

# LE MINDFUL EATING

## L'art de manger en pleine conscience

La méditation en pleine conscience a sa place dans tous les aspects de notre quotidien, y compris à table. Sophie Faure, qui enseigne la mindfulness avec le programme « Manger et vivre en pleine conscience » du Dr Jan Chozen Bays, vous donne les clés pour vous y mettre. Qu'est-ce que l'on entend par mindful eating? Comment procéder? Qu'est-ce que cela nous apporte? On fait le point.

Texte : Aurore Esclauze



*Notre experte*

**Sophie Faure**  
Enseignante de  
pleine conscience  
MECL et MBSR,  
lahuitiemesemaine.fr

### 1. Ressentir ses aliments

Tous ceux qui s'intéressent un peu à la pleine conscience ont entendu parler du fameux exercice du raisin sec. Il s'agit d'en déguster un en portant attention uniquement à ses cinq sens. Au cœur du grain, des milliers de choses que l'on n'avait pas remarquées se révèlent alors. C'est là l'exercice de base pour appréhender le mindful eating. L'idée est de ressentir réellement ses aliments : leur goût, leur texture, leur odeur, leur apparence... On commence ainsi à débrancher le pilote automatique qui consiste à manger sans prêter attention à ce que l'on ingère pour ouvrir ses sens.

### 2. Observer ce qu'il se passe avant, pendant et après le repas

Il ne s'agit pas uniquement de goûter ses aliments : on observe ce qu'il se passe avant, pendant et après le repas. Par exemple, ce qui dans nos émotions influe sur notre manière de manger et la quantité de nourriture que l'on va consommer. Après le repas, on se met à l'écoute de comment l'on se sent, ce qu'il se passe dans notre corps. En restant simplement attentif, sans jugement, on se défait petit à petit de ses croyances par rapport à l'alimentation pour amener simplement de la curiosité sur ce qu'il se passe quand on va se nourrir, au-delà du simple fait de manger.

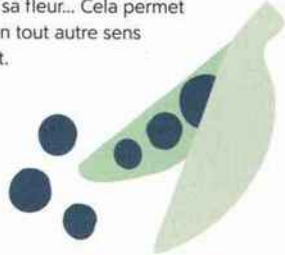
### 3. Écouter les signaux

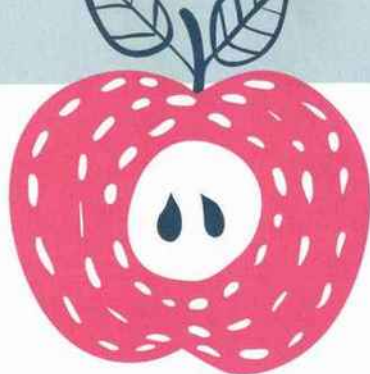
La sensation de satiété est quelque chose que, finalement, on ne ressent pas souvent. Ces signaux envoyés au cerveau comme quoi cela nous suffit peuvent être expérimentés par l'exercice de la pomme en pleine conscience. Coupée en 8 quartiers, on la mange consciemment, en prenant le temps. Souvent, au bout de

4 quartiers, on se sent rassasié. Alors que lorsque l'on mange sans faire attention, on avale souvent de plus grosses quantités. Si l'on a encore faim au bout de 4 quartiers, pas de souci : l'idée est simplement d'être à l'écoute.

### 4. Connaître les aliments en profondeur

On explore sa manière de manger, mais aussi les aliments. Outre ce que l'on voit, sent et goûte, on s'interroge. Ce morceau de potimarron que j'ai dans mon assiette, d'où vient-il? Est-ce que je peux prendre conscience de toutes les personnes qui ont contribué au fait qu'il soit dans mon assiette? La personne qui l'a cuisiné, le caissier du magasin, la personne qui l'a mis en rayon, le transporteur, le producteur, celui qui l'a semé, la pluie qui l'a arrosé, peut-être même l'abeille qui a butiné sa fleur... Cela permet de donner un tout autre sens à cet aliment.





