

Désirs, addictions: les envies à problème

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 57:29

Je vais vous lire une liste d'émotions et vous devrez prendre conscience de votre réaction à chacune de ces émotions et éventuellement trouver l'intrus.

Peur, anxiété, colère, tristesse, honte, culpabilité. Désir.

En ouvrant les yeux, est-ce qu'il y a un intrus dans la liste ? Qui a pensé "désir" spontanément en l'entendant ? C'était la réaction attendue.

Dans les difficultés qu'on a avec toutes les conduites qui créent de la dépendance, il y a un élément aussi culturel où le désir c'est assez cool. C'est assez bien vu. D'ailleurs, je reçois régulièrement des emails qui me proposent d'augmenter le mien, souvent dans la catégorie spam. Clairement, c'est quelque chose qu'on cherche à augmenter. Je ne reçois pas d'emails qui me proposent d'augmenter ma peur ou mon anxiété ou ma culpabilité.

Il y a eu, je pense à mai 68, ce moment où on a rejeté les excès du puritanisme qui disait que trop manger c'était mal, que trop faire l'amour c'était mal. "Il est interdit d'interdire." Les désirs ne sont problématiques qu'à cause du puritanisme qui veut les étouffer. C'est une bonne chose de désirer. Plus on désire, plus on est heureux, pour schématiser. Il est possible qu'on ait jeté l'eau du puritanisme avec le bébé. Le désir n'est plus considéré comme un état problématique.

Alors qu'objectivement, les vols, les viols, les coups d'état, les détournements de fonds et toutes les formes de dépendance ont comme moteur un désir plus ou moins pathologique de quelque chose. Finalement, c'est comme toutes les autres émotions et états de base : il est indispensable, il a des bons côtés, mais il peut devenir problématique selon les circonstances. Ce n'est pas un état arc-en-ciel à paillettes. Il a son côté obscur comme les autres émotions l'ont aussi. C'est vraiment quelque chose qu'on a largement perdu de vue.

Une définition que je trouve extrêmement juste : le désir est un état qui peut transformer un état de satisfaction et de contentement en un état d'insatisfaction, de manque et de mécontentement. Vous avez l'iPhone 4, il est merveilleux. L'iPhone 5 sort. Votre iPhone 4 devient décevant. Il vous faut l'iPhone 5. C'est exactement ce qui se passe.

Quand on est parfaitement heureux dans sa cuisine après avoir mangé, on n'a pas trop mangé, on se sent bien. Et tout à coup : "Et si je mangeais un chocolat ?" Il y a quelque chose qui manque. Avant, j'étais bien. Maintenant, il me faudrait un chocolat pour être bien.

Ce n'est évidemment pas la seule chose que fait le désir. C'est pour cela qu'il est plaisant et qu'il a ses bons côtés. C'est aussi un moteur à l'action important. Sans désir, la conduite de notre vie serait beaucoup plus compliquée parce que la capacité à nous investir dans un projet est motivée presque toujours par le désir de quelque chose, par cette même force qui nous fait aussi manger le chocolat à 10h45.

C'est évidemment une émotion qui a ses bons côtés, mais son mauvais côté, c'est de fabriquer de l'insatisfaction là où il y avait un relatif contentement ou une satisfaction avant son apparition.

Deuxième sondage : quels sont vos désirs à problème ? On parle d'un désir à problème quand il prend trop de place, au détriment d'autres activités, ou parce qu'il conduit à des comportements qu'on va regretter ensuite. Une définition encore plus simple : un désir ou une envie qu'on a souvent suivi, même en sachant qu'on le regretterait après. Ça, c'est la catégorie d'envie problématique.

Je vais vous lire une liste de domaines dans lesquels elles peuvent s'exprimer, en vous posant à chaque fois la question : est-ce que pour ce domaine, il arrive que ce soit problématique pour moi ? C'est-à-dire qu'il arrive que je regrette d'avoir suivi cette envie, que j'ai l'impression qu'elle prenne trop de place et m'éloigne d'autres choses qui sont aussi importantes.

