une esthéticienne, histoire de l'aider à dépasser le cours préparatoire pour la peinture de son visage

quand elle croit se maquiller ? Elle te trouve grosse, ça, c'est certain. Et depuis que Maman est morte de son infarctus, elle se sent comme dépositaire du rôle maternel à ton égard. Ah ! ta tante Monique...

Bon, arrête d'angoisser sur la consultation. Tu lui diras à la diét' que c'est à cause de ta tante que tu es là ! Que son régime, tu le feras. D'ailleurs, les régimes, tu connais. Tu as réussi celui d'Alexandra : faire attention toute la semaine, midi et soir, se lâcher le dimanche et boire de l'extrait d'artichaut pour éliminer. Ça marche : en deux mois, tu avais quand même perdu neuf kilos !

Ouf ! Dans la salle d'attente, il n'y a personne. Imagine que tu te retrouves avec deux ou trois autres grosses, à attendre en même temps. Du genre, laquelle en a le plus besoin. Mais non après vous, moi, c'est moins grave. Regardez !

Tu dis : « c'est moins grave », mais quand tu vois comment tu peux t'avalier un paquet de caramel au beurre salé dans la soirée, c'est que tu ne tournes pas très rond, ma grosse. Ou pire, lorsque tu reprends trois fois du pâté Hénaff en début de repas alors que tu sais que tu vas rester à table deux heures chez tante Monique, tant elle prépare de plats pour toute la famille. Après il te faudra trois heures pour digérer, puis remettre ça le soir : elle aura juste fait des tartes aux légumes ! *C'est léger et les enfants, ils adorent...* On dirait maman.

Donc, tu rentres dans son bureau, tu fais court, tu

en ressorts avec une liste de consignes : cinq fruits et légumes, eau à volonté, enlève les graisses, évite les pâtes, mange du poulet sans la peau et c'est bon, tu mincis à volonté.

D'un autre côté, si tu réussis à perdre dix ou douze kilos, tu oseras peut-être te mettre en short cet été. Imagine, même François te regardera autrement, il te reluquera comme avant, il aura envie de toi, au lieu de « c'est samedi, alors on a sexe avant de s'endormir, car il faut bien que les corps exultent ». Bon ! là, faut pas rêver non plus.

10 h

Maintenant, si ça dure encore, c'est elle qui sera en retard. C'est bien, d'ici on entend juste un murmure, on ne comprend rien à ce qui se passe dans son bureau. C'est intime de parler de ce que l'on mange.

« Au revoir, Monsieur. »

J'entends la porte extérieure de son cabinet se refermer. Un monsieur qui consulte une diet', alors là ! Tu y crois, toi ? Tu ne l'as pas vu, non plus. Mais il faut qu'il soit malade pour faire cette démarche, ce n'est pas pour maigrir ! Un homme, ça s'en fout de son poids. Regarde François, même s'il en avait besoin lui aussi de perdre, tu ne pourras jamais lui donner envie de venir prendre rendez-vous.

« Bonjour Madame, c'est à vous. »

La diet' doit avoir quarante-cinq ans, pas plus,

c'est comme une grande sœur. Souriante, elle porte bien son haut fuchsia. Elle ose, elle s'habille jeune. Tu sens qu'elle maîtrise son sujet !

10 h

Bien ! Je commence à l'heure ma troisième consultation. Étonnant ce monsieur... Une détermination parfois excessive peut-être, comme s'il voulait être le bon élève, dépasser ses limites. Je me demande si je n'y vais pas un peu fort avec lui. Allez, je m'y mets. Je dois faire quelque chose pour ne pas débiter un nouvel entretien en pensant au précédent. Et je n'oublie pas d'appeler Maman à la fin de celui-ci.

Deux petites respirations profondes, ne pas anticiper ce qui peut se produire dans cette rencontre, juste « être disponible ». Une question large et vague, histoire de voir venir.

« Qu'est-ce qui vous amène ? Expliquez-moi. »

J'écoute, je reformule, je mobilise tout ce que je peux avoir comme ressources tant la souffrance me semble présente chez cette personne. Et cette souffrance déborde de la dame bien plus que ses bourrelets. Plus je travaille, plus je me dis que notre métier est autant relationnel que nutritionnel.

