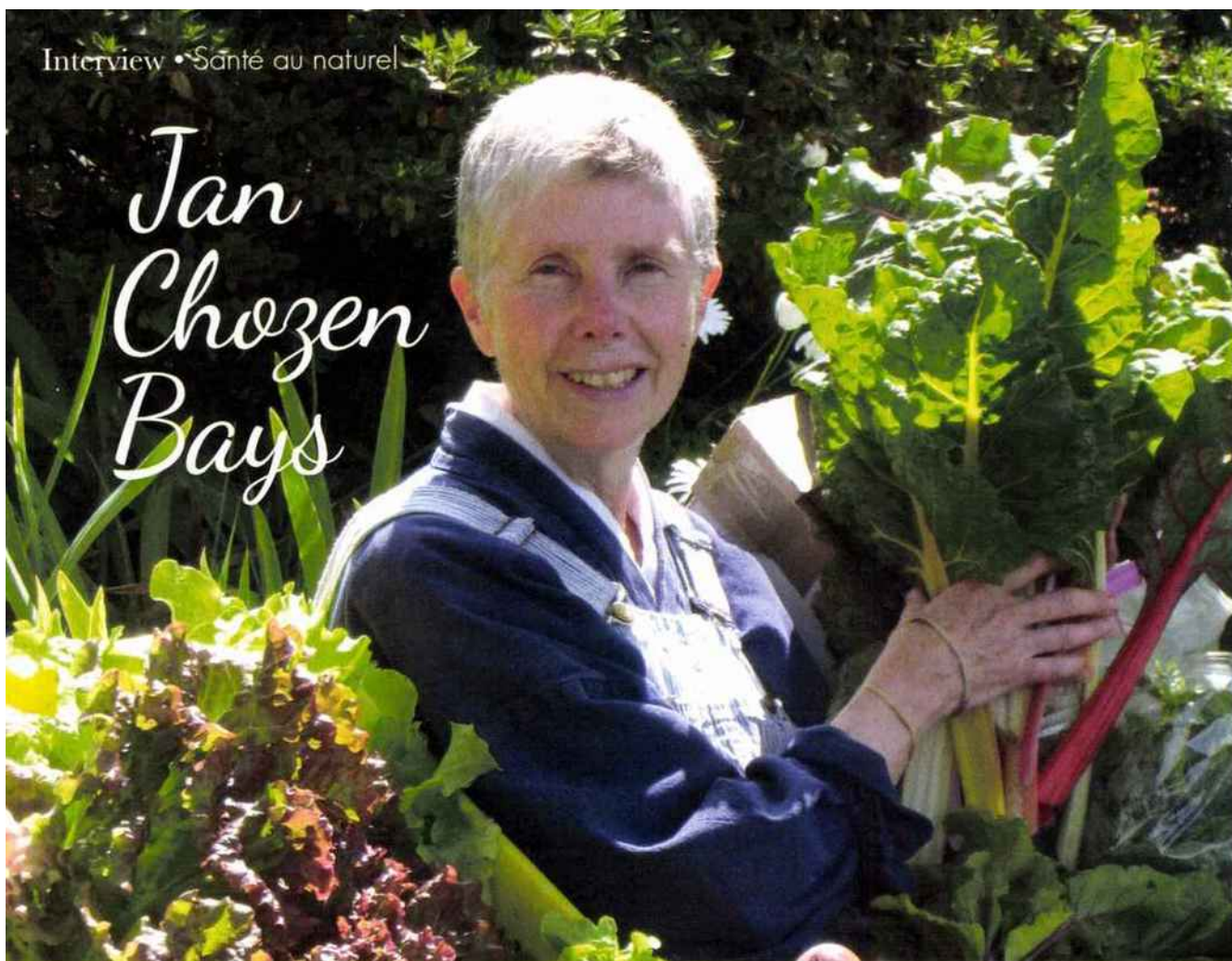


Jan Chozen Bays



« Manger en pleine conscience apporte curiosité,
intérieurité et joie à chaque repas. »

Jan Chozen Bays est l'auteure de *Manger en pleine conscience**, un livre qu'elle a écrit pour aider les adolescents et toutes autres personnes ayant des troubles alimentaires à adopter les bons réflexes.