Envie de nourriture, envie d'argent, envie de travailler, envie de sexe ou pornographie, envie de drogue, envie de cigarette, envie d'alcool, envie de médicaments, envie d'acheter quelque chose, par exemple sur Internet ou ailleurs.

Envie d'achat. Envie de jeu, au sens des jeux d'argent, des jeux de hasard. Parfois, envie de ranger et de nettoyer. Envie de regarder la télévision. Envie de réseaux sociaux, de passer du temps sur les réseaux sociaux. Envie de tout ce qu'on fait sur les petits et les grands écrans de toutes tailles : smartphone, tablette, ordinateur.

En ouvrant les yeux, est-ce qu'il y en a au moins un qui soit problématique dans cette liste ? Qui en a au moins un ? Qui en a au moins deux ? Qui en a au moins trois ? Nous allons nous arrêter là. Je ne veux pas exposer davantage.

Nous voyons donc que ce désir, bien qu'il nous paraisse naturel, nous pose tout de même quelques problèmes dans plus d'un domaine, généralement. Et nous savons que les dépendances propulsées par Internet constituent davantage un problème de santé publique depuis quinze ou vingt ans qu'auparavant. C'est un problème psychologique qui prend plus de place qu'avant.

Qu'est-ce que ces dépendances ont en commun, généralement, quand elles deviennent problématiques ? Il y a la notion d'abus ou de binge : par exemple avec la nourriture, si on mange beaucoup d'un coup, si on passe plusieurs heures sur Facebook à la suite. C'est une notion de quantité, quand on a des moments de transe où on consomme une activité ou une chose en quantité plus importante que normalement.

Nous avons des problèmes de sevrage, nous avons de la peine à vivre sans cette chose. Et si vous pensez

aux petits écrans et aux réseaux sociaux, il y a vraiment maintenant des personnes pour qui il y a de véritables symptômes de sevrage quand elles sont privées de contact avec Internet.

Le binging donc, l'abus, le sevrage, et la tolérance. Ce phénomène de tolérance qui fait qu'on a une moindre satisfaction avec le temps pour la même quantité. Donc on a besoin qualitativement de quelque chose de plus intense ou quantitativement de davantage pour chercher à obtenir la même satisfaction. Petit à petit, c'est plus difficile de l'obtenir.

Et ce qu'elles ont en commun, c'est qu'elles font toutes travailler le même circuit neuronal de la récompense. C'est vraiment la même chose. Pour beaucoup de ces activités, si on fait un scan de ce qui se passe dans le cerveau, il n'y a pas forcément de grande différence. C'est toujours le même circuit qui s'active, ce circuit de la récompense.

Alors, pour donner quelques informations pour nourrir l'esprit et peut-être même stimuler la fin de l'esprit, nous savons que le sucre par exemple contribue à un problème de santé publique - nous en consommons trop - mais le sucre active le circuit de la récompense de la même façon que la cocaïne. Et en fait, les rats - ces pauvres rats, quand on pense à tout ce qu'on leur fait subir - les rats auxquels on donne une solution contenant de la cocaïne et une solution contenant du sucre, préfèrent le sucre à la cocaïne.

Et le circuit de la récompense est activé de la même manière. Quand on étudie le cerveau de personnes dépendantes à des drogues et qu'on leur montre des images qui évoquent leur drogue de prédilection, il y a une réaction qui est un marqueur typique, parce que cette réaction sera différente en termes d'intensité entre une personne dépendante et une personne non dépendante. Donc un consommateur occasionnel de cocaïne, si on lui montre de la cocaïne, n'aura pas la même réaction dans son cerveau que quelqu'un qui est complètement dépendant. C'est vrai pour tous les autres produits qui peuvent créer de la dépendance.

Et l'on a comparé l'activité dans le cerveau de personnes qui se disent dépendantes du sucre ou qui ont un problème de consommation de sucre quand on leur montrait des images de milkshakes, et celle de personnes dépendantes à des drogues quand on leur montrait l'image de leurs drogues. C'était tout à fait comparable, ce qui se passait dans le cerveau. C'est extrêmement troublant, mais c'est quand même important de le mentionner.

