Vous aspirez à perdre du poids, à vous alléger ?



Vous n'avez jamais manqué de volonté

FRÉDÉRIC GARCIA

VOUS N'AVEZ JAMAIS MANQUÉ DE VOLONTÉ

Faim, fatigue, émotions : apprendre à écouter son corps pour perdre du poids

Frédéric Garcia

Hypnose, Valence, hypnosevalence.com

Sommaire

Sommaire 2
Avant de commencer 6
J'ai perdu 56 kilos 7
Comment lire ce livre 9
Prenez un carnet 14
Votre corps tient sur quatre pieds 16
Partie 1 · D'où viennent vos habitudes 22
Un corps de chasseur devant un placard plein 23
Finis ton assiette 26
Trois repas par jour, et autres évidences 29
Ce que la culture a mis dans nos assiettes 32
Ceux qui vendent le vide 34
La chasse au gras 36
Le lobby du sucre 39
Pourquoi les régimes échouent souvent ? 43
Le gras fait aussi partie de vous 50
Partie 2 · Les quatre pieds de la chaise 52
Manger 53
Dormir 56
Boire 62
Respirer 66
Le stress fait boiter la chaise 69

Quand les hormones déplacent les meubles 72
Partie 3 · Ce qui se passe vraiment dans l'assiette 76
Envie ou besoin ? 77
Ce qui se passe vraiment dans votre estomac 80
Quand c'est l'émotion qui mange 85
Quand c'est l'ennui qui mange 88
Manger doucement 90
Le jeu de la petite pause 92
La balance et les avis des autres 95
Le cercle de la culpabilité 98
Ce que la balance ne mesure pas 101
Se parler comme à quelqu'un d'autre 103
Et vous, dans tout ça ? 106
Partie 4 · Décider, puis avancer 108
Perdre du poids n'est pas un objectif 109
Ce qui change vraiment, et à partir de quand 112
Un objectif qui tient debout 116
Le muscle de la récompense à long terme 119
La méthode Kaizen 121
Entre comprendre et faire 124
L'hypnose, et ce qu'elle fait vraiment 127
L'autohypnose, mode d'emploi 129
Exercice : l'endroit qui est à vous 132
Exercice : faites comme si c'était déjà fait 134

Exercice : quand l'envie monte 136
Ce que l'autohypnose ne fera pas 138
Partie 5 · Bouger 140
Bouger un peu 141
Quel est le meilleur sport ? 145
Le muscle, c'est votre autonomie 147
Ce que le muscle brûle vraiment 150
Cardio, musculation, marche : à quoi sert quoi 152
Combien, et comment commencer 155
Partie 6 · Ce que vous mettez dedans 157
La pyramide, ou la maison 158
Ce dont votre corps a besoin 164
Nourrir votre cerveau 167
Les petites choses qui comptent 172
Le rythme qui vous convient 175
Choisir ses aliments 179
Lire une étiquette sans se faire avoir 183
Préparer sa semaine sans tout verrouiller 189
Questions fréquentes 196
Les questions qu'on n'ose pas poser 198
Partie 7 · Construire votre méthode 202
Il n'existe pas de méthode universelle 203
Première étape : l'état des lieux 205
Deuxième étape : trouver le pied court 207

Troisième étape : votre vraie journée....209
Quatrième étape : un seul levier....212
Cinquième étape : votre méthode sur une page....214
Sixième étape : deux semaines, puis on ajuste....216
Et quand ça déraille....218
Votre méthode dans six mois....221
Partie 8 · La vraie vie....223
Les repas de famille....224
Au restaurant....226
Au travail....227
Vacances, week-ends et fêtes....230
Quand on cuisine pour toute la famille....232
Partie 9 · Savoir demander de l'aide....234
Quand un livre ne suffit pas....235
Un dernier mot....238
Annexe A · Les chiffres, si vous y tenez....241
Annexe B · Trente-neuf recettes....247
Annexe C · Votre carnet, mode d'emploi....292
Annexe D · Le test des quatre neurotransmetteurs....297
Annexe E · Références et repères....307
Annexe F · Qui suis-je....313
Merci....315

Avant de commencer

Ce livre partage mon expérience et les outils que j'utilise en cabinet. Il s'adresse aux adultes, et il se lit, que nous nous soyons rencontrés ou non.

Il ne remplace ni un suivi médical, ni un accompagnement nutritionnel, ni un suivi psychologique. Ne modifiez aucun traitement sans l'avis de votre médecin. Et si vous ne l'avez pas fait récemment, commencez par un bilan : une thyroïde qui fonctionne mal ou un déséquilibre hormonal peuvent expliquer une prise de poids, et aucun livre au monde ne remplacera une prise de sang.

Les valeurs nutritionnelles des recettes sont des estimations pour 100 g de plat préparé. Les photographies de plats sont des suggestions de présentation, réalisées par intelligence artificielle. Les précisions documentaires et les sources se trouvent en fin de volume.

J’ai perdu 56 kilos



Autant vous le dire tout de suite, pour que vous sachiez d’où je vous parle.

Le jour où j’ai appris que j’étais devenu diabétique, quelque chose s’est débloqué. Je n’avais pas envie de laisser cette maladie décider de la suite. J’ai suivi un traitement pendant les premiers mois, et puis mon poids et ma glycémie ont commencé à descendre ensemble.

J’ai perdu 56 kilos. Aujourd’hui je ne prends plus de traitement pour le diabète, ma glycémie est bonne, et je la fais contrôler plusieurs fois par an.

Je ne vous raconte pas ça pour la médaille. Je vous le raconte parce que je sais exactement ce que ça fait, de vouloir changer quelque chose pour soi et de ne pas y arriver. Je connais le rayon des produits allégés, les lundis matin pleins de bonnes intentions, et les jeudis soir devant le frigo.

Et je sais aussi autre chose : ça ne se termine jamais vraiment. Comme toutes les personnes qui ont perdu du poids, je vis avec cette histoire. Elle ne me pèse plus, mais elle est là.

Et maintenant, la partie honnête

Ce qui a marché pour moi ne marchera pas forcément pour vous.

Je pourrais vous vendre l'inverse, ce serait plus vendeur. C'est même ce que font la plupart des livres sur le sujet : voilà ma méthode, elle a fonctionné, appliquez-la. Sauf que je n'avais ni votre travail, ni vos horaires, ni vos enfants, ni votre histoire, ni vos raisons de manger le soir. J'avais les miennes.

Un régime, par définition, propose la même chose à tout le monde. C'est précisément pour ça qu'il échoue chez la plupart des gens : il ignore la seule variable qui compte, c'est-à-dire vous.

Alors ce livre ne vous donnera pas ma méthode à copier. Il vous donnera de quoi construire la vôtre, à partir de votre vie telle qu'elle est réellement, avec vos contraintes, vos horaires impossibles et vos dimanches en famille.

Le corps est le reflet de notre histoire.

Cette phrase, je la répète souvent, et elle change le regard. Votre corps n'est pas un problème à corriger. C'est le résultat de tout ce que vous avez vécu, appris, traversé et encaissé. Il a fait de son mieux avec ce qu'il avait et ce qu'on lui a appris.

Comment lire ce livre

Ce que ce livre cherche à faire

Autant vous annoncer tout de suite où l'on va, parce que ce n'est pas là que vont la plupart des livres sur le poids.

Mon objectif n'est pas que vous perdiez des kilos en le lisant. Mon objectif est que vous deveniez entièrement autonome.

Autrement dit : qu'à la fin, vous n'ayez plus besoin de ce livre. Ni de lui, ni d'un autre, ni d'une application, ni d'un programme, ni de moi. Que vous sachiez lire ce qui se passe chez vous et trouver vos propres réponses, y compris dans dix ans, quand votre vie aura changé.

C'est l'inverse exact du modèle habituel. Un régime vous rend dépendant d'un système extérieur : tant que vous le suivez, ça marche ; le jour où vous l'arrêtez, tout revient. Il faut alors en trouver un autre. C'est très rentable pour celui qui le vend, et épuisant pour celui qui le suit.

La connaissance remplace les anciens apprentissages

Voici la phrase autour de laquelle tout ce livre est construit. Elle vient de mon métier, et elle vaut bien au-delà de l'alimentation.

Vos comportements alimentaires ne sont pas des défauts. Ce sont des apprentissages. Vous avez appris à finir votre assiette, à manger à heures fixes, à vous calmer avec du sucre, à considérer certains aliments comme des récompenses et d'autres comme des fautes. On vous l'a appris, et vous l'avez très bien appris.

Or on ne supprime pas un apprentissage par la volonté. On ne se force pas à oublier quelque chose. En revanche, on peut en installer

un nouveau par dessus, et c'est exactement ce que fait la compréhension.

