



SOPHIE JANVIER

DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

La méthode douce
pour **MIEUX
MANGER**

**33 micro-changements pour
rééquilibrer votre alimentation
sans vous priver**

LE DUC ↗



Il n'est pas nécessaire de tout changer pour bien manger. Il n'est pas efficace de se faire violence pour améliorer le contenu de son assiette. Il est possible de faire de l'alimentation une alliée plaisir ET santé. La nutrition est l'un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies chroniques et augmenter son espérance de vie. Mais elle est aussi souvent source de contraintes et d'injonctions inutiles. Sophie Janvier propose une autre voie, celle des petits pas. Une méthode simple, accessible et agréable pour modifier, en douceur, son alimentation.

PERDRE DU POIDS, BOOSTER SON IMMUNITÉ, PRÉSERVER SA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE,

**33 micro-changements à piocher à votre gré
pour manger plus sainement sans vous priver**

- » **Les 4 déclencheurs du changement.** Se mettre en mouvement est souvent le plus difficile. Vous trouverez dans ce livre les clés pour vous motiver et passer à l'action.
- » **Les 33 micro-changements pour rééquilibrer votre alimentation.** Oubliez les régimes drastiques et commencez à adopter de nouvelles habitudes faciles et efficaces : mettre 3 couleurs dans votre assiette, passer au petit-déjeuner peu sucré au moins un jour sur deux ; manger de la pizza, mais maison...
- » **Les 3 règles d'or pour garder le cap.** Évaluez, amplifiez les résultats obtenus grâce à ces petits changements pour un résultat durable et tellement gratifiant !

Sophie Janvier est diététicienne-nutritionniste. Titulaire d'un BTS diététique, d'un DU de nutrition thérapeutique, et diplômée de Sciences Po Paris, elle reçoit dans son cabinet à Paris et en vidéo. Elle est aussi journaliste pour le magazine *Top Santé*.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2564-4



9 791028 525644

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : Santé,
diététique

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Photo de couverture : © Foxys forest manufacture / getty images
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-2564-4

SOPHIE JANVIER

DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

La méthode douce
**POUR MIEUX
MANGER**

**33 micro-changements pour
rééquilibrer votre alimentation
sans vous priver**

LEDUC 

Sommaire

Introduction	7
Les déclencheurs du changement	15
Les 33 microchangements pour rééquilibrer votre alimentation	39
Garder le cap : les 3 règles d'or	251
Conclusion	263
Table des recettes	265
Table des matières	267

Introduction

*« Raisin vert, raisin mûr, raisin sec, tout est changement,
non pour ne plus être, mais pour devenir ce qui n'est pas encore. »*

MARC AURÈLE

J'ai toujours rêvé de faire le tour du monde... mais je ne l'ai pas encore fait, et je ne sais pas si je serai en mesure de le faire un jour. Cela suppose de dégager une disponibilité, un budget et une logistique que je n'ai pas pour le moment. Est-ce que je renonce pour autant à voyager ? Non, ce tour du monde, inatteignable pour le moment, je choisis de le découper en petites échappées réalisables. Comme beaucoup de Français, j'ai redécouvert les charmes de l'Hexagone à la faveur de la crise de la Covid et de la prise de conscience environnementale. Je ne chemine pas aussi loin que je l'avais imaginé, mais je chemine. Je n'ai pas encore vu tous les recoins de la planète, mais j'ai fait déjà de multiples découvertes.

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas », disait Lao Tseu, maître du taoïsme. J'aime beaucoup cette phrase et elle résume la philosophie de ce livre. Vous aider à mieux manger, pas à pas, en douceur. Je ne vous propose pas de gravir l'Everest et de manquer peut-être d'oxygène, mais d'explorer de jolies collines hospitalières, autant de grands bols d'air favorables à votre santé. Je ne vous invite pas à renverser la table, à faire la révolution, mais à améliorer votre alimentation par petites touches. Avouez que c'est plus rassurant. C'est aussi plus efficace. Changer radicalement son alimentation pour gagner en vitalité, avoir un corps fin et athlétique, une meilleure immunité et un bilan carbone le plus bas possible, c'est excitant. Mais cela ressemble à un parcours du combattant. Alors que chercher à mettre plus de couleurs dans son

alimentation, manger un peu plus végétal, un peu plus riche en fibres, c'est certes moins ambitieux, mais facile à mettre en œuvre et avec des effets rapides sur la santé.