Pour la dépendance à la pornographie, c'est aussi comparable à toutes les autres dépendances. L'effet sur le cerveau est le même. Et puis, la première exposition à la pornographie, d'après une experte qui donnait un TED Talk sur le sujet, chez les enfants maintenant, l'âge de la première exposition est de huit ans aux États-Unis. Et l'âge des plus jeunes dépendants, c'est onze ans. Donc ceux qui sont vraiment dépendants à la consommation de films pornographiques ont onze ans. Et la première exposition est à huit ans.

Donc, comme la nourriture, la pornographie joue sur un mécanisme qui est lié à la survie de l'espèce, n'est-ce pas ? Qui a encore plus de force comme vecteur de dépendance que quelque chose qui serait détaché d'une impulsion basique de la nature humaine.

Donc les jeunes - on peut quasiment parler d'enfants, de pré-adolescents qui sont dépendants. On pense beaucoup au danger des images qu'ils voient, trop jeunes pour les voir, et bien sûr que c'en est un. Mais l'autre danger, c'est d'être dépendant de quelque chose, de quoi que ce soit, aussi jeune. Parce que la dépendance n'est pas censée les menacer avant quelques années plus tard, à part pour le sucre. Ils peuvent déjà être dépendants du sucre à onze ans, mais qu'ils puissent l'être déjà de la pornographie, c'est aussi un signe de plus qu'Internet favorise l'accès à toutes les dépendances.

Internet facilite également l'accès à toutes sortes de substances illicites. Même pour commander de la drogue, il semble que ce soit désormais plus simple de procéder par voie numérique.

Les réseaux sociaux révèlent des mécanismes de dépendance que la recherche scientifique a clairement identifiés, incluant des phénomènes de sevrage. Les fameux circuits dopaminergiques du cerveau s'activent lorsqu'une personne découvre le nombre de "j'aime" reçus après avoir publié quelque chose sur Facebook ou Instagram. Ce processus suit exactement le même schéma que les autres addictions.

Plus un utilisateur dépendant passe de temps sur Facebook, moins il éprouve de satisfaction - phénomène caractéristique de toutes les substances créatrices de dépendance. Arrive un moment où il n'y a plus aucun plaisir réel, aucune satisfaction authentique, mais seulement une quête constante de retrouver cette satisfaction initiale désormais inaccessible. C'est ce qu'on appelle le phénomène de tolérance.

La recherche a démontré l'existence à la fois du sevrage et de la tolérance dans l'usage des réseaux sociaux. Nous voilà donc en plein territoire de la dépendance classique, du moins pour les personnes qui développent effectivement cette addiction.

Concernant les téléphones portables, une étude particulièrement frappante a établi une corrélation entre leur usage et une augmentation des accidents touchant les enfants - augmentation inédite depuis des décennies. Les accidents domestiques impliquant des enfants suivaient une courbe descendante régulière jusqu'en 2005-2006, puis cette tendance s'est inversée avant même la sortie de l'iPhone en 2007.

Les chercheurs ont fait preuve d'une grande ingéniosité méthodologique. À l'époque où l'iPhone n'était disponible qu'exclusivement chez l'opérateur AT&T aux États-Unis, ils ont comparé les hospitalisations d'enfants en croisant ces données avec les numéros de téléphone des parents. Durant cette période d'exclusivité AT&T, une différence significative apparaît clairement. De plus, dans les rapports établissant les causes des accidents, le téléphone portable est mentionné de manière croissante.

Ces constats ne sont guère rassurants et témoignent d'un problème en nette progression.

Pour éviter de sombrer dans un néo-puritanisme stérile, ces études suggèrent non pas de prôner l'abstinence absolue, mais plutôt de reclassifier ces activités. Prenons l'exemple du sucre ou des réseaux sociaux : il s'agit de modifier notre rapport à ces pratiques.

