

Chapitre quatre

Te connaître par l'alimentation

En tenant compte de ce qui a été mentionné précédemment, tu deviens conscient de ton degré d'amour envers toi-même en observant si tu procures à ton corps physique uniquement ce dont il a besoin, et au moment où il en a besoin.

Utiliser ton alimentation pour écouter ton corps est un moyen rapide et efficace pour devenir conscient si tu écoutes les besoins de ton Être ou non. Il y a donc une différence entre écouter son corps et écouter ses besoins.

Écouter tes besoins c'est passer à l'action, c'est donner à tes trois corps ce dont il a besoin en te basant sur ce que tu as découvert en écoutant ton corps.

Le corps physique, étant le reflet tangible de nos deux corps subtils – émotionnel et mental – s'avère l'outil par excellence dont l'humain dispose, afin de découvrir ce qu'il refuse de voir ou ce qui lui est difficile de découvrir aux plans émotionnel et mental.

Par exemple, une personne qui est en colère et qui se fait croire que tout va bien peut réussir à se contrôler parfaitement. En effet, si elle sait s'observer dans sa façon de manger, elle pourra également se rendre compte qu'elle mange avec colère, grâce à la façon qu'elle dévore ou mord dans ses aliments.

Quelqu'un d'autre peut penser qu'il ne se sent coupable de rien aujourd'hui, alors qu'inconsciemment il boit ou mange un aliment en lien avec sa culpabilité. En effet, quand tu te sens coupable d'avoir ingéré un aliment quelconque, tu dois utiliser cette situation pour t'aider à devenir conscient que la vraie culpabilité s'avère bien au-delà de la nourriture. En prenant le temps d'observer ce qui s'est passé dans les heures précédentes, tu découvriras ainsi que tu te sens coupable d'autre chose. Conséquemment, tu pourras travailler sur la source du problème et non seulement au niveau de l'alimentation.

Si tu doutes du bien-fondé de cette théorie et du fait que les trois corps soient un reflet de l'un par rapport aux deux autres, il te sera plus difficile d'utiliser les moyens suggérés dans ce livre. En général, un essai de trois mois s'avère suffisant pour découvrir si une méthode nous convient ou non. Alors, si tu fais partie de ceux qui doutent, pourquoi ne pas te donner la chance d'en faire l'expérience ? Qui sait ? Tu pourrais obtenir d'excellents résultats ! Si mes méthodes

ne te conviennent pas, cela n'aura requis, somme toute, que trois mois de ton temps pour le vérifier.

Registre journalier

Ce que je te propose de faire, au cours des trois mois qui suivent, est de t'allouer de cinq à quinze minutes à la fin de chaque journée pour remplir un registre journalier de nourriture. Tu trouveras un modèle de ce registre à la fin de ce livre. À des fins pratiques, ce même modèle a été placé sur le site web www.lisebourbeau.com pour que tu puisses l'imprimer.

En guise d'apprentissage, ce registre t'aidera à effectuer une rétrospective de chaque jour. Tu commences à partir du moment où tu notes, en reculant jusqu'à ton lever. Ici, il ne s'agit pas de dresser une liste de tous les détails d'un plat, par exemple tous les composants d'une salade ou de compter les calories, mais bien de découvrir, dans l'ensemble, si tu procures à ton corps ce dont il a besoin et ce qui te motive à manger ou à boire.

Pour t'aider, voici un exemple, soit celui de Rita, une femme mariée, qui vit seule avec deux jeunes enfants et qui travaille à temps plein dans un bureau.

Écoute et mange – *Stop au contrôle !*

Heure	Aliments solides et liquides
21h	2 biscuits Un verre de lait
18 h 30	Un bol de soupe Une tranche de pain Poulet et sauce 3 pommes de terre Une 2 ^e tranche de pain 2 boules de glace Thé
17 h 30	2 bières Cacahuètes – petite poignée
Vers 15 h	2 cafés
12 h 30	Un hamburger Frites (grande portion) Une boisson gazeuse Un croissant aux pommes Café
11 h	Café 2 biscuits sucrés
10 h	Café
7 h 30	2 rôties avec confiture 2 cafés

Par la suite, tu notes le nombre de verres d'eau que tu as bus dans la journée. Souviens-toi que le corps a besoin de deux litres, donc l'équivalent de huit verres moyens de 250 ml (8 oz) par jour. À titre indicatif, un verre régulier est d'environ 375 ml (12 oz).

Une fois ces deux premières colonnes complétées, tu avances à la colonne suivante afin de vérifier si tu avais faim ou non et ce qui t'a motivé à manger ou à boire.

Au cours de cet exercice, il peut se présenter plusieurs situations :

- ▶ Tu as faim et tu manges seulement ce dont tu as vraiment envie
- ▶ Tu as faim et tu manges n'importe quoi, sans vérifier ce dont tu as besoin
- ▶ Tu as faim et tu manges trop
- ▶ Tu n'as pas réellement faim et tu manges pour une autre raison – voir ci-après.

Première étape, tu fais un crochet à l'endroit « Faim » ou « Pas faim ». Même chose pour la troisième colonne intitulée « Mange selon besoin ». Je te rappelle que **pour savoir si tu as écouté ton besoin, il est important de t'être demandé au préalable si tu avais faim pour du chaud ou du froid, du dur ou du mou, ou du sucré ou non sucré**. Était-ce clairement ce que tu voulais à ce moment-là ? Par exemple, si dans la journée, tu commences à sentir la faim et que l'idée de manger un délicieux potage te fait saliver, il est certain que c'est ce que ton corps a besoin. Par contre, si au moment de manger tu sembles encore indécis, c'est là que tu dois te poser les questions suggérées plus tôt.