Découper son projet principal – mieux manger, pour sa santé et pour la planète – en microprojets est donc une solution plus performante, et c'est celle que je propose dans ce livre.

Je vois passer dans mon cabinet beaucoup de patients qui ont essayé toutes sortes de méthodes « dures » pour maigrir ou soigner un problème de santé : supprimer complètement les glucides (adieu les pâtes, le pain, le chocolat...), manger seulement 1 200 calories par jour (et se sentir affamé toute la journée...), jeûner pendant une semaine (tout en faisant du yoga ou de la randonnée). Mais aussi des méthodes « passives » : hypnose, boissons minceur, drainages... Dans le premier cas, les résultats sont là, mais ne durent pas. Il est prouvé aujourd'hui que 80 % des régimes restrictifs échouent à un an, et que la reprise de poids est quasi systématique au bout de 5 ans¹. Ces régimes fonctionnent sur la volonté et la déconnexion du corps. Ça ne peut jamais marcher bien longtemps. Dans le second cas, les résultats sont rarement probants, car l'on n'est pas acteur de son changement. On espère une méthode miracle, une intervention divine qui fera basculer la réalité. Mais on se retrouve toujours seul devant son assiette : on ne peut échapper à sa responsabilité.

Les patients qui suivent ma méthode des petits changements ont des résultats durables. Et ils sont aux commandes. Parce que les changements proposés sont « petits », accessibles, ils ne se sentent pas intimidés. Ils peuvent sortir de l'immobilisme. Parce que le niveau de difficulté est bas ou modéré, le succès est rapidement au bout du chemin. Ce qui est extrêmement gratifiant. C'est même la clé de la motivation. Selon certains chercheurs, la valeur qu'une personne attribue à une récompense diminue lorsque le délai pour l'obtenir augmente².

1. Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement
Rapport d'expertise collective, Anses, novembre 2010.

2. Valérie Bonnelle *et al.* Characterization of reward and effort mechanisms in apathy. *J Physiol* Paris 2015; 109:16-26.

Introduction

Voilà pourquoi je préfère programmer un voyage en Corse dans deux mois que rêver à un hypothétique tour du monde dans dix ans. Voilà pourquoi je vous propose d'adopter des pâtes complètes ou des lentilles riches en fibres dès maintenant plutôt que de vous encourager à arrêter de manger des féculents.

Je déteste les injonctions. Et les pressions inutiles. Je vois combien tous ces messages (parfois contradictoires) sur la nutrition peuvent stresser, bloquer mes patients. Jusqu'à entraîner des troubles du comportement alimentaire. Trop de contrôle entraîne toujours une perte de contrôle à un moment ou un autre. Je vous invite à faire confiance à votre corps, à vos sensations alimentaires et à une certaine forme de bon sens. Bien sûr, ce livre vous suggère de faire des choix plus « nutritionnellement » corrects, mais pas seulement. Il vous propose aussi de ne pas vous laisser faire. Par le marketing alimentaire, qui exploite les mécanismes de votre cerveau primitif pour vous inciter à manger plus et mal. Par votre mental, qui a une fâcheuse tendance à vous raconter des histoires d'horreur sur votre silhouette ou votre capacité à prendre soin de vous. Par les gourous en tout genre, qui vous font croire qu'en martyrisant votre corps, tout ira mieux.

Diplômée en nutrition thérapeutique, je suis avant tout fille et sœur de chef. J'ai grandi dans un restaurant gastronomique. J'ai été élevée à la terrine de foies de volaille, au filet de porc à la moutarde, au moelleux au chocolat. Mais aussi au carpaccio de Saint-Jacques, aux cocottes de légumes aux herbes et aux salades de fruits à la verveine. Autrement dit, j'ai eu la chance de goûter une très grande diversité d'aliments, sains et moins sains, et de me laisser guider par mon plaisir et les messages de mon corps. Naturellement, après une blanquette de veau dégustée avec un infini plaisir, je préférerais la poire rôtie (ou pas de dessert du tout) à la dacquoise à la noisette... Tout simplement, après un repas festif, un velouté de légumes me suffisait au dîner.

C'est cet équilibre qui guide aussi ce livre. Le plaisir n'est pas l'antithèse de la modération et de choix alimentaires bons pour notre santé. Il est possible de faire de l'alimentation l'alliée de notre plaisir ET de notre santé. La nutrition est, avec l'activité physique, l'un des moyens les plus accessibles pour prévenir les

maladies chroniques : profitons-en ! Les 33 petits changements que je vous propose dans ce livre vous aideront à préserver votre santé le plus longtemps possible. Ils sont fondés sur la science. Je me suis appuyée sur un corpus d'études solides, autant dans le domaine de la nutrition que de la psychologie comportementale pour valider mes propositions.