Mais voilà que surgit l'éternel dilemme : d'un côté, je limite, je borne, je circonscris en donnant des recommandations du style réduire les matières grasses à la cuisson, prendre conscience des quantités avec le classeur SUVIMAX, faire du sport, excusez-

moi, de l'activité physique pour compenser... D'un autre côté, j'écoute sans trop orienter : mieux je la connaîtrai, mieux je l'accompagnerai. Finalement, plus j'en saurai sur elle, moins je me sentirai de lui prodiguer des conseils classiques.

10 h 15

Tu t'imagines ça, toi, voilà au moins un quart d'heure que tu t'exprimes et elle ne dit presque rien ! Tu lui parles de Tante Monique, elle t'explique que c'est sans doute complexe de se croire obligée de consulter une diététicienne. Surtout quand ça ne coûte rien et que c'est une personne qui t'est chère qui te l'offre.

Alors, tu te mets à réfléchir ; peut-être que Tante Monique te paie cette consultation pour se déculpabiliser de ce qu'elle trimbale comme obligations dans sa famille avec la bouffe : manger, faire plaisir, être une bonne mère nourricière, déborder d'amour pour l'autre, se sentir prise au piège de cette nourriture trop riche pour paraître honnête. Si vous ne mangez pas, c'est que vous ne m'aimez pas : se dévorer d'amour, manger pour montrer qu'on s'aime. Et là, alors que tu parles avec cette diététicienne, tu te dis que la famille de Tante Monique, c'est aussi la tienne, celle de ta maman.

10 h 25

« Donc, Madame, si vous venez ce matin, c'est

essentiellement pour perdre du poids ou pour autre chose ? »

Elle est marrante, elle. Pourquoi est-ce que tu viens la voir ? Voilà au moins vingt minutes que tu parles et elle se demande encore pourquoi tu es là. Tu consultes pour le poids, oui, pour tout le poids que tu te traînes depuis des années. Maintenant, tu peux lui dire que... mince, tu vas te mettre à pleurer ! Non, pas aujourd'hui, tu es là pour tes kilos et tu chiales comme une gamine devant cette inconnue.

*
* *
* *

Elle va vite. Pour un premier entretien, je trouve qu'elle parle beaucoup et s'exprime assez librement. Je me demande un peu où je vais avec elle, mais je laisse courir. Au moins, j'aurai réussi un truc dans cette consultation, libérer la parole. Aïe ! les larmes. Je lui tends ma boîte de mouchoirs en papier. Je me sens toujours mal dès que les gens pleurent. Et pourtant, ils se lâchent souvent ici. Ils réalisent sans doute l'importance de la nourriture dans la vie personnelle, dans les relations, dans les liens.

Après ce petit silence, elle se reprend. Elle a du potentiel, elle m'impressionne cette dame. J'ai le sentiment qu'en une consultation, elle a parcouru un long chemin. Par contre, est-ce que je vais réussir à la faire changer ?

Et puis changer quoi ? Est-ce que je change moi ? Est-ce que je suis capable de laisser Bertrand s'occuper davantage des enfants, de la maison, des repas ? Est-ce que je ne m'enferme pas trop là-dedans, dans ce rôle de femme multitâche ? Tout faire, tout assumer, tout contrôler, j'y gagne quoi dans tout ça ? À part m'épuiser ?

Attention, je m'égare... je reviens à l'entretien. Je lui fais donc préciser son objectif et surtout, je tente de la sortir de cette fixation sur son poids... Je vais l'amener à mesurer sa perte de poids autrement qu'au moyen de la balance.

10 h 30

« Vous avez un but, perdre du poids, au moins dix kilos. Vous aimeriez que ça aille vite. Vous avez déjà fait des régimes et vous vous dites qu'avec de la volonté, vous pourrez appliquer des conseils. En fait, ici, je n'impose jamais de restriction, je propose plutôt des changements autour de vos habitudes alimentaires, une évolution dans votre manière de manger pour vous sentir plus à l'aise. Mais revenons à votre but : perdre dix kilos. Est-ce que vous pourriez mesurer autrement cette perte ? »

Mesurer autrement cette perte. Tu n'es pas là pour perdre, mais pour gagner. Tu veux gagner, tu es une battante, tu devrais le lui dire. Oh ! Puis non.