Avec l'alcool, notre vision collective est relativement claire et nuancée. Certaines personnes choisissent

l'abstinence totale et nous trouvons cette position parfaitement compréhensible. D'autres optent pour une consommation occasionnelle, d'autres encore pour une consommation quotidienne selon leur bon vouloir. Nous avons développé une approche de l'alcool qui intègre sa dangerosité potentielle, légitimant ainsi aussi bien l'abstinence complète que le contrôle délibéré de la consommation. Toutes ces attitudes sont considérées comme normales.

Il s'agit donc davantage d'un changement de perspective dans notre façon de considérer ces différentes pratiques.

Ce problème concerne pratiquement tout le monde, chacun étant touché par au moins un aspect de cette question. Comment expliquer nos immenses difficultés face aux dépendances ? Pourquoi leur contrôle s'avère-t-il si ardu ?

Un livre récent sur la dépendance et la pleine conscience propose une explication remarquablement limpide. Au commencement, nous faisons quelque chose d'agréable - déguster une pâtisserie sucrée par exemple - et nous trouvons cela bon. Jusqu'ici, aucun problème.

Ensuite, nous gardons en mémoire ce moment de plaisir lié à la consommation sucrée. Lorsque nous vivons une expérience désagréable, nous nous souvenons : "Ah, il y avait cette chose qui m'avait fait du bien." Nous développons ainsi un usage secondaire de ce moment de plaisir, l'utilisant pour diminuer l'impact d'une situation stressante.

Cette découverte nous pousse à recourir de plus en plus souvent à ce système qui fonctionne bien. Qu'il s'agisse du sucre ou d'autres activités déclenchant ce circuit de la récompense - ce qui explique d'ailleurs pourquoi nous les avons trouvées agréables lors de la première expérience - le phénomène de tolérance s'installe progressivement. Plus nous utilisons ce mécanisme, moins il devient satisfaisant.

Souvent sollicité en réaction à des moments de stress, ce système nous apporte de moins en moins le plaisir qu'il procurait initialement, quand nous le pratiquions simplement sans qu'il constitue une réponse à l'insatisfaction.

Nous finissons par prendre conscience de ce problème et de cette absence croissante de satisfaction. Pourtant, nous continuons. Pourquoi ?

Parce que dans un état de stress - situation qui n'existait pas lors de ce premier contact agréable - notre cortex préfrontal se trouve désactivé, inhibé par les circuits du stress. Cette merveilleuse partie de notre cerveau, capable de nous dire "Mauvaise idée !" ou "La dernière fois, tu ne t'es pas senti bien !", se trouve hors service.

Nous nous dirigeons alors vers les réponses les plus automatiques, les plus pratiquées, les plus classiques, les plus archaïques, plutôt que de réfléchir à ce qui nous conviendrait véritablement. Les habitudes - bonnes ou mauvaises - l'emportent sur les nouvelles possibilités, et nous perdons la capacité de distinguer

entre impulsions bénéfiques et néfastes.

Cette absence de contrôle réel sur nos impulsions et nos envies lorsque nous sommes stressés brise le mythe du contrôle total que nous croyons exercer sur nous-mêmes. Cette prise de conscience peut transformer notre relation à ce qui nous pose problème.

Nous pouvons par exemple choisir délibérément de ne pas entrer dans une boulangerie, sachant que cette exposition nous conduirait à un achat que nous regretterions ensuite. Ces attitudes d'évitement, souvent jugées pathologiques - "Je devrais pourtant être capable d'entrer dans un supermarché, d'aller au rayon pâtisserie" - ne sont en réalité nullement absurdes. Dans un état de léger stress ou de fatigue, nous n'avons effectivement pas de contrôle sur nos comportements. Ces conduites d'évitement relèvent donc de la simple sagesse pratique.

Ce n'est pas un constat d'échec, ce n'est pas le signe qu'on devrait être capable et qu'on n'est même pas capable, donc qu'on est obligé de ne pas entrer ou de ne pas s'approcher. C'est finalement complètement légitime de choisir de ne pas s'exposer à quelque chose de problématique pour nous.