Comment utiliser ce livre ?

Vous pouvez voir ce livre comme la construction d'une maison.

La première partie correspond un peu aux fondations. Je vous y parle de tous les « matériaux » que vous pouvez utiliser pour bâtir et/ou consolider votre capacité au changement. Car je le sais, changer est difficile. Le changement expose inévitablement à l'inconnu. Et l'inconnu peut stimuler ou faire peur (et souvent les deux à la fois). Je vous donne des outils pour mieux comprendre les leviers du changement et passer à l'action.

Dans la deuxième partie, vous « aménagez » votre maison. Pas à pas. En commençant par vos pièces préférées. Le principe de ce livre est de vous laisser le choix de la nature et du tempo des changements que vous voulez mettre en place. Vous n'êtes absolument pas obligé de suivre les changements proposés dans l'ordre. Au contraire. Commencez par ceux qui vous inspirent le plus. Privilégiez ce qui vous paraît le plus facile, le plus rapide à mettre en place. C'est donc à vous de décider si vous voulez d'abord essayer de limiter votre consommation de sucre, ou plutôt apprendre à manger en moins grande quantité ou encore optimiser vos méthodes de cuisson.

Vous pouvez vous aider du tableau ci-dessous. Les changements qui ont un niveau de difficulté inférieur à 5 sont à privilégier pour commencer.

Introduction

Changements	Niveau de difficulté anticipé de 0 à 10
Mettre trois couleurs dans son assiette	
Passer au petit-déjeuner peu sucré au moins un jour sur deux	
Acheter des produits qui contiennent le mot « complet »	
Faire Pff...	
Manger des graines oléagineuses chaque jour	
Manger sa main	
Solder le sucre à - 20 %	
Adopter la méthode RAS	
Remplacer une partie du sel par des épices ou des herbes un repas sur trois	
Adopter l'huile de colza	
Traquer les AUT	
Manger de la pizza... mais maison	
Faire l'expérience du raisin sec	
Déguster du chocolat noir à 85 % de cacao	
Oublier la liste de courses	
N'acheter que ce que vous comprenez	
Remplacer le jus d'orange par une orange entière	
Se régaler de petits poissons gras au moins une fois par semaine	
Adopter un repas végétarien un jour sur deux	
Commencer la journée par un grand verre d'eau	
Acheter un panier vapeur à 10 euros	
Mariner viande et poisson avant cuisson	

La méthode douce pour mieux manger

Changements	Niveau de difficulté anticipé de 0 à 10
Laisser fermenter	
Fuir les emballages toxiques	
Manger des cerises et du céleri bio	
Choisir du pain au levain naturel	
Remplacer les pâtes par des légumes secs une fois sur deux	
Diviser par deux sa consommation de charcuterie	
Utiliser ses dents	
Choisir des assiettes de petite taille	
Expérimenter le jeûne intermittent	
Revisiter l'apéro	
Devenir fan du tryptophane	

Dans chaque chapitre, je vous propose des solutions concrètes pour vous permettre de réussir, avec parfois des exercices, des recettes à tester. J'essaie aussi d'anticiper vos éventuelles difficultés en vous proposant des alternatives pour coller au plus près à vos attentes et vos contraintes.

Je pense aussi à ceux qui aiment les challenges ou qui découvrent que c'est plus facile que prévu, et je vous suggère alors des pistes pour aller plus loin encore.

Dans la troisième et dernière partie, il s'agit de vérifier que la toiture de la maison est en bon état, qu'il n'y a pas de risque de fuite. En clair, on consolide. Je vous livre mes 3 « secrets » pour garder le cap et maintenir les changements accomplis.

Introduction

J'espère sincèrement que ce livre vous permettra d'avancer dans la direction de vos objectifs et contribuera à améliorer votre bien-être global.

Soyez patient et indulgent avec vous-même. Ne passez à un deuxième changement que lorsque le premier est bien installé. Et ne vous inquiétez pas s'il y a des allers et retours, si tout n'est pas parfait. Ça s'appelle la vraie vie...