Le jour où vous savez pourquoi votre corps réclame du sucre à dix-sept heures, la scène change. Ce n'est plus une faiblesse à combattre, c'est un mécanisme à comprendre. Et un mécanisme compris perd l'essentiel de son pouvoir, parce qu'on cesse de lutter contre lui pour commencer à travailler avec lui.

C'est pour cela que ce livre explique beaucoup et interdit très peu. Ce n'est pas de la pédagogie pour faire joli : c'est le mécanisme d'action.

D'où vient cette façon de faire

Un mot sur la méthode, pour ceux que ça intéresse. Ce que vous tenez ressemble beaucoup à ce qu'on appelle une thérapie cognitivo-comportementale, une TCC. C'est l'une des approches dans lesquelles je suis formé, et elle a manifestement déteint sur ce livre.

Derrière le sigle, l'idée est simple. On comprend d'abord le mécanisme, on observe ce qui se passe réellement chez soi, puis on change une chose à la fois, petite et vérifiable. On ne passe pas dix ans à chercher pourquoi. On regarde ce qui se déclenche, à quel moment, et ce qui suit.

Vous allez donc croiser, chapitre après chapitre, les outils habituels de cette approche : comprendre avant d'agir, noter ce qu'on remarque, chercher le déclencheur plutôt que le coupable, apprendre à se parler autrement, et avancer par pas ridiculement petits. J'y ai ajouté ce qui vient de mon autre métier, l'hypnose et l'autohypnose, et ce que la physiologie a à dire sur la faim, le sommeil et le stress.

Un livre ne remplace évidemment pas quelqu'un en face de vous. Mais lire pour avancer seul porte un nom, l'auto-support, ce format a été étudié, et pour certaines difficultés alimentaires il fait partie des premières choses que l'on propose. Si ce n'était pas suffisant pour vous, un chapitre entier y est consacré à la fin, et il dit très exactement quoi faire.

Trois choses, donc

Si ce livre réussit, voici ce que vous en retirerez.

1. Vous vous serez reconnecté à votre corps. Vous saurez reconnaître une vraie faim, un vrai rassasiement, une vraie fatigue, ces signaux que vous aviez et que personne ne vous a appris à écouter.
2. Vous aurez arrêté de vous en vouloir. La culpabilité n'a jamais fait perdre un gramme à personne, et elle fait manger. On s'en occupe sérieusement dans ce livre.
3. Et vous aurez construit votre méthode. Pas la mienne : la vôtre, taillée pour votre vie, vos horaires et votre histoire. C'est tout l'objet de la partie 7.

Si, en refermant ce livre, vous n'avez plus envie d'acheter un livre sur le sujet, alors il aura parfaitement fait son travail.

Vous avez peut-être déjà essayé. Plusieurs régimes, quelques applications, des périodes où ça descendait et d'autres où tout remontait avec les intérêts. Et à chaque fois cette conclusion en forme de verdict : je n'ai pas assez de volonté.

Ce livre part d'une idée exactement inverse. Si vous n'y êtes pas arrivé, ce n'est pas parce que vous êtes faible. C'est parce que personne ne vous a expliqué contre quoi vous vous battiez.

Mon métier consiste à travailler sur les automatismes, ces comportements qui se déclenchent sans nous demander notre avis. Et en matière d'alimentation, il y en a partout : dans ce qu'on nous a appris enfant, dans nos horaires, dans notre fatigue, dans notre stress, et dans tout ce qu'une industrie très bien organisée a compris de nous avant nous.

Alors ce livre ne commence pas par ce qu'il faut manger. Il commence par comprendre. Parce qu'une information qui arrive au bon moment remplace un vieux programme bien plus efficacement qu'une résolution du 1er janvier.

Deux niveaux de lecture

Le fil principal se lit simplement, sans prérequis, et il ne vous demandera jamais de calculer quoi que ce soit.

De temps en temps, vous croiserez un encadré « Pour aller plus loin ». C'est là que j'ai rangé la science : les hormones, les circuits du cerveau, les mécanismes. Si ça vous intéresse, régalez-vous. Si ça ne vous intéresse pas, sautez-les sans le moindre remords, vous ne perdrez pas le fil.

Pour aller plus loin

Voilà à quoi ils ressemblent. Celui-ci ne vous apprendra rien, il est juste là pour se présenter.

Ce que je vais vous demander

Presque rien, et c'est volontaire.

