Madame L.

Souvent, les premières phrases d'une consultation sont les suivantes :
« - Qu'est-ce que je peux faire pour vous?
- Je veux maigrir. »

En l'occurrence, ce jour-là, c'est Madame L. qui souhaite maigrir. Je lui demande de me raconter l'histoire de son poids. Elle s'exécute de bon gré :
« J'étais une enfant normale, sans problème de poids.
Vers l'âge de 18 ans, j'ai grossi de 10 kg environ.
A 24 ans, je pesais 64 kg : j'ai été enceinte pour la première fois à ce moment-là. J'ai pris beaucoup de poids pendant cette grossesse…
J'ai perdu quelques kilos après avoir accouché, pour atteindre 80 kg.
C était trop, et j'ai décidé de faire un régime : je suis allée consulter un médecin, qui m'a prescrit une diète très stricte : ça a très bien fonctionné, j'ai perdu 11 kg.
J'ai ensuite eu mon deuxième enfant : cette grossesse s'est bien déroulée, et ensuite, j'ai pu perdre tout le poids pris pendant que j'étais enceinte, pour atteindre mes 69 kg.
Lorsque j'ai arrêté d'allaiter ma fille, je me suis mise à grossir : à partir de ce moment, tout est allé mal ! J'ai repris tout le poids perdu pendant mon régime.
Ma troisième grossesse s'est déroulée comme les précédentes, et j'ai encore garder du poids après : aujourd'hui, à 30 ans, je pèse 90 kg !
J'ai entrepris plusieurs fois des régimes comme WW, je perds 5 kg puis j'en reprends 10, c'est épuisant ! »

Aujourd'hui, ses trois filles ont 2 ans, 3 ans ½ et 6 ans, et elle partage sa vie avec son mari, qu'elle décrit comme étant très mince.

Je reviens sur le fait qu'elle n'avait pas de soucis de poids dans son enfance mais, avant que je n'aille plus loin, elle réagit et me coupe la parole en me signalant que son enfant a été particulièrement difficile : abandonnée par sa mère lorsqu'elle avait 8 ans, elle a été placée dans une famille d'accueil avec ses deux frères.
Elle me décrit ce qu'elle mangeait lorsqu'elle était encore avec sa maman : chocolat au lait et pâtes ou pommes de terre. Elle a peu de souvenir de sa mère, mais se souvient de ses frères et elle à table : la famille avait peu de moyens, et les repas étaient toujours les mêmes.
Quand elle a eu sa première fille elle a ressenti le besoin de revoir sa mère : leur relation a duré un an, puis sa mère a coupé les ponts :
« Ca a été une deuxième claque » dit-elle.

En suivant la chronologie de l'histoire, nous nous rendons compte que c'est à ce moment-là qu'elle a commencé à grossir.
La réalisation d'un régime restrictif n'a fait que renforcer le problème et amplifier les prises de poids ultérieures, bien qu'elle-même considère à l'époque que ce régime « est une réussite » : celui-ci a sans doute générer des troubles du comportement alimentaire.
Car aujourd'hui, quand elle décrit son comportement face à la nourriture, elle résume : « quand je commence à manger, je ne peux plus m'arrêter, surtout quand je ne me sens pas bien ».

Je prends quelques notes, puis lui demande si elle travaille.
Elle me répond qu'elle suit actuellement une formation pour devenir assistante maternelle.
En mon for intérieur, je me dis que cela fait beaucoup d'histoires de maman !
Je lui propose alors une petite expérience, qu'elle accepte volontiers de mener. Je lui explique que je vais lui raconter une histoire. Une fois le récit achevé, elle devra me décrire la silhouette des deux personnages féminins du conte. Elle peut fermer les yeux si cela l'aide à se concentrer. Elle acquiesce.
Je commence donc la narration :
« Nous sommes dans une ville de Province, de taille moyenne. Au centre de cette cité, se trouve un grand parc ombragé, magnifiquement aménagé : parcouru par de jolis chemins, on découvre au détour de l'un d'entre eux un petit lac, sur lequel naviguent quelques pédalos. C'est l'été, et l'air embaume des parfums des fleurs multicolores qui composent les parterres entretenus avec soin. Dans ce parc, nombreuses sont les familles qui viennent profiter du temps clément et s'ébattre sur les pelouses d'un vert brillant. D'autres profitent des espaces de jeu pour les enfants, et quelques gamins s'escriment à escalader un mur de cordes.
Plusieurs adolescents dégingandés jouent au basket sur un terrain aménagé, et les cris d'encouragement de leurs supporters percent de loin en loin le calme de l'endroit.
Une route longe le parc à l'est. Des immeubles de belle facture dont la vue donne sur le parc ont été construits il y a une dizaine d'année : le quartier est sans conteste rassurant et agréable. Sur le trottoir le long du parc, une jeune femme marche en poussant un landau, auquel d'agrippe fermement un petit garçon d'environ 3 ans. Dans la main de l'enfant, on découvre une petite peluche, difficile à identifier de loin! La femme est également accompagnée d'une jolie petite fille blonde aux cheveux bouclés, à peine plus âgée que le garçonnet, qui suit tout ce petit monde à quelques pas. Soudain, la peluche s'échappe de la main de l'enfant, et tombe sur le trottoir. La jeune dame, occupée à