Les déclencheurs du changement

Passer à l'action et mobiliser son attention

Changer, c'est sortir du pilotage automatique. Se doucher, brancher la radio le matin, regarder son téléphone 30 fois dans la journée, allumer son ordinateur, éteindre la lumière, prendre le pain chez le boulanger qui se trouve à la sortie du bureau (et en grignoter aussitôt un morceau), autant d'activités que nous faisons sans y penser, sans intention particulière par habitude, par automatisme.

Que s'est-il passé ? Notre cerveau a associé une action à un contexte, des connexions neuronales se sont créées et renforcées avec le temps. Dès que le contexte se reproduit, la connexion se fait quasi automatiquement : nous sommes comme conditionnés.

C'est pourquoi il est si difficile de se débarrasser d'une mauvaise habitude.

Mais c'est aussi pourquoi rien n'est définitif !

Nous sommes capables d'apprendre de nouvelles combinaisons d'actions plus adaptées au contexte, nous pouvons mettre en place des routines inédites. Notre cerveau sait créer de nouvelles connexions neuronales. Nous sommes dotés d'une

neuroplasticité qui nous permet de créer à volonté de nouveaux chemins neuronaux³.

À condition de passer à l'action !

La clé pour changer, c'est... de changer.

Juste un peu. Juste une toute petite chose. Mais maintenant. Il faut commencer à débroussailler le nouveau chemin neuronal pour commencer à s'y engouffrer. Un élagage après l'autre, il deviendra une petite route de campagne, puis une belle avenue dégagée.

Bien sûr, on ne peut pas utiliser la débroussailleuse sans précaution. Il est nécessaire d'avoir appris à s'en servir et à en mesurer les dangers, d'être attentif à ce que l'on fait.

L'attention est une autre des clés essentielles pour changer⁴. Elle forme un couple complémentaire avec l'intention. Oui, j'ai décidé d'éviter de ne pas me resservir à table (intention), mais pour cela je prends soin de cuisiner la juste quantité (attention) et/ou j'écoute mes sensations alimentaires : je prête attention au fait que je n'ai plus faim et qu'il est donc inutile de me resservir. Évidemment, lorsqu'il s'agit d'installer une nouvelle habitude, cette attention n'est pas encore naturelle. Mais sa répétition va permettre d'installer de nouveaux automatismes. Il faut aussi que l'intention soit vraie et réellement personnelle. Si vous avez décidé de remplacer vos biscuits au goûter par une pomme pour faire plaisir à votre médecin, mais qu'en vérité vous n'êtes pas très motivé, les chances de succès à long terme sont minces.

Ce couple « intention/attention » dépend aussi des sollicitations de votre cerveau au même moment. C'est beaucoup plus difficile de résister à une deuxième part de gâteau au chocolat quand on est en famille et que le gâteau a été préparé avec

3. Dezsó Németh, Comment acquérir de nouvelles habitudes et compétences ? in *Fellows* n° 54, « Comment notre cerveau guide nos habitudes », avril 2019.

4. Lachaux J.-P. *Le Cerveau attentif: Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*. Collection Sciences, Paris : Odile Jacob, 2011.

amour par sa grand-mère. Nous sommes alors face à deux stimuli contradictoires : faire plaisir (à mamie), se faire plaisir (gourmandise) d'un côté, et respecter son intention (ne pas trop manger, prendre soin de sa santé) de l'autre. Cela se bouscule dans le cortex préfrontal : deux groupes de neurones veulent déclencher des actions qui peuvent se contredire. La solution ? Marquer une pause pour prendre du recul et évaluer mentalement quelle est notre priorité du moment. Se demander tout simplement : « De quoi ai-je réellement besoin là tout de suite maintenant ? » Est-ce de rester focalisé sur mon intention santé ou est-ce de faire plaisir à mon aïeule ? Y a-t-il un compromis possible et satisfaisant ? Quelle que soit la réponse apportée, c'est la bonne, car la décision est prise en conscience, en sortant du pilotage automatique.

COMMENT CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES

Liez la nouvelle habitude à une habitude (saine) déjà existante

Le chemin neuronal est déjà en place, il s'agit juste d'ajouter une petite étape. Par exemple : vous regardez systématiquement au supermarché si un produit est « sans sucres ajoutés » et si ce n'est pas le cas, vous reposez le produit ? Capitalisez sur cette bonne habitude en y ajoutant une autre dans le même esprit. Vous allez désormais vous proposer de regarder s'il y a aussi dans la liste des ingrédients des mots que vous ne comprenez pas (« maltodextrine », « diphosphate de sodium », etc.) qui témoignent de l'ultra-transformation des produits. De même que vous reposez le produit s'il n'est pas « sans sucres ajoutés », vous reposerez le produit s'il contient ces mots abscons.

