

Une cause rarement reconnue, mais très fréquente, de l'obésité

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous êtes en surpoids et menacé par le diabète, ou peut-être déjà diabétique de type 2 (diabète sucré), la première chose et la plus importante à faire, c'est de perdre du poids.

Peu importe que ce soit par un régime sans graisse, sans sucre, sans protéines, sans rien (le jeûne, permanent ou intermittent !), vous n'irez pas mieux tant que vous n'aurez pas perdu des kilos.

Ce qui amène cette question, immédiatement après : « *Oui, mais comment ?* »

Comment maigrir quand ce n'est pas possible ?

Si vous avez des kilos en trop, je sais que vous ne le faites (évidemment !) pas exprès.

Que vous avez déjà essayé de lutter contre. Que vous vous en inquiétez, peut-être en permanence. Mais que *rien ne marche pour vous*.

Dans d'autres lettres, j'ai parlé, et je reparlerai, des façons d'envisager l'alimentation pour perdre du poids durablement, sans faire de régime.

Mais ce n'est pas d'alimentation que je vais vous parler aujourd'hui. Nous allons parler... d'amour.

Le manque d'amour, première cause de surpoids

Peut-être n'êtes-vous pas concerné par le problème. Mais peut-être que si.

Dans ma longue expérience du sujet, je me suis aperçu qu'une majorité de personnes souffrant de surpoids étaient aussi en manque d'amour, à un moment ou l'autre de leur existence.

Manque d'amour de la part de leurs parents, de leur conjoint, de leurs enfants, ou même de leurs collègues, amis, dans certains cas même de leurs voisins.

Ce manque d'amour a été vécu chez eux comme une agression répétée, prolongée, les obligeant à :

- se protéger ;
- trouver une autre source de réconfort.

Commençons par le premier point : se protéger.

Obligées de se protéger contre les agressions extérieures, les victimes s'enveloppent d'une « couche protectrice »

Les kilos en trop sont un moyen de se protéger : protection contre la famine, bien sûr, mais aussi protection contre les coups.

Coups qui peuvent être réels, dans le cas d'un enfant ou d'une femme battue, ou symboliques, dans le cas d'une personne qui se fait harceler, critiquer, malmener par son entourage.

Grossir est alors un moyen de créer une « couche de protection » vis-à-vis de l'environnement, voire une forme d'armure.

Tant que l'agression continue ou tant qu'on n'a pas guéri de ses blessures, il est inutile de chercher à maigrir, car l'instinct de survie vous pousse, au contraire, à maintenir vos protections, ou à les reconstituer au plus vite si un régime forcé vous a provisoirement privé de ces protections

La nourriture comme source indispensable de réconfort

Second point : en manque d'amour, vous êtes obligé de trouver une autre source de réconfort.

Trouver du réconfort dans la vie n'est pas facile, car on n'a pas toujours l'environnement, humain ou matériel, nécessaire pour se sentir bien. En revanche, il y a une chose que la société moderne met à notre disposition en abondance, facilement accessible, partout, à tout moment du jour ou de la nuit : *la nourriture, et en particulier la malbouffe.*

Aussi seul, triste, frustré, malheureux que l'on puisse être, il est pratiquement toujours possible, avec un minimum d'effort et d'argent, de se procurer des cochonneries en tout genre qu'on pourra se fourrer dans la bouche et qui nous apporteront un réconfort aussi certain qu'immédiat.

Je suis stressé parce que j'ai peur d'être en retard ? Vite, un bonbon. J'ai peur de me faire réprimander par mon chef ? Vite, un biscuit. Je m'inquiète des résultats d'une analyse médicale ? Vite, une glace ou un paquet de chips.

Cette habitude prend ses racines dans nos instincts les plus profonds, et nous la cultivons souvent depuis notre âge le plus tendre. Combien de fois des adultes ne nous ont-ils pas consolés avec des bonbons, des biscuits, un verre de grenadine ? C'était magique, cela marchait presque toujours.

Or il ne suffit pas de « *décider d'arrêter* » pour quitter de telles habitudes. Si vous décidez de ne plus manger la nourriture qui vous réconforte, tout ce que vous allez obtenir sera... moins de réconfort !!

Mais ce réconfort, vous en avez besoin ! Vous ne pouvez pas vivre sans !! Ceux qui cherchent à vous en priver sont cruels et inconscients !!!

La solution : remonter à l'origine du problème, pour le résoudre

La seule solution, évidemment, c'est de remonter à la source du problème. Autrement dit, il faut résoudre cette question du manque d'amour qui vous pousse à manger pour vous protéger et vous réconforter.

Une fois que vous n'aurez plus besoin de vous protéger ni de vous réconforter avec de la nourriture, vos kilos en trop s'en iront à pas de loup, silencieusement, sans vous demander d'effort et peut-être même sans que vous vous en aperceviez.

Mais tant que le problème reste là, les régimes, les gros efforts, les bonnes résolutions que vous prendrez ne feront qu'aggraver votre douleur, rendre votre vie plus difficile encore, car vous buterez en permanence sur la difficulté qu'il y a à moins manger, vous procurant un sentiment permanent d'échec, de nullité, d'inadéquation.

Il va donc falloir prendre des décisions douloureuses : vous éloigner des personnes qui vous font mal, et nouer des liens avec des personnes qui vous apporteront un réconfort authentique, plus intense et plus durable que la nourriture.

Cela fait peur au début. C'est normal. On a peur, sur le court terme, de se retrouver encore plus seul. Ensuite, il faudra trouver un nouvel équilibre affectif avec de nouvelles personnes. Cela fait peur aussi, car ça prend du temps, c'est difficile.

Mais toute l'énergie que vous investissez dans ce domaine sera mieux utilisée que celle investie dans des régimes alimentaires illusoire. Aucun progrès ne sera perdu. Votre situation ne peut qu'aller en s'améliorant si vous décidez de vous couper des relations

toxiques et de nouer des relations bienfaitantes.

C'est une manière de prendre soin de vous qui a un sens profond et qui contribuera de façon décisive à votre santé, sur le moyen et le long terme.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis