

## **COMMENT ABORDER LE CORPS EN CONSULTATION DIETETIQUE ?**

### **Mincir, grossir : le rapport des femmes à leur corps et à leur poids est loin d'être simple !**

Femmes un peu enveloppées ou femmes de poids normal....mais obsédées par « quelques » ou «trois » kilos à perdre. Combien de femmes échappent à l'une de ces deux catégories ?

Le désir de se conformer à un idéal symbolisant souvent compétence, succès, volonté, contrôle de soi et séduction fait naître l'obsession de la minceur et guide vers des régimes plus ou moins fantaisistes.

« je ne me supporte plus », « je me sens mal », « je me sens oppressée », « j'ai mal aux genoux, au dos, etc... », « je ne me regarde plus dans la glace », « je ne me déshabille plus devant mon mari » : pour répondre à ces difficultés existentielles, les femmes que nous recevons en consultation, sont convaincues que la solution réside dans la perte de poids.

Mais, de quoi s'agit-il réellement ?

#### **Le corps physique, le corps mesuré**

Il correspond :

- aux données anthropométriques : poids indiqué par la balance, taille, tour de taille, tour de hanches, tour de poignet, taux de masse grasse, de masse maigre, etc...
- aux indices calculés à partir de certaines de ces données, comme par exemple l'indice de masse corporelle (IMC).

Poids le plus haut, poids le plus bas, objectif de poids souhaité : autant de données qu'il sera essentiel de recueillir, en premier lieu, pour installer la relation.

Mais, en ne situant l'accompagnement qu'au niveau du corps physique, il est difficile de ne pas tomber dans l'écueil de « recommandations nutritionnelles », voire de « régimes ». Or les femmes qui ne font pas de régimes aiment davantage leur corps <sup>1</sup> Lorsque la minceur devient un combat permanent, elle entraîne une logique de contrôle de soi, de l'alimentation : une logique de domination du corps.

#### **Le corps senti ; le corps vécu**

*Audrey, 29 ans, poids= 67 kg, IMC = 26. Audrey se marie dans 6 mois, elle souhaite perdre 10 kg et a pratiqué de nombreux régimes.*

*La première consultation est consacrée à l'anamnèse, au recueil des données anthropométriques et à la réalisation de l'état des lieux de son comportement alimentaire.*

*Son parcours de régimes fait qu'elle connaît parfaitement l'alimentation équilibrée, essaye de la mettre en application. Mais « ça ne marche pas » dit-elle*

*Je lui propose de travailler à l'écriture d'un carnet basé sur ses sensations alimentaires.*

Pratiquer un régime c'est appliquer des recommandations extérieures à soi qui remplacent les sensations alimentaires <sup>2</sup>

*Lors de la consultation suivante elle dit « se découvrir autre » : « je croyais être tout simplement gourmande, alors que j'ai de vraies compulsions : je mange de tout, en trop grande quantité et sans avoir faim. Et puis, il y a les moments où je mange parce que je suis fatiguée, où je m'ennuie ».*

Nommer, mettre des mots sur ce qui est ressenti. Amener la personne à vivre, à reconnaître ses sensations, son corps et à en parler. Au fil des séances, Audrey passe d'une demande ordinaire concernant son poids à un début de mise en « mots » des perceptions de son corps.

Le travail va se poursuivre, vers une réappropriation des rythmes, de contenu des repas. Par ce travail de conscientisation du corps, Audrey «réajuste» son comportement alimentaire mais aussi son activité physique à ses besoins sans avoir recours aux consignes classiques de régimes.

*Isabelle, 43 ans, poids= 86 kg, IMC = 29, Isabelle fait le yoyo depuis de nombreuses années, elle ne sait plus ce qu'elle doit manger pour maigrir. Elle dit avoir des compulsions sucrées en fin de journée. Elle « psychologise » son comportement en évoquant les problématiques de conduites alimentaires de sa famille (une mère restrictive, une sœur anorexique)*

*La première étape du travail basée sur le carnet des sensations alimentaires permet à Isabelle de « restructurer » progressivement ses journées alimentaires. Peu à peu les compulsions disparaissent, elle perd du poids.*

*Un tournant de la prise en charge apparaît lorsque Isabelle évoque sa difficulté « à se voir maigrir », et elle ajoute aussitôt « ou grossir »*

Difficulté à « habiter » son corps, à le vivre et à le ressentir. Pourtant, nombre de femmes désireuses de perdre du poids pratiquent une activité physique (le plus souvent jogging et musculation) avec plus ou moins d'intensité.