Anticipez les difficultés

Il est important de lister ses réactions possibles dans une situation où on se sait capable de « déraper » ou d'oublier sa bonne résolution. Le diagnostic posé, on peut imaginer des alternatives, anticiper une réaction plus appropriée. Si vous savez qu'il y a

un super-charcutier sur le chemin du retour de votre travail et que vous êtes tenté de vous y arrêter pour acheter du saucisson, décidez de choisir un autre chemin pour rentrer. Si vous avez remarqué que vous buviez peu et que vous avez envie de mieux vous hydrater, il peut être utile de programmer des rappels sur votre téléphone dans la journée pour y penser ou de mettre bien en évidence sur votre bureau une gourde remplie d'eau.

Repérez vos principaux distracteurs

C'est-à-dire les situations, les lieux ou les personnes qui vont éroder votre motivation et imaginez comment vous pourriez y répondre en conformité avec vos objectifs. Par exemple, si c'est essentiellement entre 19 heures et 20 heures que vous grignotez un peu n'importe quoi, et ce en même temps que vous préparez le dîner, vous pouvez choisir de préparer à l'avance votre dîner (en cuisinant davantage le week-end par exemple), de sorte que vous n'ayez pas à passer trop de temps en cuisine (et donc dans le réfrigérateur et les placards) pendant cette heure cruciale. À la place, vous choisirez une distraction agréable ou utile : lire, ranger, etc.

Visualisez et étiquetez

Les grands sportifs jouent le match parfait dans leur tête avant d'entrer dans le stade. Ils ont à l'esprit le *passing-shot* idéal, le coup franc parfait. En phase de doute ou de passage à vide, ils font surgir ces images. Elles reboostent leur confiance en rappelant à leur mémoire ce moment où ils ont déjà réussi le coup parfait. N'hésitez pas à faire de même. Remémorez-vous une situation dans laquelle vous excellez, vous êtes en pleine maîtrise. Ce peut être une situation au travail, dans la vie familiale, dans une activité de loisir. Fermez les yeux et visualisez-la dans tous ses détails sensoriels : décor, odeurs, gestes que vous faites, mots que vous prononcez... Imprégnez-vous des émotions positives qu'elle génère, de l'assurance qu'elle vous donne. Quand vous avez tout cela bien en tête, mettez une étiquette sur cette situation : un mot (« confiance »), un geste (« pouce levé »), une couleur (« bleu azur »), que vous pourrez faire émerger à chaque fois que vous êtes tenté de vous dire : « Je ne vais pas y arriver ».

« À quoi bon ? », « La tentation est trop forte ». Vous lèverez par exemple le pouce, et la situation de confiance remontera à votre esprit pour désamorcer vos doutes.

Rendez les choses faciles !

Pourquoi remplir ses placards de biscuits et de chocolat si on a décidé de limiter sa consommation de sucre ? Comment réussir à mettre plus de légumes dans son assiette si l'on n'a sous la main que des pâtes et du riz ? Préservez-vous des tentations inutiles et faites de nouvelles expériences avec des aliments sains. Remplissez votre congélateur de légumes, ayez toujours des légumineuses disponibles dans vos placards, achetez des yaourts nature (quitte à les accommoder d'un peu de miel ou de confiture) plutôt que des desserts laitiers trop sucrés et riches en additifs...

Soyez régulier et patient

Des études ont montré qu'il faut en moyenne 21 jours pour quitter une mauvaise habitude... et 66 pour la remplacer définitivement par une bonne⁵. C'est la régularité qui conditionne l'efficacité. Idéalement il faut donc adopter chaque jour cette nouvelle habitude pour qu'elle devienne peu à peu un nouvel automatisme.

UN TRAIT DE... GÉNIE !

Je vous invite à faire ce petit exercice pour mieux comprendre les ressources mentales à mobiliser en cas de changement. Cet exercice consiste à relier par 4 traits seulement ces 9 points, et ce, sans lever son stylo.

À vous de jouer !



5. Phillippa Lally *et al.* How are habits formed : Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 2009, vol. 40, 6 : 998-1009.



Que nous apprend cet exercice ?

