

Episode n°29 : Le Deuil alimentaire

Bienvenue dans ce 29e épisode de Vert ma Vie, le podcast qui vous aide à faire la paix avec votre tête, votre corps et votre assiette.

Ce matin, j'aborde avec vous ce que j'appelle "le deuil alimentaire", un concept nécessaire à comprendre et à appliquer à sa relation avec la nourriture si l'on souhaite remettre joie et liberté au cœur de sa vie.

Si vous m'écoutez parler aujourd'hui, peut-être êtes-vous à la recherche de solutions pour vos maux de ventre ? Peut-être que vous êtes en quête d'une existence la plus saine possible, que vous êtes persuadé-e du bien-fondé d'un régime végétarien ou végétalien, que vous souhaitez faire le choix d'un mode de vie "green", que vous êtes en train de faire l'impasse de façon temporaire ou définitive sur les produits d'origine animale ou encore sur ceux contenant du gluten, du lactose, des additifs, du sucre raffiné...

Peu importe votre motivation et l'endroit où vous vous situez dans votre parcours alimentaire en ce moment-même : dès lors que vous questionnez vos repas et que vous sortez des schémas dictés par notre société de surconsommation, vous vous heurtez sans doute à ce que je nomme "deuil alimentaire".

Je vous explique tout ceci dans l'épisode d'aujourd'hui. C'est parti !

Bonne écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 29

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue dans ce 29e épisode de Vert ma Vie, le podcast qui vous aide à faire la paix avec votre tête, votre corps et votre assiette.

Ce matin, j'aborde avec vous ce que j'appelle le "deuil alimentaire", un concept nécessaire à comprendre et à appliquer à sa relation avec la nourriture si l'on souhaite remettre joie et liberté au cœur de sa vie.

Si vous m'écoutez parler aujourd'hui, peut-être êtes-vous à la recherche de solutions pour vos maux de ventre ? Peut-être que vous êtes en quête d'une existence la plus saine possible, que vous êtes persuadé-e du bien-fondé d'un régime végétarien ou végétalien, que vous souhaitez faire le choix d'un mode de vie "green", que vous êtes en train de faire l'impasse de façon temporaire ou définitive sur les produits d'origine animale ou encore sur ceux contenant du gluten, du lactose, des additifs, du sucre raffiné...

Peu importe votre motivation et l'endroit où vous vous situez dans votre parcours alimentaire en ce moment-même : dès lors que vous questionnez vos repas et que vous sortez des schémas dictés par notre société de surconsommation, vous vous heurtez sans doute à ce que je nomme "deuil alimentaire".

En 2013, j'ai participé au Forum Bouddhisme et Médecine qui s'est tenu à Lérab Ling, un magnifique centre de retraite bouddhiste tibétain situé près de Lodève, à une heure de Montpellier. Pendant deux jours, j'ai pu apprendre de Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, spécialisé

dans l'accompagnement des Ruptures de Vie : deuil, maladie grave et fin de vie, séquelles post-traumatiques, divorce. Durant ce week-end consacré à la mort, j'ai compris le processus naturel du deuil que j'ai pu explorer plus en profondeur, ayant perdu mes quatre grands-parents les mois qui ont précédé et suivi l'événement.

Vous avez sûrement déjà entendu parler des "5 étapes du deuil" qui sont les émotions que l'on ressent après avoir perdu un proche : déni, colère, marchandage, dépression, acceptation. Grâce à Christophe Fauré, j'ai pu comprendre que les cinq phases ne sont pas nécessairement des arrêts linéaires sur une ligne du temps. Elles ne seront pas vécues par tous, et leur ordre peut changer.

L'auteure de ce modèle est la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross et dans son livre *On Death and Dying* ("Les derniers instants de la vie") publié en 1969, elle résumait le processus qu'on a fini par appeler les "5 étapes du deuil". L'objet de la recherche menée par Kübler-Ross était les étapes que doit traverser une personne qui vient d'apprendre qu'elle souffre d'une maladie incurable, et que la culture populaire a ensuite attribué à la perte d'un être cher.

Le Larousse définit le deuil comme :

- Douleur, affliction éprouvée à la suite du décès de quelqu'un.
- Processus psychique mis en œuvre par le sujet à la perte d'un objet d'amour externe.

Et si j'ai retenu quelque chose durant le séminaire, c'est bien que le deuil est un processus psychique naturel, que notre corps met en place pour nous aider à traverser une épreuve de la vie. Qu'on le veuille ou non, si perte il y a, deuil il y aura. La nature est ainsi faite.