À la fin de plusieurs chapitres, vous trouverez une chose à essayer. Une seule, petite, souvent une simple observation. Pas de liste d'interdits, pas de semaine type à respecter, pas d'aliments bannis.

Et des pages pour écrire. Elles ne sont pas décoratives : noter ce qu'on remarque, c'est ce qui transforme une lecture en changement. Vous pouvez les remplir, les gribouiller, les laisser blanches. Ce livre vous appartient dès que vous l'ouvrez.

Prenez un carnet

Avant d'aller plus loin, une chose à faire. Une seule, et elle prend deux minutes.

Procurez-vous un carnet.

N'importe lequel. Un cahier d'écolier à deux euros fera parfaitement l'affaire, et il a même un avantage sur le beau carnet relié : on ose écrire dedans. Le joli carnet, on attend d'avoir quelque chose de joli à y mettre, et on n'y met jamais rien.

Et si vous avez déjà trois beaux carnets vierges dans un tiroir, vous voyez exactement de quoi je parle.

Pourquoi pas dans ce livre

Vous remarquerez que je ne vous laisse presque pas de lignes à remplir ici. C'est volontaire, pour trois raisons.

- Un livre, on l'écrit une fois. Un carnet, on le recommence. Vous n'allez pas traverser ça en une seule saison, et il vous faudra plus de place que ce qu'un livre imprimé peut offrir.
- Ce qui est écrit de votre main, à votre rythme, vous appartient bien plus que ce qu'on a posé devant vous.
- Et un carnet se relit. C'est même tout son intérêt : dans trois mois, vous y trouverez la preuve que quelque chose a bougé, à un moment où vous serez persuadé du contraire.

Ce qu'on y met

Pas un journal intime, pas un compte-rendu quotidien, pas une obligation de plus. Vous y répondrez simplement aux invitations que vous croiserez au fil des pages, celles qui ressemblent à ça :



Dans votre carnet

Écrivez la date, puis répondez. Trois lignes suffisent. Personne ne va vous lire.

Et si un jour vous n'avez rien à écrire, écrivez-le. « Rien à signaler » est une information parfaitement valable.

Une règle, une seule

Ne vous notez jamais. Pas de bilan, pas de note sur dix, pas de bilan hebdomadaire de vos échecs. Un carnet qui sert à se juger finit dans un tiroir avant la fin du mois, et vous le savez déjà.

On observe, on note, on relit. C'est tout. Le reste viendra tout seul.

Votre corps tient sur quatre pieds

Vous avez mal dormi. Pas une insomnie dramatique, juste une nuit trop courte, un réveil trop tôt, un sommeil haché. Rien de grave.

Et toute la journée, vous avez faim.

Pas la faim tranquille de midi. Cette faim-là est différente : elle revient, elle insiste, elle vous fait ouvrir le placard à des heures où vous n'ouvrez jamais le placard. Le soir, vous vous couchez en vous traitant de tous les noms, persuadé d'avoir manqué de volonté.

Vous n'avez manqué de rien du tout. Vous avez simplement dormi quatre heures et demie, et votre corps a fait exactement ce pour quoi il a été conçu.

