

## **Du plaisir dans nos assiettes et dans nos vies\***

### **Le plaisir, une sensation aux nombreuses vertus**

Le plaisir joue un rôle capital. Il confère à nos activités du quotidien une coloration particulière. L'expérience du plaisir détermine les pensées, la conduite, le sens du bonheur. Elle est aussi une force qui augmente le potentiel de créativité.

#### **Le plaisir, une valeur essentielle**

« *Soyez heureux pour apprécier les plaisirs de la vie* », enseigne le Dalai Lama<sup>1</sup>. Bien que la tradition bouddhiste considère le renoncement, puis le détachement des plaisirs comme une libération, cet encouragement au plaisir serait donc une façon de nous enseigner qu'il n'est ni un tabou, ni un risque, mais une valeur essentielle et légitime à cultiver.

#### **Une source d'équilibre psychique**

Le plaisir est notre guide biologique, mais aussi le garant de notre équilibre psychique. Il libère des endorphines, neurotransmetteurs que l'on retrouve dans le cerveau, la moelle épinière et le système digestif. Elles possèdent le pouvoir de conférer un état particulier de ravissement. Le centre du plaisir se situerait au niveau de l'hypothalamus et du système limbique, siège des émotions. Euphorisantes, ces endorphines, considérées comme les hormones du bien-être, contribuent à rendre notre humeur joyeuse.

Pour qu'il soit considéré comme acceptable et réel, le plaisir doit non seulement être partagé, mais aussi résulter d'un acte conscient. Il est avant tout une expérience de contact et d'échange dans un environnement humain, il se révèle être un temps fort pour celui qui l'éprouve délibérément. Avoir conscience du plaisir ressenti, c'est pouvoir le vivre dans un engagement total, dans toute sa réalité.

---

<sup>1</sup>. Dalai Lama, *L'Art du bonheur*, Robert Laffont, 1999.

## **Le secret d'une vie épanouie**

Le plaisir possède aussi d'innombrables vertus thérapeutiques : il apaise l'anxiété, calme les peurs, atténue les douleurs. De nombreux praticiens recommandent à leurs patients d'accomplir quotidiennement une série d'actes concrets susceptibles de réveiller leur capacité à jouir des petits plaisirs simples de la vie. Énergie, équilibre et désir passent par l'expérience du plaisir qui trouve sa source dans tous les domaines de l'existence.

Il importe donc de lui donner toute sa dimension, car, bien dosé, le plaisir est le pilier d'une existence épanouie.

## **Le plaisir dans nos assiettes**

La plupart du temps, notre rapport à la nourriture est si complexe que nous oublions que l'acte de manger constitue un vrai plaisir. Pour mincir, la notion de plaisir est essentielle. Or certains régimes préconisent la privation : « Dès que je surveille mon poids et me prive de mes aliments préférés, mon humeur est exécrable » s'exclame Denis.

En évitant à tout prix les *aliments plaisir*, nos sens exacerbés demeurent inassouvis, nous restons sur notre faim et nous continuons à entretenir insatisfaction et frustration.

Il est temps de cesser de nous battre avec la nourriture et avec nous-mêmes et d'aspirer à une réconciliation entre cuisine et plaisir.

« *Le plaisir est celui qui consiste pour le corps à ne pas souffrir et pour l'âme à être sans trouble* » nous livrait déjà Épicure.

Et si nous nous autorisions occasionnellement à savourer pleinement une petite quantité de notre aliment favori, en nous accordant ce temps comme un moment privilégié où, en totale connexion avec les arômes, les saveurs, nous testions « l'art de la dégustation » afin de nous relier à toutes les saveurs, une manière de faire durer le plaisir ?

Maria se prépare de temps en temps une petite assiette de pâtisserie, son péché mignon. Un sourire de gourmandise aux lèvres, elle ferme les yeux et éprouve un réel plaisir à ressentir, le parfum subtil des différentes saveurs qu'elle s'amuse à reconnaître. Pour se délecter de ses mets favoris, elle a ainsi développé tout un processus sensoriel basé sur la pleine conscience

En aiguisant davantage nos sens, nous saurons reconnaître notre seuil de satisfaction et ainsi nous affranchir de notre hantise de grossir. Si nous apprenons à mieux ressentir, nous abandonnerons peu à peu le contrôle excessif pour nous connecter aux vraies saveurs de la

vie. Il importe à ce titre de retrouver sa faim réelle et de réapprendre à se nourrir pour le plaisir. Apprenons à faire confiance à nos sensations, celles qui nous signalent notre degré de faim et de satiété.

Après des années de combat, Nicole révèle comment elle a retrouvé le goût du plaisir : « J'ai longtemps noyé l'inconnue que j'étais sous des tonnes de nourriture, sans éprouver de satisfaction. C'était pour moi un pansement, un doudou, un ersatz, quelquefois même, je l'utilisais pour me détruire, car j'avais décidé que je ne méritais pas d'être bien. Il m'a fallu du temps pour me reconstruire, m'appivoiser et renaître. Des lectures, une aide thérapeutique et quelques amitiés nouvelles m'ont accompagnée dans ma démarche. J'ai appris à rééduquer mon corps. Peu à peu, j'ai compris qu'il était possible de sélectionner des aliments « plaisir » sans forcément grossir, choisir une salade appétissante et craquante et délaissier sans regret un hamburger-frites dégoulinant de graisse. À ma grande surprise, je me suis mise à apprécier la nourriture, à manger moins et surtout à mincir. ».

J'ai appris aussi à me connecter à d'autres sources de plaisir et ai pu ainsi savourer la solide nourriture de la vie. »

\*Par Michèle Freud, psychothérapeute