Trois choses :

- Si l'on n'essaie pas, on n'a aucune chance d'y arriver ! Il faut commencer à poser le stylo sur la feuille et faire des tentatives, tirer des traits, pour trouver une solution. Il ne suffit pas d'intellectualiser. Une fois de plus, pour atteindre l'objectif, il faut passer à l'action.
- On peut ne pas trouver la solution du premier coup. Ce sera peut-être énervant, mais ça ne va pas changer la face du monde. On réessaie, on persévère, on ajuste et c'est ainsi qu'on aura une chance d'y arriver.
- La solution est souvent... hors champ. Ici, pour réunir en 4 traits les 9 points, il est nécessaire de prolonger le coup de crayon au-delà du carré qu'ils forment. Pour changer, c'est la même chose : il faut parfois accepter de sortir du cadre, de quitter ses a priori, ses croyances, d'élargir ses perspectives.

Accepter l'imperfection pour trouver le chemin de l'amélioration

Vous avez remarqué comme notre mental est un grand raconteur d'histoires ? Il a toujours une petite phrase charmante, ou le plus souvent déplaisante, à nous partager sur notre corps, nos compétences, notre volonté ou la qualité globale de notre vie. Avec, en vérité, une imagination limitée. Quand on y prête attention, on remarque la récurrence de certains jugements, de certains scénarios : « Ce n'est pas la peine d'essayer, tu vas encore échouer », « Tu ne seras jamais capable de changer, tu es vraiment trop nul », « Tu vas décevoir les autres si tu agis comme ça... », « Tu aurais dû anticiper... », « De toute façon,

ta vie est vraiment pourrie », etc. Des pensées négatives ou limitantes qui, à la longue, peuvent devenir auto-réalisatrices et donc saboter nos efforts.

Elles sont particulièrement sonores en phase de remise en question. Tout changement nous expose à nos démons intérieurs. Lorsque nous sommes confrontés à la nécessité ou l'envie de modifier nos comportements, nous passons tous par la « courbe du changement », une courbe inspirée de la courbe du deuil de Elisabeth Kubler Ross. Car changer, c'est faire le deuil de tout ou partie de l'avant. Véritable ascenseur émotionnel, cette courbe du changement comporte quatre étapes, deux « descendantes » (on accuse le coup) et deux « montantes » (on se met en ordre de marche).

Selon le type de changement et notre état d'esprit, nous pouvons passer par les quatre étapes en quelques minutes, quelques heures, quelques jours... ou quelques mois ! C'est notre capacité à défusionner avec les pensées négatives qui nous permettra de sortir grandi de ces montagnes russes.

Phase 1: le choc

Lorsqu'il s'agit d'un changement voulu, le « choc » s'apparente plutôt à une prise de conscience : « Ça ne peut plus durer, je dois changer de job », « Mon corps fatigue, il faut que je mange plus sainement », « Pour ma santé, je dois arrêter de fumer ». Prise de conscience qui peut s'accompagner d'une phase de déni et/ou de colère : « Ce n'est pas possible que j'en sois arrivé là » « C'est injuste », « Ce n'est pas ma faute, je ne sais pas résister ». On peut alors avoir envie de faire peser la responsabilité de ce qui arrive sur d'autres : la société de consommation, ses parents, le travail...

Phase 2: la dépression

Cette étape est la plus douloureuse et c'est celle dans laquelle il est dangereux de s'engluer. On est en bas de la montagne, et on se dit qu'il ne sera jamais possible de (re)monter jusqu'en haut. « Foutu pour foutu, autant ne rien faire. » On se trouve

des excuses (« Pas le temps », « Pas la force »). On gaspille son énergie dans la frustration, on reste dans la plainte, dans le passé, plutôt que d'avancer vers ce qui fait sens pour nous. Pour en sortir, il est nécessaire d'accepter de ressentir cette douleur et ce découragement, de ne pas fuir ces émotions négatives pour gagner en flexibilité psychologique par rapport à elles. Ainsi, on s'immunise peu à peu contre cette souffrance. L'évitement, la fuite, au contraire, ne feront que rallonger cette étape et augmenter le ressentiment.

Phase 3 : l'acceptation

C'est la phase qui nous fait remonter à la surface. Nous choisissons de ne pas nous laisser engloutir par tout ce qui ne va pas et nous réussissons à surfer sur nos peurs, nos doutes. Nous laissons les émotions négatives glisser (sans les fuir mais sans leur permettre de nous anéantir) et nous nous concentrons sur les actes : ceux qui vont nous permettre d'atteindre nos objectifs, aussi petits soient-ils. « J'accepte qui je suis, avec mes imperfections mais aussi mes forces. J'accepte le changement, avec ses risques et ses belles découvertes. » Cette acceptation, qui n'est pas une résignation, nous apaise et nous permet de retrouver du désir pour une réalité plus en phase avec nos valeurs profondes. Nous commençons alors à poser des intentions positives et plus seulement à nier ou à contourner la réalité.

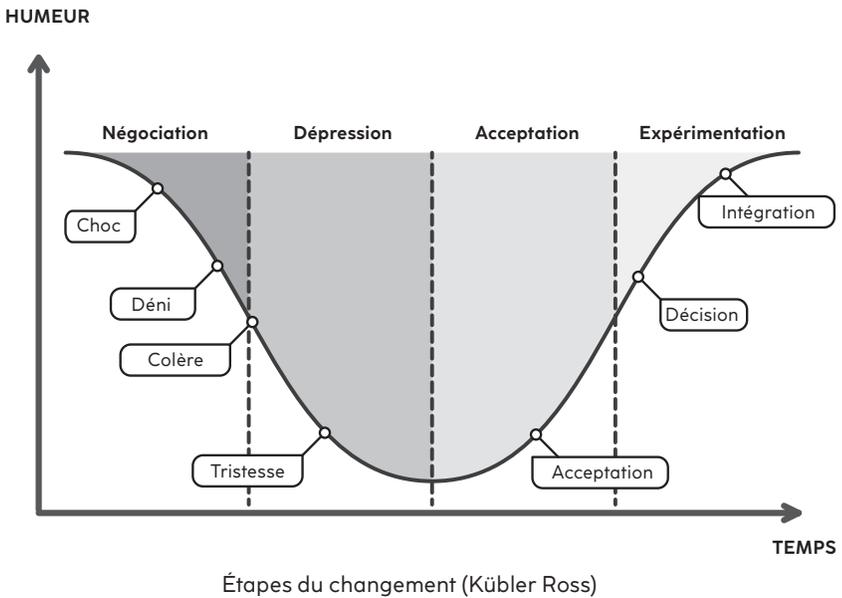
Phase 4 : l'intégration

C'est d'abord le temps des expérimentations, bienveillantes mais déterminées. On lève les inhibitions, on accepte de quitter un « acquis » peut-être insatisfaisant mais rassurant, pour un « à acquérir » qui ouvre à l'inconnu. On met en place de nouvelles habitudes, même modestes, mais surtout on s'y tient. C'est la répétition de ces microchangements qui va les rendre non seulement acceptables, mais aussi efficaces et agréables.

Il faut noter qu'il n'est pas rare de faire des allers-retours entre les phases de la courbe, en particulier entre les phases chocs et dépression ou dépression et acceptation. Ce sont les fameux « craquages ». On a commencé tout feu tout flamme à adopter

Les déclencheurs du changement

un changement, et puis la motivation baisse, la difficulté refait surface, et on cède à la tentation de l'avant. Le petit-déjeuner sain redevient riche en biscuits sucrés, le hamburger du fast-food remplace le saumon à l'unilatérale et ses lentilles. Que faire dans ce cas ? Continuer à regarder devant et ne surtout pas céder au découragement. Ce qui est fait est fait, mais ce qui reste à faire vous appartient. Vous êtes merveilleusement imparfait, mais vous pouvez toujours vous améliorer.



SOYEZ OPTIMALISTE !

C'est un livre qui m'a beaucoup aidée... et qui aide aujourd'hui pas mal de mes patients ! *L'apprentissage de l'imperfection*, par Tal Ben-Shahar, ancien professeur de psychologie positive et de leadership à Harvard, aujourd'hui conférencier au centre interdisciplinaire Herzliya en Israël. L'argument de ce livre consiste à remplacer le perfectionnisme par « l'optimalisme ». Quelle est la différence ? Elle ne tient pas dans la finalité : dans les deux cas il s'agit d'atteindre le but qu'on s'est fixé. Mais plutôt dans la méthode. Les perfectionnistes considèrent toute imperfection comme inacceptable. Les optimalistes la voient comme inévitable, et même profitable. Les perfectionnistes sont rigides : c'est la ligne droite ou rien. L'excellence à tout prix. À ce jeu du « tout ou rien », ils aboutissent parfois au « tout », souvent au « rien » : ils n'atteignent pas leur objectif. Les optimalistes, au contraire, ne se laissent pas décourager par le premier obstacle. Ce n'est pas parce qu'ils auront craqué pour un brownie hypercalorique au goûter qu'ils vont renoncer, dès le lendemain, à améliorer leur alimentation. Au pire, ce sera un accident de parcours, au mieux, une expérience dont tirer des enseignements : « Si je me contente d'une petite salade peu rassasiante au déjeuner, je risque de craquer pour une sucrerie calorique à 17 heures. » Le chemin de l'optimaliste peut être sinueux, il peut y avoir des retards, des chemins de traverse, mais au moins il voyage, il avance, il apprend. L'optimaliste est réaliste mais déterminé : il arrivera au bout du voyage, quelle que soit sa durée. Le perfectionniste peut abandonner en cours de route.