### 5. Faire du bien à sa santé

Outre le fait que manger plus lentement (et parfois en moins grosse quantité) permette de prendre soin de sa santé et d'avoir une meilleure digestion, cette attention au corps permet également de se rendre compte de l'impact de chaque aliment sur notre corps, de la manière dont il l'accueille, de la bouche à l'estomac. En prenant le temps de voir ce que l'on mange, on prête aussi attention à la qualité des aliments... Parfois, il peut devenir assez difficile de manger quelque chose qui n'est pas terrible! À l'inverse, cela peut permettre de redécouvrir des aliments dont on n'était pas friand.

### 6. Se donner le choix

Le fait d'amener de la conscience dans ses repas n'empêche pas du tout de manger sur le pouce, parfois à toute vitesse. Cela permet simplement de créer un espace de choix : je dois manger rapidement ce midi (réunions, travail...), je le reconnais et c'est OK, je ne me blâme pas. Et je peux voir comment faire différemment la prochaine fois... ou pas. Par la même, il n'est pas question de s'interdire des aliments! On peut manger gras ou du chocolat. Simplement, on s'arrête quelques instants pour prendre conscience de cette envie et on se demande : y a-t-il autre chose qui pourrait me nourrir différemment? Du beau pour mes yeux? De la musique pour mes oreilles? Si non, je m'assois et je mange tranquillement, sans culpabilité. Je savoure et j'en profite intensément.



### 7. Pratiquer la bienveillance

Le mindful eating n'incite pas à instaurer des règles alimentaires. Au contraire, il s'agit de manger sans jugement, sans autocritique, en gardant simplement à l'esprit que « tout ce que je mets à l'intérieur de moi devient moi ». Je choisis donc ce que je veux ingérer, la manière dont je veux le faire, sans pour autant me culpabiliser ou m'autocongratuler, simplement en observant ce qu'il se passe en moi avant, pendant et après ce repas. Je retrouve ainsi la sagesse innée du corps qui sait exactement ce dont il a besoin, je suis à son écoute. Par conséquent, je remarque quand un aliment est bon pour moi ou quand cela ne me semble pas juste, et je vois comment je pourrais prendre soin de moi différemment.

### 8. Accueillir ses émotions

Le fait de s'entraîner à la pleine conscience par la pratique de la méditation, en dehors du repas, nous permet d'avoir un « parachute ». C'est-à-dire qu'il est tissé, préparé en amont, et que le jour où l'on en a besoin, il nous soutient pour sauter. Cela fonctionne pour les émotions : le jour où l'on a à tout prix envie de manger pour s'apaiser, on est capable de s'arrêter et d'observer ce qu'il se passe en soi. Quelles émotions nous traversent? Quels signaux sont présents dans notre corps (rythme cardiaque accéléré, tension par exemple)? Est-ce que la nourriture va vraiment m'aider? Si oui, pourquoi pas? Si non, pourquoi ne pas trouver autre chose pour m'apaiser? Est-ce que je peux attendre un peu pour voir si cela passe? Ainsi, on reste au contact de son émotion au lieu de la fuir ou de la compenser.



### 9. Le faire en famille

On pourrait s'imaginer que manger en pleine conscience est un exercice méditatif à faire seul. Mais, en réalité, on peut tester en famille! Cela peut d'ailleurs être un petit rituel à instaurer en début de repas. On peut aussi, seul, dans notre tête, amener de la conscience sur un seul aliment dans notre repas par exemple. D'ailleurs, manger tout son repas en totale pleine conscience serait à la fois très long et presque impossible!

### 10. Se libérer

L'intention principale du mindful eating est de se sentir libre vis-à-vis de la nourriture. On se libère des conditionnements de notre vécu, de la société, de notre éducation. On fait nos propres choix en s'arrêtant pour décider réellement. C'est comme si l'on était au milieu d'une boule à neige : en mouvement, les flocons nous empêchent d'observer. Si l'on s'arrête, ils sont toujours là, mais ils ne nous aveuglent plus. Bien sûr, il ne faut pas se forcer à aller au contact de sa relation avec la nourriture, mais le faire avec beaucoup de douceur, en tant qu'observateur bienveillant. 🌸



#### ALLER PLUS LOIN...

Manger en pleine conscience, Dr Jan Chozen Bays, Les Arènes