Maintenant, ça c'est une option, l'évitement, mais la méditation est l'option numéro deux, et elles peuvent être complémentaires, parce qu'elle renforce le préfrontal. Donc en méditant, on active le préfrontal et on renforce notre capacité à l'activer. Plus on médite, plus notre préfrontal est susceptible d'être mobilisé quand on en a besoin. Et si on médite au milieu d'un moment de stress, on le réactive alors qu'il avait été inhibé par le stress.

C'est ce que nous allons faire après la pause. Mais réfléchissez à une envie problématique récente ou marquante à laquelle vous aviez cédé et que vous aviez regretté d'avoir suivie après coup, pendant la pause.

Est-ce que vous avez une envie en tête, un moment où vous avez eu une de ces envies à problème ? S'il y a certaines personnes qui cherchent encore, ce sont souvent des situations où on a faim, où on est en colère, où on se sent seul ou fatigué. C'est parfois pour anesthésier quelque chose, reconforter, distraire.

Quand vous avez une situation à l'esprit, prenez le temps de vous rappeler l'endroit où vous étiez, des circonstances, en vous remémorant peut-être l'instant où cette envie, avant de lui avoir cédé, était la plus forte. Un moment où vous n'aviez pas encore cédé, mais où l'envie était la plus forte.

Est-ce que vous pouvez vous remémorer comment c'était pour vous ? Comment décririez-vous l'état du corps ? Physiquement, quelle sensation ou quel état du corps ? Dans quel état était votre esprit ? Comment décririez-vous la qualité d'un esprit qui est pris, occupé par cette envie ? Comment est-il ? Comment sont vos pensées ? Quel nom donneriez-vous aux émotions, s'il y en avait, qui étaient présentes ?

Comment décririez-vous les sensations ou l'état du corps ? Fatigué ? Agité ? Ça se manifestait comment ? Ce n'est pas facile de le décrire. Au niveau émotionnel, de la tristesse ? D'autres émotions ? Colère ?

Déception ? Anxiété ?

"Une espèce de tension que je sentais très intérieure", "un manque physique"... Et intéressant, la qualité de l'esprit. Comment était l'esprit ? Au niveau des pensées, vraiment l'aspect cognitif.

"Une restriction de champ. Il n'y a plus qu'une seule chose." Quelqu'un d'autre se reconnaît là-dedans ? C'est exactement ça. C'est un des aspects les plus souvent décrits, c'est assez universel. Il n'y a plus qu'un truc.

Est-ce que cet état que vous avez décrit au niveau physique, émotionnel, mental, était agréable à vivre ? Non, c'est intéressant, mais ce n'est pas agréable. Une des raisons, et franchement c'est parfois pas loin d'être la seule raison pour laquelle on cède à cette envie, c'est pour que cet état s'arrête.

Ça aussi, c'est intéressant parce que ça montre qu'on n'est plus dans cette situation où on est en contact avec quelque chose de plaisant, on en profite et on est content. On est dans une situation où on est face à quelque chose de déplaisant, et un des moyens pour que cette chose déplaisante s'arrête, c'est de céder à l'envie. Parce qu'on aura un nouveau problème peut-être, la honte, mais ça viendra plus tard. On neutralise cet état désagréable dans lequel on est pris.

Il y a l'état primaire, parce que souvent il y a une émotion, une frustration, une anxiété, une tristesse, et puis on a ce besoin de consolation. Et puis ensuite, quand c'est avec quelque chose dont on sait que c'est problématique, on a un état de tension qui va avec l'envie, qui fait qu'on ne profite pas vraiment, que cet état d'envie n'est pas vécu comme quelque chose d'agréable. Et qu'on y cède aussi pour que l'envie s'arrête, en fait.

C'est une observation très intéressante aussi à faire quand on se retrouve dans cette situation-là.

Cette réactivation du préfrontal, cette reconnexion avec nos facultés de discernement, nous révèle souvent des besoins bien plus fondamentaux que ceux auxquels nous pensions céder. L'envie apparente cache fréquemment une aspiration plus profonde, plus authentique.

Parfois, ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de repos, comme dans mon exemple. D'autres fois, c'est de connexion humaine, de mouvement, d'air frais, de silence, ou simplement d'être pleinement présent à ce que nous vivons. Ces besoins véritables émergent naturellement quand nous créons cet espace de clarté intérieure.

Il est fascinant d'observer comment cette pratique du "surf sur les désirs" transforme notre relation à l'envie elle-même. Au lieu d'être emportés par la vague, nous apprenons à nous tenir debout sur la planche, à maintenir notre équilibre tout en laissant la vague faire son mouvement naturel de montée et de descente.

Cette métaphore du surf n'est pas anodine. Un surfeur expérimenté ne lutte pas contre la vague, il ne la fuit pas non plus. Il utilise sa force, il danse avec elle, il trouve cette position d'équilibre dynamique qui lui

permet de rester debout tout en accompagnant le mouvement. C'est exactement ce que nous faisons avec les envies dans cette pratique.

L'art consiste à reconnaître que nous ne sommes ni la vague ni victimes de la vague. Nous sommes celui qui observe, celui qui peut choisir comment répondre. Cette position d'observateur bienveillant nous donne accès à une gamme de réponses beaucoup plus large que la simple réaction automatique de céder ou de résister.

Quand nous nous donnons ce temps d'observation, quand nous ramenons notre attention au corps et à la respiration, nous nous reconnectons à cette partie de nous-mêmes qui sait instinctivement ce dont nous avons besoin pour notre bien-être véritable. Et souvent, cette sagesse intérieure nous surprend par sa simplicité et sa justesse.

Les autres choses que vous auriez pu faire pour vous faire du bien dans ces circonstances-là.

« Contact avec quelqu'un, oui. D'autres choses. Un livre. Chanter. Il y a d'autres choses. Sortir. »

D'autres moyens d'obtenir la même distraction, mais avec moins de conséquences désagréables sur le long terme.

Ce qui est merveilleux quand on s'est posé la question, c'est que rien ne nous oblige à ne pas céder à l'envie. Parce que, et c'est l'étape numéro deux, quand on est en pleine conscience, cela ne veut pas dire qu'on va forcément ne pas manger, par exemple, ce qu'on avait envie de manger. Mais on peut le manger avec un état d'esprit différent, avec une attitude différente.

Comme le désormais célèbre exemple de mon Chokito du distributeur Selecta de Fribourg le montre, le même Chokito mangé une fois en parfaite absence était très désagréable, surtout après mais même pendant. Et puis quand j'ai dû le manger en assumant, en ayant vraiment envie de le manger, et en le savourant, c'était une bonne expérience.

Et c'est extrêmement important en fait, parce que si on se limite à cette notion de contrôle de l'envie, c'est insuffisant. C'est important de pouvoir surfer sur les envies et de pouvoir sortir de cet état-là, ne serait-ce que parce que cet état est désagréable et qu'il va nous empêcher de profiter vraiment de ce qu'on va manger après. Donc ne serait-ce que par égoïsme épicurien, se sortir de cet état de transe de l'envie, c'est quelque chose de très positif. Mais cela ne nous empêche pas forcément d'y céder. Simplement, on y cède alors en pleine conscience.

Et c'est ce que j'aimerais vous proposer maintenant. Prenez la nourriture dans la main, et avec vos yeux, appréciez. Les yeux seulement pour commencer. Et sur la seule base de ce que voient vos yeux, quelle est l'intensité de votre envie d'en manger, de zéro à dix ?

Maintenant le nez. Et quelle est l'appréciation du nez, de zéro à dix ?

Et une première bouchée, en appréciant de façon fine et précise le goût, la texture. Et sur la base de l'intensité de ce que vous ressentez en bouche, de zéro à dix, une appréciation.