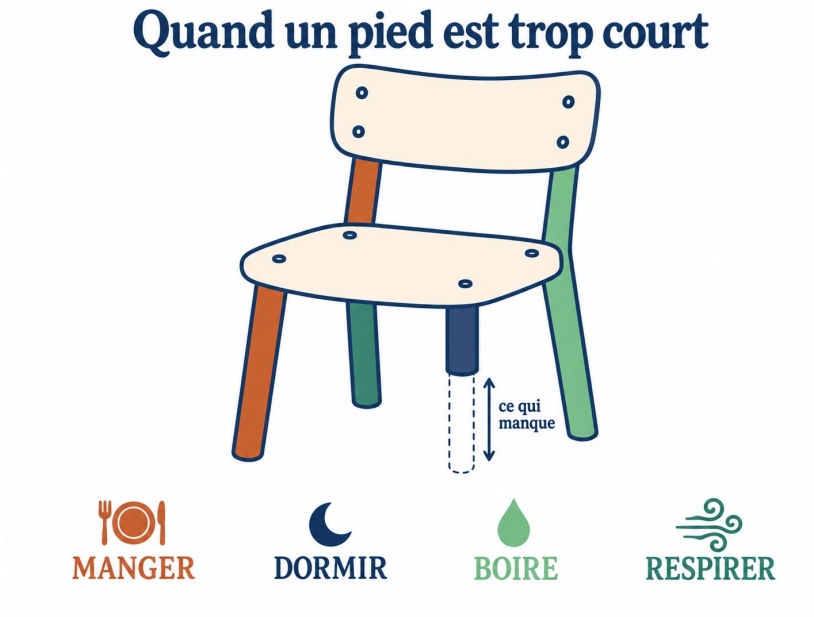


La chaise

Imaginez une chaise à quatre pieds. Ces quatre pieds, ce sont vos quatre besoins vitaux, ceux sans lesquels vous ne tenez pas debout très longtemps : **manger, dormir, boire, respirer**.

Tant qu'ils font la même longueur, la chaise est stable et vous n'y pensez jamais. Personne ne se lève le matin en se félicitant d'avoir respiré toute la nuit.

Mais raccourcissez un seul pied, et la chaise se met à boiter. Elle ne s'effondre pas pour autant : elle bascule sur les trois autres, qui compensent comme ils peuvent. C'est exactement ce que fait votre corps.



Et c’est presque toujours l’assiette qui compense

Regardez comment ça se passe en pratique.

Vous manquez de sommeil. Votre corps a besoin d’énergie pour tenir la journée quand même. Il va donc la chercher là où elle est disponible tout de suite, c’est-à-dire dans la nourriture, et de préférence dans celle qui en donne le plus vite : le sucre et le gras.

Vous ne mangez pas assez. Vous vous traînez, vous dormez plus longtemps sans être reposé, vous vous effondrez à 15 h. Le corps économise.

Vous êtes stressé. Et là, c’est le grand classique. Pour votre cerveau, le stress signifie danger. Face à un danger, il n’y a que deux options utiles : se battre, ou courir. Les deux demandent du carburant. Votre corps commande donc de l’énergie, immédiatement, et réduit le sommeil au minimum, parce qu’on ne dort pas profondément quand un prédateur rôde.

Ce système est remarquable. Il nous a permis de traverser les famines, les hivers et les mauvaises rencontres pendant des dizaines de milliers d’années. Le seul problème, c’est que le prédateur d’aujourd’hui s’appelle boîte mail, réunion de 17 h, ou message de votre belle-mère. Votre corps, lui, n’a pas reçu la mise à jour. Il répond comme il a toujours répondu.

Pourquoi c’est toujours la nourriture qui trinque

Parce qu’elle est la seule des quatre à être disponible sur commande.

Vous ne pouvez pas ouvrir un placard à sommeil. Vous ne pouvez pas décider de vous détendre à 21 h 47 parce que vous l’avez inscrit sur votre agenda. Mais du chocolat, il y en a dans le tiroir. Et si vraiment il n’y en a pas, c’est ouvert jusqu’à 20 h en bas de la rue.

L’industrie agroalimentaire a compris cela avant vous, et bien mieux que vous. Elle ne vend pas des aliments : elle vend de quoi combler un vide, s’occuper quand on s’ennuie, se récompenser quand la journée a été rude. C’est écrit noir sur blanc dans les publicités, il suffit de les regarder une fois avec cette idée en tête. Personne ne vous vante la valeur nutritionnelle d’une tablette de chocolat. On vous vend un moment à vous.

Ce n’est donc ni un hasard ni un défaut de caractère si c’est l’assiette qui absorbe tout. C’est le pied le plus facile à rallonger.

Vous ne manquez pas de volonté.
Vous manquez d’information.

Ce que ça change pour vous

Si vous avez essayé plusieurs fois de perdre du poids en ne travaillant que sur l’assiette, vous avez essayé de réparer une chaise en rabotant le seul pied qui tenait encore.

Ça marche un temps, au prix d'un effort considérable. Puis le pied court réclame son dû, et tout revient. Non parce que vous êtes faible, mais parce que le déséquilibre n'a jamais été traité.

C'est pour cela que ce livre ne vous parlera pas que de nourriture. Il vous parlera aussi de vos nuits, de votre respiration, de votre verre d'eau et de votre stress. Non pas pour faire joli ou pour rallonger le sommaire, mais parce que votre assiette est un symptôme, rarement une cause.