*C'est le cas d'Isabelle qui pratique 6 heures de sport par semaine. Je lui propose de réduire son activité physique pour réaliser des exercices corporels simples tels que des exercices de respirations (elle a déjà pratiqué le yoga), de la marche, des exercices d'automassage. Très rapidement, Isabelle n'a plus envie d'aller à la salle de sport. Elle souhaite reprendre le théâtre et émet le désir de faire évoluer son activité professionnelle.*

*Son objectif n'est plus « les kilos à perdre »*

Le travail basé sur les perceptions corporelles permet de réinvestir le corps en retrouvant des sensations agréables et positives. Il émerge ainsi une réconciliation avec son corps, avec soi, ainsi qu'avec son image

Accompagner les personnes au réinvestissement conscient du corps permet d'admettre ou de reconnaître « ce corps comme étant le sien », et cela dans toutes les zones du corps. Progressivement, le corps idéalisé est mis à distance. Le schéma corporel va reprendre sa position centrale, servant d'ancrage à la réalité, favorisant l'émergence d'une nouvelle conscience de soi

#### Quelques exemples d'outils pour aborder le corps senti

- Le carnet des sensations alimentaires
- Le travail sur le goût et les sens
- Les soins corporels : massages, auto-massage
- Les gymnastiques orientales : yoga, tai-chi, etc..
- Les exercices de respiration consciente
- Les étirements posturaux
- La sophrologie

## **Le corps pensé**

*Françoise, 55 ans, poids= 89 kg, IMC = 30. Françoise souhaite perdre du poids ; après de nombreuses tentatives, elle désespère de réussir.*

*Tout au long des entretiens, elle amène cette difficulté à modifier ses habitudes alimentaires. Je lui propose de travailler à partir d'un photo langage.*

*Avec peu d'hésitation, elle choisit une photo de personnes allongées sur le sable : « cela me rappelle il y a 15 ans ; je vivais en famille sous les tropiques ; c'était bien, j'étais jeune et mince, je pouvais me mettre en maillot »*

Perdre du poids afin de retrouver le paradis perdu ?

Lorsque le surpoids est le symptôme d'une souffrance psychologique ; il peut-être nécessaire de maintenir ce symptôme tant que la détresse psychologique sera présente. Il nous faut parfois savoir accompagner les personnes vers un travail de soutien psychologique avant d'envisager la perte de poids.

*Corinne, 36 ans, poids = 79 kg, IMC = 30, souhaite perdre du poids. Elle met rapidement en place de nouvelles habitudes alimentaires. Elle perd 9 kg en 6 mois. En juin, elle va très bien. Nous nous revoyons fin août : elle est satisfaite de son poids, qui est stable, mais elle ressent un très fort malaise.*

*L'entretien se poursuit. Je lui propose de compléter la phrase suivante : « **Etre GROSSE pour ne pas être ...** ». Elle répond en plusieurs temps « **Jolie...Séduisante ...Séduction** ».*

*Elle enchaîne immédiatement en exprimant sa difficulté, depuis sa perte de poids, à vivre le regard des hommes, en particulier celui de son mari.*

Etre en surpoids peut être un moyen pour éviter de séduire, d'attirer l'autre sexe. Après une perte de poids, il est souvent indispensable de se réapproprier une nouvelle représentation de son corps. C'est un travail qui peut prendre du temps et qui nécessitera, bien souvent, d'avoir recours à une aide psychothérapeutique ou à une activité faisant appel à la créativité (chant, peinture, théâtre, danse, etc..).

*Marie, 38 ans, poids = 82 kg, souhaite perdre du poids. Elle a pratiqué de nombreux régimes yoyo. Cette fois-ci, elle désire perdre du poids de manière durable. Elle est très motivée.*

*Plusieurs mois de consultations lui permettent de perdre 3 kg, qu'elle reprend en un seul week-end. Je lui propose un travail à partir des silhouettes associé à de la relaxation : « le problème » me dit -elle, « c'est que je me vois comme ma mère. Je sais bien que je ne suis pas aussi grosse. Mais, quand je me regarde dans une glace, je vois ma mère ! Et, je ne veux pas lui ressembler : elle est obèse » - Pleurs...*

L'image que l'on a de soi même trouve sa matérialisation la plus évidente dans les reflets et particulièrement dans les miroirs. Le développement de l'usage des miroirs et leur perfectionnement font qu'on leur accorde de plus en plus d'importance <sup>3</sup>

Aborder l'image du corps nous permet, bien souvent, d'accéder à des tranches de vies des patients, de mieux cerner les freins inconscients à la perte de poids.

Pour Marie, il lui faudra peut-être passer par un travail sur la problématique de la relation à sa mère afin d'accéder à une image de soi apaisée.

Quelques exemples d'outils pour aborder le corps pensé

- Le photo langage
- Photo collage
- Les silhouettes
- L'écriture
- L'album photo
- L'arbre photogénéalogique
- La sophrologie

## **Conclusion**

« *Je veux perdre mon ventre* » : demande ordinaire de consultation

Centre de gravité du corps, point de convergence de ses axes, centre vital où la nourriture est convertie en énergie , premier lien, par le cordon ombilical, avec la vie, le ventre ne semble respecté que par les Orientaux <sup>4</sup>

En Occident, le ventre est devenu une cible de mépris. La tête est considérée comme haut lieu du corps. Permettre aux patients de se réconcilier avec leur corps ; de reprendre contact avec les sensations corporelles est un moyen d'atteindre les objectifs, de consolider les résultats, d'ouvrir des pistes jusqu'alors non explorées.

Notre tâche est ardue car tout en accompagnant les patients dans leur demande de perte de poids, nous devons avoir présent à l'esprit : ***qu'il est dans la nature humaine de tout mettre en œuvre pour retrouver ce qu'elle perd***

## **Bibliographie**

- 1 – Symposium OCHA 2003 – Corps de femmes sous influence
- 2 – GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids)
- 3 – DESCAMPS Marc Alain – L'invention du corps - PUF
- 4 - BERTHERAT Thérèse – Le corps a ses raisons