Quand vous avez avalé, prenant conscience de l'estomac : votre estomac veut-il plus de cette nourriture ?

En appréciant la réaction des cellules du corps, est-ce que le corps, est-ce que vos cellules en veulent plus ? Comment est-ce que cela se manifeste pour vous ?

Que dit l'esprit sur cette nourriture ? Quelle est son évaluation, son jugement ? Quels sont ses conseils ? Et à quel point votre esprit vous encourage-t-il à en manger plus, de zéro à dix ?

Et le cœur ? Qu'en dit le cœur ? À quel point cette nourriture peut-elle vous apporter du réconfort, du bien-être ? De zéro à dix.

Regardons à nouveau, appréciant à nouveau avec les yeux. Avec le nez. Est-ce qu'il y a une différence ?

Une deuxième bouchée. Comment est l'intensité de la satisfaction en bouche ? Et votre attention reste focalisée sur la bouche et, dès que vous en avez la possibilité, vous prenez une bouchée de plus.

Et avec cette troisième bouchée, en appréciant à nouveau : comment est le goût, comment est l'intensité de la satisfaction en bouche ?

Et dès que vous en avez la possibilité, prenez courageusement une quatrième bouchée. L'attention centrée sur l'intensité de la satisfaction en bouche. Comment le goût continue de se développer ? Comment est-ce qu'il change ?

Et vous avez la possibilité optionnelle d'une cinquième ou d'une sixième bouchée pour explorer comment le goût évolue et comment la satisfaction évolue en bouche.

Et comment est la satisfaction en bouche maintenant ?

Qui a vécu quelque chose de similaire ? C'est-à-dire un épuisement assez rapide de l'intensité du goût ? C'était aussi le cas.

Chez qui est-ce que c'est allé crescendo ? Cela dépend de ce qu'on mange - c'était du salé ? Donc chez qui cela a globalement diminué d'un rythme plus ou moins rapide ?

Ce qui est intéressant, c'est qu'on a fait cette expérience avec finalement une quantité très raisonnable. Donc avoir une envie de quelque chose qu'on veut manger en pleine conscience, cela ne veut pas dire nécessairement s'arrêter à la quatrième bouchée. On peut continuer, on a le droit de continuer. La seule condition, c'est qu'on soit en pleine conscience. C'est qu'on mange vraiment consciemment chaque morceau, en se concentrant sur le goût, pour qu'on ait un maximum de plaisir, pour que ce soit une bonne expérience. Puisque c'est ce qu'on recherche - du plaisir et de la satisfaction - qu'on trouve ce plaisir et cette satisfaction.

Et on aura soit la bonne surprise de réaliser qu'on s'arrêtera plus tôt que d'habitude, soit l'autre bonne surprise d'avoir eu du plaisir. Ou bien on n'aura pas la bonne surprise qu'on s'arrêtera plus tôt que d'habitude, mais on aura la bonne surprise d'avoir eu beaucoup plus de plaisir que d'habitude. Donc c'est gagnant-gagnant, parce que même si ce qu'on y gagne c'est uniquement du plaisir et pas ce changement qu'on espère secrètement qui serait de manger moins, la nature problématique c'est que ces moments-là génèrent du déplaisir.

Là, on a fait un exercice qui a duré peut-être cinq minutes, mais tu pourrais prendre le temps juste de te demander : que ressens-je physiquement ? Cette envie, c'est une envie de quoi ? Je la sens où ? Et puis tu prendrais trois respirations, tu aurais déjà un changement.

On connaît tellement bien ces expériences que c'est assez facile de court-circuiter, de trouver les moments où les interrompre. Et puis si ce n'est pas facile tout de suite, c'est égal. Parfois, de commencer à y penser, tu peux te le dire juste après : "Ah tiens, j'aurais pu le faire en pleine conscience, je ne l'ai pas fait." Et cela, c'est déjà l'amorce d'un moment où tu pourras le faire plus tôt. À partir du moment où tu t'investis dans cette idée, à un moment ou à un autre, ce sera possible.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.