Pour aller plus loin

Le manque de sommeil ne joue pas que sur le moral. Il modifie la régulation de l'appétit, celle du glucose, et augmente l'attirance pour les aliments riches. Le stress chronique, lui, entretient un taux élevé de cortisol, l'hormone qui prépare à l'effort en mobilisant du sucre dans le sang. Votre corps se tient prêt à courir, et vous, vous êtes assis dans un bureau. L'énergie commandée reste disponible, et elle se stocke. Ce n'est pas une métaphore : c'est de la chimie, et elle ne vous demande pas votre avis.

On gère les problèmes, on écoute les émotions.
Pas le contraire.

Une chose à essayer cette semaine

Rien à supprimer, rien à peser, rien à noter pendant trois heures.

Cette semaine, chaque fois que vous mangez en dehors d'un repas, posez-vous une seule question, sans jugement et sans y passer plus de dix secondes :

« Lequel de mes quatre pieds est le plus court, en ce moment ? »

Ai-je bien dormi cette nuit ? Ai-je bu de l'eau depuis ce matin ? Est-ce que je respire, ou est-ce que j'apnée depuis la réunion de 14 h ? Ai-je vraiment mangé à midi, ou avalé un sandwich devant un écran ?

Vous n'avez rien à faire de cette réponse pour l'instant. Vous n'êtes pas obligé de refermer le placard. Contentez-vous de remarquer.

Vous verrez assez vite qu'une même question revient plus souvent que les autres. C'est votre pied court. Et c'est par là que nous commencerons.



Dans votre carnet

Le pied qui revient le plus souvent chez moi.

Partie 1 · D’où viennent vos habitudes



Avant de changer quoi que ce soit,

il faut voir qui a écrit les règles.

Un corps de chasseur devant un placard plein



Il y a quelque chose d'assez drôle, quand on y pense. Vous vivez en 2026, vous commandez vos courses sur un écran, et à l'intérieur vous êtes équipé d'un corps qui n'a pratiquement pas changé depuis la préhistoire.

Les civilisations ont progressé, les technologies ont explosé. Votre biologie, elle, en est restée à peu près au même point qu'il y a quelques dizaines de milliers d'années. Personne n'a fait la mise à jour.

Ce corps a été conçu pour un monde qui n'existe plus

Si notre espèce a traversé les famines, les hivers, les guerres et les mauvaises rencontres, c'est qu'elle s'est remarquablement adaptée à la rareté. Votre corps sait faire deux choses admirables : stocker quand il y a, et économiser quand il n'y a plus.

Il stocke sous forme de graisse, parce que c'est le format le plus compact que la nature ait trouvé. Un kilo de réserve, c'est environ 7700 calories disponibles. De quoi tenir deux à trois jours sans rien manger.

Vu comme ça, ce n'est plus un défaut. C'est une batterie.

Et comme il ignore quand arrivera la prochaine disette, il a aussi développé une préférence marquée pour ce qui se stocke le plus vite et le mieux : le gras et le sucre. Un fruit très mûr, du miel, de la moelle. Autrefois, ces aliments étaient rares et précieux. Les aimer était un avantage vital.

Le problème n'est pas votre corps, c'est le décor

Ce système parfait a rencontré un petit imprévu : l'abondance permanente.

Seul dans la nature, votre instinct fonctionne plutôt bien. Vous mangez ce que vous trouvez, vous vous arrêtez quand vous avez assez, et la question est réglée. Mais placez ce même instinct devant un rayon de trois cents références, dont la moitié a été conçue en laboratoire pour être irrésistible, et le système déraille.

Il ne déraille pas parce qu'il est défectueux. Il déraille parce qu'il n'a jamais été prévu pour ça. On ne reproche pas à un parapluie de mal résister à un ouragan.

Vous n'avez pas un problème de volonté. Vous avez un corps de chasseur devant un placard toujours plein.

Et ce corps continue de faire son travail avec sérieux : dès qu'il rencontre du sucre et du gras disponibles, il les met de côté, au cas où. Il n'a aucun moyen de savoir que le placard sera encore plein demain, et après-demain, et le mois prochain.

Pour aller plus loin

Ce mécanisme porte un nom, l'hypothèse du génotype économe, formulée dans les années soixante. L'idée est simple : les populations ayant traversé des périodes de disette ont sélectionné les organismes les plus doués pour stocker. Ce qui était un avantage devient un handicap dès que la nourriture cesse de manquer. Le débat scientifique sur ses détails reste ouvert, mais le constat de fond, lui, ne l'est pas : nous vivons dans une abondance que notre biologie n'a jamais connue auparavant.