surveiller ce qui se passe dans le landau, ne s'en aperçoit pas sur l'instant et continue son chemin, ce qui provoque les pleurs du garçonnet, qui crie en hoquetant « doudou, doudou... ». Après quelques secondes de flottement, la jeune femme comprend ce qui se passe et s'arrête enfin. Elle jette un regard derrière elle, pour voir la petite fille en train de ramasser la peluche, et la rapporter à son propriétaire, qui sèche ses larmes instantanément.
Les cris du garçon ont attiré l'attention d'une autre personne : sur le trottoir d'en face, une dame d'allure distinguée se dirige vers l'un des immeubles. Sa belle prestance attire les regards : cheveux relevés en chignon, son tailleur de marque la distingue des autres passants. Elle jette un regard attendri sur la scène qui se déroule de l'autre côté de la rue, tout en poursuivant son chemin. Elle semble pressée, et l'attaché-case qu'elle porte à la main laisse penser qu'elle se rend à un rendez-vous d'affaire. Ses talons claquent sur le bitume, semblant témoigner de sa détermination à mener à bien l'entretien qui l'attend. Un léger sourire flotte sur ses lèvres, mais le froncement de sourcils qui marque son visage dément la sérénité apparente.»

Pour Madame L., c'est évident : la dame avec la poussette est beaucoup plus grosse que l'autre.
Je la questionne : « Une bonne maman doit donc être ronde ? »
Les larmes se mettent à couler sur le visage de Madame L. : en reprenant son souffle, elle me lance « Ma mère est quelqu'un de très mince » .
Je laisse quelques minutes de silence.
Puis reprend :
« Vous semblez être une maman comblée avec vos trois filles. Qui plus est, vous souhaitez devenir assistante maternelle, votre future activité semble vous épanouir.
Alors, qui est la femme qui veut maigrir ? »
Elle précise :
«Pour tout vous dire je souhaite devenir famille d'accueil plus tard… Vous savez, j'ai des amis qui sont en train de divorcer, ils ont un petit garçon, et je leur ai conseillé d'aller voir un psychothérapeute. Je suis plutôt bonne pour conseiller les psys aux autres, mais peut-être faudrait-il que j'aille consulter moi-aussi?

- Avez-vous déjà consulté un psy plus jeune ?
- Non jamais. (Silence) Je crois que cela me fait peur.
- C'est logique, mais avec toutes les valises que vous portez, peut-être faudra-t-il qu'un jour vous puissiez les poser quelque part ? »

Madame L. hoche la tête, plutôt d'accord semble-t-il.

Je lui glisse deux adresses de psychothérapeutes et lui précise « ça n'est sûrement pas urgent, mais au cas où, voici deux personnes à contacter si cela vous paraît nécessaire.»
Je poursuis :
« Aujourd'hui, vous êtes chez une diététicienne, et vous souhaitez maigrir. Vous avez eu plusieurs expériences de régime, plusieurs échecs, et certains évènements vous amènent aujourd'hui à avoir un comportement alimentaire qui vous empêche de maigrir. »

Elle opine du chef : « je suis d'accord, mes filles mangent de tout, mais moi, je suis difficile, je n'aime pas les légumes ! »

Derrière cette phrase, je pense comprendre que Madame L. imagine que la consommation de ces aliments est indispensable pour pouvoir perdre du poids. Qu'ils apportent des vitamines, des fibres, des minéraux pour entretenir ou peut-être améliorer la santé soit, mais qu'ils fassent maigrir, c'est autre chose !. Madame L. parait être en bonne santé. Je m'en assure en la questionnant à ce sujet : elle me confirme qu'elle ne souffre d'aucune pathologie.

Je lui explique donc qu'il n'est pas indispensable de manger des légumes pour maigrir, et lui expose le principe de la balance énergétique.
Après avoir complété avec quelques notions sur l'envie de manger, la faim, le rassasiement et surtout sur le fait que le plaisir gustatif est maximal au moment où la faim est optimale, je lui propose de commencer un carnet alimentaire : à chaque prise alimentaire, quelle qu'elle soit, elle devra s'interroger sur ses sensations :

- s'agit-il d'une envie de manger ou bien mange-t-elle parce qu'elle a faim ?
- quelle attention a-t-elle prêté à ce qu'elle mangeait ?
- enfin, comment se sent-elle après avoir mangé, en se plaçant toujours au niveau des ressentis et des sensations.

Enfin, je lui demande si aujourd'hui, elle se sent plus femme que mère, ou le contraire. Elle me répond qu'elle se perçoit beaucoup plus comme une maman que comme une femme, et qu'elle aimerait bien être autant l'une que l'autre ! Elle ajoute que pour évoluer dans se sens, il faudrait qu'elle commence à prendre du temps pour elle.
Je la valorise : aujourd'hui, elle a pris une heure pour elle en venant me rencontrer.
J'en profite pour lui demander si ce premier entretien lui convient, et si elle a envie que je continue de l'accompagner dans sa démarche de changement et de perte de poids. Elle exprime son envie de

poursuivre dans cette voie, et nous abordons le sujet de l'évaluation de la perte de poids
Pour mesurer son amaigrissement, elle pense utiliser la balance qu'elle possède.
Je lui demande de mon côté de se procurer un miroir de pied, quand elle sera prête à se regarder, un vêtement repère, voire une photo d'elle récente pour pouvoir comparer dans 6 mois. Je lui demande aussi d'être attentive à ses ressentis corporels. Quant à l'utilisation de la balance, elle n'est pas nécessaire, mais si néanmoins, elle souhaite se peser pour avoir une idée de l'évolution du poids, cela ne pose pas de problème non plus.
Reste à savoir si elle aura poser ses valises quand elle se pèsera!