C'est donc cette dernière définition sur laquelle je m'appuie aujourd'hui pour vous parler du processus du deuil relié à

l'alimentation.

Car si les cinq étapes du deuil touchent une personne souffrante ou ayant perdu un parent, un ami, un collègue, elles se manifestent également lorsque l'on se sépare d'un "objet d'amour externe". Comme la nourriture par exemple.

Que votre transition alimentaire ait été opérée par choix (éthique, sensibilité) ou par obligation (allergie, santé), elle peut remuer beaucoup de choses en vous. Lorsque l'on voit un bébé téter le sein ou le biberon, fermer ses petits poings et soupirer de contentement, on voit bien que la nourriture n'est pas que physique : elle est aussi émotionnelle.

Pour certaines personnes, le lien entre les aliments et les sentiments est plus fort que pour d'autres. Aussi, rechercher de la douceur dans une crème vanillée peut être une façon d'apaiser une émotion, de relâcher une pression, de s'accorder une pause physique et mentale dans la journée.

Quel est votre aliment doudou, celui vers lequel vous vous tournez quand vous avez besoin d'un câlin ? Fut un temps où pour moi il s'agissait de mousse au chocolat. Ne consommant plus de produits laitiers depuis 2012, il m'est désormais difficile d'y avoir accès dans l'immédiat, aussi, le chocolat chaud est venu remplacer cette gourmandise. Qui m'apporte chaleur et réconfort.

Allergie, intolérance, décision morale ou de santé... Se couper des standards alimentaires occidentaux ne revêt pas des allures de promenade au parc. C'est se différencier du groupe, ce que notre cerveau primitif interprète comme un danger potentiel, c'est être entouré-e à chaque instant de produits que l'on ne consomme pas, c'est devoir prévoir lorsqu'on est à l'extérieur de chez soi, se justifier parfois auprès de proches et d'inconnus, devoir négocier un plat sans ceci, lire les étiquettes lorsque l'on fait ses courses, se séparer de la nonchalance et de la spontanéité qui faisaient autrefois

partie de nos déjeuners sur le pouce, c'est refuser encore le tiramisu de sa mère, la bûche de sa belle-mère, les croissants rapportés par son collègue, le saucisson proposé par sa nièce à l'apéro et dire "non"... C'est reluquer ses convives et leur cuillère plongeant dans une pâtisserie généreuse, les regarder reprendre du fromage puis l'étaler sur un morceau de pain blanc, avant de trinquer au champagne quand on reste à l'eau. Et j'en passe.

Je ne vous raconte pas le nombre de fois où j'ai eu envie de pleurer à table. Parce que pour Noël, c'était charcuterie et fruits de mer, et j'ai réveillé au pain, parce qu'on m'avait servi un morceau de tofu nature en guise de dîner, ou encore que mon hôte n'avait pas pensé que dans les crêpes il y a du lait et la garniture des crêpes étant jambon fromage, je n'avais pas une seule chose à me mettre sous la dent... Savoir que l'on est jugé-e de "compliqué-e", qu'être invité-e chez untel pose un réel problème d'organisation, que le casse-croûte sur la route ne peut être que prévu à l'avance, que le resto en amoureux peut prendre des allures de chasse au trésor... peut s'avérer pesant.

À déni, colère, marchandage, dépression, acceptation, je peux ajouter incompréhension, solitude, frustration, tristesse, amertume, inadéquation... et faim. Physique, sociale, mentale.

Avant de connaître les outils que j'enseigne aujourd'hui à mes clientes, je me sentais constamment victime. Victime de mes choix, de mes douleurs abdominales, des autres, du monde, de la vie. Je ressentais une profonde injustice aussi. "Pourquoi est-ce que tout le monde mange ce qu'il veut, quand il veut, et moi je galère autant ?" Et "Pourquoi j'ai encore mal au ventre et je suis crevée alors que je fais "tout bien comme il faut" et lui qui engloutit des kebabs et pâtisseries tous les jours pète la forme ?"

Déni – "Mais non, je peux avaler ce que je veux voyons, ça n'a pas d'importance et puis franchement, les autres qui se gavent

de chips à l'apéritif et qui terminent le repas avec un digestif et des chocolats, ça ne me fait ni chaud ni froid."

Colère – "C'est dégueulasse, j'en ai marre de ces repas à la con, d'ce bide à la con, d'ce monde à la con !"

Marchandage – "Peut-être que si je fais une cure de jus 3 jours avant Noël, je pourrais faire honneur au dessert de tata Colette et célébrer avec tout le monde sans en subir les conséquences."

Dépression – "Je suis cassée, bonne à jeter, je suis au bout, je n'en peux plus, j'ai tout essayé, rien ne marche, je ne peux rien manger, ma vie n'a pas de sens."

Acceptation... Petit à petit, j'en suis venue à accepter. Ce qui est une émotion différente de la résignation. Point de résignation dans l'acceptation mais une ouverture, une tolérance, une paix intérieure.

La nourriture est un S dans [notre Modèle](#). Je répète : la nourriture est un S dans notre Modèle. Tout comme les repas de famille, les anniversaires, les pots au bureau, les courses au supermarché, les pique-niques en vacances.

C'est-à-dire qu'elle est totalement neutre en elle-même et n'a de pouvoir sur nous que si nous lui attribuons un sens. Idem pour tous les événements cités précédemment et tous ceux qui se déroulent autour d'une table ou d'un moment de la journée auquel la société a associé une collation.

La nourriture est un S dans notre Modèle. Et nous lui attribuons une pensée, et même plusieurs. Pensée qui génère une émotion, émotion qui entraîne des actions, desquelles découlent un résultat.

Si vous avez envie de planter votre caddie en plein milieu du rayon frais lorsque vous faites vos courses parce que vous avez l'impression que rien n'est pour vous dans le magasin,

c'est que votre pensée au sujet du S – le rayon en lui-même, les produits proposés – sont tranchées et font vibrer de l'irritation, du désespoir, de l'incompréhension ou autre dans votre corps.

Les tranches de jambon suremballées, les plats préparés bourrés d'additifs, les yaourts dopés au sirop de glucose n'ont rien à voir avec les mots qui circulent dans votre tête, votre gorge qui se serre et votre estomac qui se noue.

La preuve : toutes les personnes autour de vous semblent enthousiastes lorsqu'elles glissent une pizza industrielle sous vide dans leur panier. Leurs pensées ne sont pas similaires aux vôtres, et leurs émotions non plus par conséquent.

Chaque fois que Calimero s'active dans votre cerveau, vous remettez tout votre pouvoir entre les mains du restaurant de bord de plage, de votre grand-mère, de votre conjoint-e, de la grande surface dans laquelle vous vous trouvez.

Comment faire les bons choix pour soi et se sentir bien ce faisant ? En réalisant son deuil justement. Ce qui veut dire : prendre conscience que la vie dont nous faisons l'expérience n'est pas celle que l'on voudrait pour nous et accueillir toutes les émotions qui viennent à nous, avec bienveillance et compassion.

Les laisser aller et venir dans notre corps, nous autoriser à ressentir de la déception, de la colère, de la mélancolie. Reconnaître que bien sûr, on aurait aimé autre chose pour nous dans l'instant mais que l'on fait le choix de nourrir notre organisme d'aliments qui lui font du bien pour des raisons auxquelles on tient.

En se concentrant sur ce qui est possible pour nous plutôt que de constamment z'yeuter sur l'assiette de notre fils et de baver devant la vitrine de la boulangerie, on recentre son attention sur nous-même et ce que l'on veut pour soi, pour sa

vie.

Que voulez-vous pour vous ? Pour votre santé ? Pour l'environnement ? Pour vos enfants ? Pour votre estomac ? Et à quoi ressemble le fait de manger "normalement" pour vous ? Ce n'est pas parce que les industriels veulent nous gaver d'antibiotiques, de pesticides et de perturbateurs endocriniens que nous devons adhérer à cette "normalité". La "normalité", c'est vous qui la définissez !

Dans le programme que j'ai créé pour accompagner les personnes qui souffrent de douleurs abdominales, je vous apprend à plonger dans votre corps et à adopter l'alimentation qui vous convient, à vous ! Je vous invite également à questionner ce qui fait sens pour vous, et à vivre votre vie selon vos standards... à vous !! Pas ceux de vos parents, de vos amis, de vos collègues, de notre société. Les vôtres !

Si chaque fois que vous faites les courses ou que vous passez à table vous sentez votre cœur se serrer, laissez les émotions vous traverser, vraiment, complètement.

Puis, demandez-vous : comment je veux nourrir mon corps ? Pourquoi ? Et pourquoi est-ce important pour moi ? Ces questions vous amèneront à un endroit depuis lequel vous pourrez interagir avec les aliments sainement, sans conflit avec eux, ni avec vous. La liberté commence ici mes ami-e-s...

Merci pour votre écoute. Bonne semaine !