Finis ton assiette

Par un bel après-midi de printemps, dans un parc, un petit garçon joue. Il se balance, il glisse sur le toboggan, il escalade des monticules de bois comme un chevalier. Et il tombe.

Rien de grave, un bleu parmi d'autres. Mais il pleure. Sa nounou, qui l'a vu tomber, s'approche, le rassure, et lui donne un bonbon.

Notez bien ce moment. Il ne se passe rien d'extraordinaire, et pourtant quelque chose vient de s'écrire : quand ça fait mal, il existe une chose sucrée qui console.

Vingt ans plus tard

Le petit garçon a grandi. C'est un jeune homme de vingt-cinq ans, et il déjeune chez ses parents un dimanche. Le plat a mijoté toute la matinée, tout le monde se régale. Rassasié, il pose ses couverts et repousse son assiette.

Sa mère le regarde de travers.

— Mais enfin, tu ne finis pas ton assiette ?

— Merci, mais je n'ai plus faim.

— Ça ne se fait pas ! Il faut terminer. Tu ne vas pas gaspiller, tout de même ?

— Maman, depuis que je suis petit tu me dis de terminer. Pourquoi ?

— Parce que c'est comme ça.

— Mais pourquoi comme ça ?

— Parce que c'est ce que ta grand-mère m'a toujours dit de faire.

Curieux de nature, le jeune homme va poser la question à sa grand-mère. Tous les deux devant un chocolat chaud et des madeleines, il se lance.

— Mamie, maman me dit depuis toujours qu'il faut finir son assiette.

— Elle a raison, c'est la sagesse qui parle.

— Mais pourquoi tu lui disais ça, à elle ?

— Quelle question ! Tu ne sais pas qu'il ne faut pas gaspiller ?

— Si. Mais pourquoi il ne faut pas gaspiller ?

— Mais parce que quand j'étais petite, c'était la guerre. La nourriture était rare. C'est un bien précieux, on ne gâche pas.

Une règle de guerre appliquée dans un supermarché

Voilà comment une consigne de survie, parfaitement justifiée en 1943, traverse trois générations et finit par s'appliquer à une assiette de lasagnes en 2026, dans un pays où les rayons débordent.

Personne n'a mal fait. Votre grand-mère avait raison. Votre mère transmettait ce qu'elle avait reçu. Et vous, vous avez appris à finir votre assiette même sans faim, ce qui revient à débrancher le seul détecteur de satiété dont vous disposiez.

Ce n'est pas un défaut. C'est un héritage.

Ajoutez à cela le bonbon du parc, le gâteau de la réussite scolaire, le restaurant de l'anniversaire, et vous obtenez un adulte pour qui la

nourriture signifie beaucoup de choses. Du réconfort, de la sécurité, de l'amour, une récompense. Tout sauf ce qu'elle est censée être : de l'énergie.

Ces associations ne sont pas des faiblesses de caractère. Ce sont des apprentissages, au sens strict. Et la bonne nouvelle tient en une phrase : ce qui a été appris peut s'apprendre autrement.

Une chose à essayer

Cherchez la vôtre. Quelle phrase sur la nourriture avez-vous entendue cent fois pendant votre enfance ? Qui la disait ? Et surtout : pourquoi cette personne-là avait-elle une bonne raison d'y croire, à son époque ?



Dans votre carnet

La phrase que j'ai entendue cent fois.

Pour aller plus loin

Les travaux sur la régulation de l'appétit chez l'enfant sont éclairants. De très jeunes enfants ajustent spontanément leurs quantités d'un repas à l'autre : s'ils mangent beaucoup à midi, ils mangent moins le soir, sans qu'on leur demande quoi que ce soit. Cette régulation fonctionne remarquablement bien, et elle se dégrade lorsque les adultes interviennent. Les recherches montrent que les enfants à qui l'on impose de finir leur assiette, ou à qui l'on demande de manger « encore trois bouchées », perdent progressivement cette capacité et se fient davantage aux signaux extérieurs qu'aux leurs. La bonne nouvelle : ce que l'apprentissage a défait, un autre apprentissage peut le refaire.

Fin de l'extrait

Vous venez de lire le début de « Vous n'avez jamais manqué de volonté ».

La suite est disponible sur Amazon, en livre broché et en version Kindle :

amazon.fr/dp/B0HKKCL17B

Les autres livres de Frédéric Garcia :

fredericgarcia.com