Elle te demande de lui parler d'autre chose que de ton poids. Mais de quoi ? De tes bourrelets qui

débordent, de tes fesses monstrueuses et pleines de cellulite, de tes joues qui tombent, de tes seins trop mous, de tes cuisses glutineuses telles des Flamby®, de ton incapacité à attacher tes chaussures, de ton essoufflement à monter les escaliers, de tes habits qui sont de plus en plus amples, sacs à patates vaguement adaptés pour aller travailler, sans option coquetterie... Qu'est-ce qu'elle veut ? Je ne vois vraiment pas !

*
* *

Je dois l'orienter différemment. J'ai l'impression que je la perds. Il faudrait pourtant qu'elle prenne du recul vis-à-vis de ses kilos.

« Peut-être au niveau de la taille de... ? »

*
* *

Tu mesures un mètre soixante et un, qu'est-ce que tu peux y changer ? Le plus important, maintenant, c'est réussir à te dégager de cette nourriture comme omniprésence, comme omnipotence. Tu imposes cette vision du monde à tous. François supporte ça depuis des années. Plus tu vieillis, plus tu te répands. Tu t'installes dans ce rôle de mère nourricière qui déborde physiquement et

dont l'amour adipeux diffuse partout. Comment veux-tu que Léo évolue dans ces conditions ? À onze ans, il est déjà englué dedans !

Alors, tu es sur le point de quitter cette consultation complètement culpabilisée. Tu viens pour faire plaisir à Monique et tu ressorts avec un engagement pour dix ans de psychanalyse, deux fois par semaine. Pour sûr, tu vas en perdre de l'argent !

Tu seras en plus frustrée, car je pense qu'avec sa notion de « changement d'habitudes alimentaires », elle ne te donnera même pas de régime. Elle est pour l'autonomie des personnes handicapées par leur poids.

10 h 40

« Donc, nous sommes d'accord : perdre du poids, mais très progressivement et en mesurant les progrès tant par vos vêtements que par la balance. Et comment pensez-vous vous y prendre pour réussir ? »

Là, tu lui dis qu'à ton travail aussi, tu as eu des formations à la communication.

Dans le recouvrement des impayés, tu t'y connais et tu sais aussi leur dire « et comment pensez-vous vous y prendre pour rembourser les six cents euros que vous avez perçus en trop de Pôle Emploi ? » Après, tu reprends sérieusement avec le débiteur son plan de remboursement et tu lui proposes la commission de recours gracieux. Pour toi, ici, tu es plutôt « créditrice » et le recours est graisseux.

Elle est bien, tiens, elle te donne des idées, continuer la vie quotidienne en faisant de toutes petites modifications. Elle appelle ça : « l'impressionnisme du changement ». Tu changes par touches minuscules, dans ta vie de tous les jours, des trucs qui ne te coûtent pas trop. Comme ça, ni François ni Léo ne seront perturbés. Et toi, tu réussis à perdre doucement du poids. L'endurance de préférence au sprint. Là, tu vois qu'elle a de l'expérience et que tu peux lui faire confiance.

*
* *

Voilà, on arrive à quarante-cinq minutes, il est temps de conclure la consultation. Je suis toujours gênée au moment du paiement. Elle est venue pour répondre à l'attente de sa fameuse Tante Monique et, d'un coup, elle libère des confidences, des larmes... Elle prend conscience qu'elle lutte depuis des années contre des ancrages bien « archaïques ». Alors, je vais lui proposer de poursuivre, d'aller plus loin. Je pense qu'elle comprendra que l'engagement est long, coûteux.

J'ai tellement horreur moi-même de me sentir embarquée dans les systèmes commerciaux, pieds dans la porte et autres promesses de vendeurs de canapés, que je ne supporterais pas de donner cette image à mes patients.

Doucement ! Pas « mes » patients, mais des

personnes qui viennent me consulter et qui sont bien libres de ne jamais revenir. Je ne dois pas systématiquement m'approprier ces gens. Je ne souhaite pas non plus qu'ils soient patients, j'aimerais même qu'ils s'impatientent au point d'atteindre plus rapidement leurs objectifs.

Cette dame, si je la revois, il faudrait que je prenne le temps de noter un compte-rendu de chaque consultation, histoire d'en garder une trace. Je pourrai enfin écrire ce livre dont on parle avec mes collègues du groupe de réflexion.

Je conclus et j'appelle Maman.

Première partie

EXTRAIT