Propos recueillis par Lionel Piovesan

Dr Jan Chozen Bays, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis médecin pédiatre et professeure de zen, et je vis depuis plus d'une vingtaine d'années dans un monastère zen dans l'Oregon, aux États-Unis.

De quelle manière avez-vous découvert la pleine conscience ?

J'ai commencé la méditation dans les

années 70, à une période où l'on parlait très peu de cette pratique et où nous étions vus comme des personnes très «étranges». Nous nous réunissions en cachette, quasiment comme une société secrète. Bien sûr, aujourd'hui la méditation de pleine conscience est très populaire et tout le monde en parle positivement. C'est même devenu une pratique «tendance».

Comment en êtes-vous venue à créer cette méthode pour «manger en pleine conscience» ?

La pratique de la pleine conscience est au cœur du zen et de la tradition bouddhiste en général. Au cours de mes nombreuses années passées en tant que médecin – et aussi dans l'enseignement et la pratique de la pleine conscience –, j'en suis venue à considé-

rer que manger en pleine conscience se révélait être l'un des meilleurs remèdes aux troubles alimentaires.

Quel lien établissez-vous entre la méditation et la démarche de manger en pleine conscience ?

La première vous invite à regarder à l'intérieur de vous-même et vous permet, en ralentissant votre rythme, de vous reconnecter à votre corps et à vos émotions. Manger en pleine conscience participe globalement du même principe, mais avec la nourriture. C'est une pratique qui sollicite tout notre être – notre corps, notre cœur et notre esprit – et cela à chaque étape: choix, préparation et consommation de nos aliments. Tous nos sens sont mis à contribution. Manger en pleine conscience invite aussi à la curiosité.

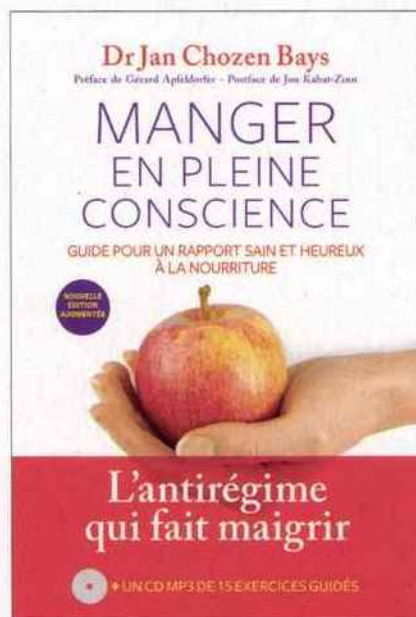
Pouvez-vous nous éclairer sur les bénéfices à manger de cette manière ?

C'est un procédé inverse du régime alimentaire qui vous enferme dans une routine désagréable et peut générer des frustrations. Manger en pleine conscience, c'est prendre le temps et donc diminuer sa quantité de nourriture, ce qui permet de perdre du poids.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs pour apprendre à manger en pleine conscience ?

La règle première et la plus importante est de ralentir son rythme. Pour cela, vous pouvez vous entraîner à changer de main pour manger, en utilisant par exemple votre main gauche si vous êtes droitier, et inversement. Vous pouvez aussi prendre des baguettes que vous maniez avec votre main la moins habile. C'est amusant et ça vous force à prendre votre temps. C'est l'outil le plus puissant pour manger en pleine conscience. Le second grand principe, c'est, lors du repas, d'accomplir une prière ou d'entamer un chant (inté-

rieur), en imaginant le parcours qu'a fait l'aliment que vous consommez. En remerciant toutes les personnes qui ont participé à sa culture, à son transport, jusque dans votre assiette et votre bouche; les remercier pour l'énergie vitale qu'ils lui ont donnée.



Y a-t-il d'autres clés importantes ?

Il est bon de ne pas être distrait, en faisant une seule chose à la fois, on appelle cela « juste manger ». N'avez pas l'œil rivé sur votre smartphone ou la télévision, laissez de côté votre ordinateur. Soyez pleinement présent à ce que vous faites.

Existe-t-il des règles spécifiques ?

Très peu, car cette pratique doit rester un moment récréatif, sans contraintes, à l'inverse d'un régime qui est souvent rébarbatif et frustrant. La règle principale est de rester attentif à soi-même, à son cœur, son esprit. Avec, pour principe de base, de consommer des aliments non-transformés afin d'en apprécier la saveur; des aliments que votre arrière-grand-mère reconnaîtrait comme de « la vraie nourriture ». Car

notre capacité naturelle à manger en pleine conscience a été bouleversée par deux choses: l'introduction à des aliments hautement transformés – créés pour nous rendre accros –, et les habitudes inculquées par nos parents.