Je te rappelle également que lorsque tu te demandes si tu as faim et que tu l'ignores ou que la réponse

tarde à se manifester, voilà une indication passablement évidente que tu n'as pas faim. C'est comme si tu t'interrogeais à savoir : *Est-ce que je veux me marier avec X ?* et que la réponse tardait à venir... Face à cette hésitation, tu aurais certainement avantage à valider tes sentiments avant toute chose et te demander si tu es réellement prêt à te marier.

Les six autres motivations pour s'alimenter

Ces différentes motivations sont : par principe, par habitude, par émotion, par gourmandise, pour te récompenser ou par paresse. Au total, il y a sept motivations différentes (en incluant la faim) pour lesquelles on mange.

Tu es motivé par *principe* lorsque tu manges ou bois, influencé par ta notion de bien/mal ou de peur. Dans cette catégorie, on retrouve les situations suivantes :

- ◆ Peur de gaspiller. Manger ou boire une substance quelconque (liquide ou solide), avant que celle-ci ne se perde ou que la date ne soit périmée. Compléter son assiette plutôt que d'en jeter le surplus. Terminer même l'assiette des autres. Manger au complet ce qui est offert en table d'hôte, par exemple le pain,

l'entrée et le dessert, parce que ceux-ci sont inclus dans le repas. Choisir l'aliment le moins cher, soit au restaurant ou au marché, même si ce n'est pas celui qu'on désire. Se priver parce que le prix est trop élevé, alors qu'on sait qu'on pourrait se le permettre financièrement

- ◆ Peur de déplaire. Incapable de dire non à quelqu'un qui nous offre à manger ou à boire, alors que ce n'est pas notre intention première
- ◆ Peur d'exprimer qu'on n'aime pas un certain aliment après y avoir goûté
- ◆ Peur du jugement. Faire comme les autres, par crainte de ce qu'ils vont penser ou dire de soi
- ◆ Peur des conséquences. Manger par obligation, sans plaisir, seulement pour nourrir son corps.

Tu es motivé par *habitude* lorsque :

- ◆ Tu manges souvent ou toujours la même chose. Par exemple : 2 rôties au beurre d'arachides au petit déjeuner, ou 2 croissants trempés dans le café
- ◆ Tu manges souvent ou toujours à la même heure

Écoute et mange – *Stop au contrôle !*

- ◆ Tu agis de la façon apprise depuis l'enfance, comme manger trois repas par jour, ne jamais sauter le petit déjeuner, etc.
- ◆ Tu hésites ou refuses d'essayer un nouvel aliment, parce que tu n'y as jamais goûté.

Tu es motivé par *émotion* lorsque :

- ◆ Tu sais que tu n'as pas vraiment faim mais quelque chose à l'intérieur te pousse à manger ou à boire quand même
- ◆ Tu te demandes *Qu'est-ce que je pourrais bien manger ?* en ignorant quel aliment choisir et en sachant que ce n'est pas par principe ou par habitude
- ◆ Tu vis de la colère, de la frustration, de la peine, de la solitude et que tu manges ou bois à défaut de pouvoir te défouler dans ou sur quelque chose.

Tu es motivé par *gourmandise* quand tu es influencé par un ou plusieurs de tes cinq sens :

- ◆ Tu manges ou bois parce que ça sent bon
- ◆ Tu ne peux t'arrêter parce que c'est tellement bon

- ◆ Tu es attiré par un certain aliment après l'avoir vu, alors que quelques minutes auparavant, tu n'y avais pas pensé
- ◆ Tu ne peux t'empêcher de piger dans les plats qui s'offrent à tes yeux
- ◆ Tu veux manger la même chose que l'autre personne à côté de toi
- ◆ Tu es attiré par un aliment après l'avoir touché ou senti – tu aimes sa texture ou son odeur – comme le pop-corn au cinéma
- ◆ Quand tu te laisses influencer par ce que tu entends, par exemple la description élogieuse d'un aliment, par un serveur au restaurant.

Tu es motivé par le besoin de *récompense* lorsque:

- ◆ Tu viens de terminer une tâche dont tu es fier et, ce faisant, tu es porté à manger ou boire quelque chose, sachant fort bien que ce n'est pas nécessaire à ce moment-là
- ◆ Tu as dépassé tes limites, tu as travaillé sans relâche, sans prendre un temps de répit, et crois que manger va te détendre
- ◆ Tu te sens frustré parce que personne ne te complimente et, qu'en l'occurrence, tu manges n'importe quoi. (Cette situation peut éga-

lement se retrouver dans la colonne des émotions).

Tu es motivé par la *paresse* lorsque:

- ◆ Tu acceptes ce que l'autre décide de cuisiner plutôt que d'avoir à le préparer toi-même
- ◆ Tu te retrouves seul et que tu choisis un mets qui ne demande aucune préparation
- ◆ Tu choisis de ne pas manger, plutôt que d'avoir à t'en faire
- ◆ Tu t'achètes un plat préparé à l'avance ou surgelé, à la sortie du travail, en vue du repas subséquent.

Je te rappelle que tu peux boire une boisson pour plusieurs des raisons contenues dans les six motivations précédentes, même s'il n'y est indiqué que le mot « manger ». Au moment où tu te demandes *Qu'est-ce que je pourrais bien boire ?* il est important de garder en mémoire que c'est de l'eau dont ton corps a besoin. Ainsi, chaque fois que tu bois autre chose, tu dois le noter dans une des six dernières colonnes.

Parallèlement, il est possible que tu aies à cocher plus d'une des six dernières colonnes pour un même aliment, par exemple, manger des bonbons par émotion et par récompense.