Attentes du perfectionniste



Attentes de l'optimaliste

Fixer ses priorités pour calibrer l'effort « juste »

C'est une histoire que j'aime raconter à mes patients parce qu'elle est pleine de surprises. Elle se passe dans une salle de classe. Un professeur propose à ses étudiants de remplir un bocal avec des galets. Un élève du premier rang s'exécute et le professeur demande : « Le bocal est-il plein ? » Silence. Une jeune fille lève la main et déclare : « On doit pouvoir y ajouter quelques cailloux. » « Brillant ! lâche le professeur. En effet, Mademoiselle, on peut rajouter quelques cailloux entre les galets, je vous en prie, faites ! » La jeune fille place les cailloux, et le professeur interroge : « Le bocal est-il plein désormais ? » Cette fois, les étudiants ont compris la manœuvre et un garçon s'empresse : « On peut rajouter du sable. » « Excellent ! Allez-y jeune homme ! » Le sable a recouvert galets et cailloux mais le professeur continue à demander : « Alors, il est plein ce bocal ? » Silence et intense réflexion dans la salle. « Non, on peut mettre de l'eau, que le sable va absorber, interrompt un étudiant. » « Tout à fait exact », répond le professeur, qui verse l'eau de sa carafe dans le bocal. « Bien, chers étudiants, je déclare le bocal officiellement plein. Que retenez-vous de cette expérience ? »

Cette question, je la pose à mes patients. Dans 95 % des cas, on me répond : « Cette expérience nous prouve qu'on peut toujours rajouter quelque chose dans son emploi du temps, pousser ses objectifs un peu plus loin. »

Une réponse qui a sa logique, et qui est en vérité révélatrice de notre époque où il faut faire toujours plus.

Mais ce n'est pas la bonne réponse, ou plutôt ce n'est pas la réponse que je souhaite faire émerger.

Ce que nous raconte cette histoire, c'est que si on ne met pas d'abord les galets dans ce bocal, il sera impossible de les y mettre après avoir rempli le bocal avec des cailloux, du sable et/ou de l'eau.

Or ces galets représentent nos priorités de vie. Ce qui compte le plus pour nous.

Quels sont vos galets ? Répondre à cette question est fondamental pour entamer tout changement, mais surtout pour s'y tenir.

L'objectif, ici, est de mettre à nu son « pourquoi ? ».

Qu'est-ce qui nous incite à changer ? C'est souvent la peur. Celle de mettre notre santé en péril, de décevoir notre entourage, de ne pas correspondre aux standards de la société. Est-ce que c'est une bonne raison ? C'est parfois un bon déclencheur mais rarement la meilleure façon d'être constant, et, surtout, d'apprécier le changement.

Tout simplement parce que la peur ne peut pas être un galet, une priorité de vie. C'est une émotion, une réaction.

La priorité, ce serait plutôt « préserver ma santé », « être un exemple pour mes enfants », « me sentir mieux dans mon corps », etc.

Je vous invite à faire la liste des raisons positives qui vous incitent à mettre en place des changements dans votre alimentation, en remplaçant systématiquement les phrases qui commencent par « J'ai peur de... », « Je ne veux pas que... », « Je veux éviter que... » par des phrases positives et affirmatives : « J'ai envie de... », « J'ai besoin de... », « Je veux que... ».

Mais aussi plus généralement à dresser la liste de vos 5 valeurs clés et de ce que ça peut impliquer pour votre alimentation.

Peut-être aurez-vous l'impression que certaines valeurs entrent en conflit. Comment faire par exemple quand la valeur « convivialité » se confronte à la valeur « santé » ? En remplissant le tableau ci-dessous, vous verrez que les contradictions ne sont pas forcément aussi fortes que vous le croyez. En réalité, quand on calibre « l'effort juste » pour aller un peu plus loin dans le sens de chacune de nos valeurs, on peut concilier ce qui semble divergent.