Recommandez-vous une alimentation biologique ?

Pas vraiment, car je pense qu'être trop concentré sur des règles peut générer de l'anxiété. Néanmoins, tout le monde sait qu'avec les problèmes environnementaux, il est meilleur de consommer de la « vraie » nourriture, biologique et locale. Par exemple, même si je suis végétarienne, il n'est pas interdit, dans mon monastère, de manger de la viande. Nous demandons juste aux convives de remercier l'animal pour son sacrifice qui lui a donné son énergie vitale. Un peu comme les Américains natifs (les Indiens des États-Unis) le faisaient.

Vous dites que les régimes classiques ne fonctionnent pas. Pourquoi ?

Nous ne les conseillons pas parce qu'en général, les personnes reprennent, en moins d'un an, les kilos qu'ils ont réussi à perdre. Je ne parle bien évidemment pas là des celles qui se trouvent en obésité morbide. Dans ce cas, un régime est souvent nécessaire et je préconise de le combiner en mangeant « en pleine conscience ».

Comment aimeriez-vous terminer cette interview ?

Ce qu'il y a de merveilleux dans cette pratique, c'est que nous la connaissons depuis toujours. Dans notre enfance, nous mangions en pleine conscience puisque nous nous arrêtions lorsque nous étions rassasiés. Il suffit donc de redécouvrir cela. Manger en pleine conscience peut vous apporter de la curiosité, de l'intériorité et de la joie à chaque repas. Bon appétit! •



Expérimentez les bienfaits de *manger en pleine conscience*

Appliquer la pleine conscience à notre alimentation, c'est apprendre à être présent dans l'acte de manger, à identifier nos différentes faims, nos besoins et les sensations de notre corps, pour retrouver une relation saine avec la nourriture.

Lorsque notre relation à la nourriture se déséquilibre, nous perdons le plaisir naturel de manger. Et quand le dérèglement s'est installé depuis de nombreuses années, nous oublions facilement ce qu'est une façon « normale » de nous alimenter.

Voici des éléments qui caractérisent une relation saine à la nourriture.

- Vous arrivez à vous sentir heureux et

à être pleinement vivant autrement qu'en mangeant.

- Vous ne mangez que lorsque la faim se fait sentir.
- Vous cessez de manger lorsque vous vous sentez rassasié et que vous 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 consommer un repas.

- Vous consommez avec plaisir des aliments variés.
- Vous conservez votre poids de forme stable ou il ne fluctue que de deux à trois kilos.

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

Exercice

La méditation de base de l'alimentation en pleine conscience

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 peuvent également faire l'affaire.



Commencez par vous asseoir paisiblement et par évaluer votre faim : quelle est son intensité sur une échelle de 0 à 10 ? Où « regardez-vous » dans votre corps pour évaluer votre faim ? **Imaginez-vous que vous êtes un scientifique** en mission d'exploration sur une planète inconnue. Vous arrivez 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. 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 votre esprit ? Évaluez la faim de vos yeux pour cet objet, sur une échelle de 0 à 10.

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 humez-le encore. Cette nouvelle information change-t-elle votre opinion sur le caractère comestible de l'objet ? Évaluez la faim de votre nez, sur une échelle de 0 à 10.

La faim de la bouche

Vous analysez maintenant l'objet avec votre bouche. Vous le placez en 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, faites-le tourner dans votre bouche et explorez-le avec la langue. Qu'observez-vous ? Évaluez la faim de votre bouche, sur une échelle de 0 à 10.

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 votre 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 ? Votre estomac est-il plein ou vide, satisfait ou non ? Évaluez la faim de votre estomac, sur une échelle de 0 à 10.

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 la faim de

vos sens, sur une échelle de 0 à 10.

À quel degré votre esprit a-t-il 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 0 à 10, 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 plus tard, si vous le souhaitez, répéter cet exercice avec un liquide.

Au début, cet exercice peut nous sembler difficile. Comme pour toute pratique, plus on le fait, plus la conscience s'ouvre. Si vous le réalisez avec de nombreux aliments et 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.

*À lire: Manger en pleine conscience (Les Arènes).