

Conférence

Expériences en psychoéducation
À San Subra
Jeudi 7 décembre 2023

PRISME

Pour désirer manger équilibré et sainement, il faut tout d'abord avoir eu la chance de savourer avec plaisir de la nourriture au moins dans son enfance.

C'est justement cette expérience qui m'a donné envie de m'informer sur la diététique et sur la santé physique et psychique.

Mes grands-parents étaient cultivateurs et tous les week-end j'allais savourer chez eux leur cuisine préparée à partir de produits qu'ils avaient cultivés. Cela sans les moindres additifs chimiques.

Durant de longues années, j'ai mangé en étant boulimique car j'avais de graves problèmes psychologiques dus à d'importantes difficultés relationnelles avec ma mère. Pour lui désobéir et pour contrer ses colères, je mangais plus que nécessaire.

Avec le temps et l'évolution de ma maladie, j'ai fini par comprendre qu'il fallait que je tienne compte de mes propres besoins. Donc il fallait que je maigrisse en mangeant moins.

Mais il ne m'était pas nécessaire de supprimer définitivement tout ce qui m'avait fait grossir: la graisse, le sucre et le sel.

J'ai compris alors ce que voulait dire « l'équilibre alimentaire

Donc, plus je soignais mon corps, plus je me sentais bien sur un plan psychologique.

J'ai toujours choisi d'effectuer des tâches professionnelles me permettant de communiquer mes expériences personnelles.

Dès mon arrivée au GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) de Bon Pied Bon Oeil, il y a une vingtaine d'années, j'ai participé aux repas proposés par une adhérente. Lorsqu'elle nous a quittés, j'ai organisé à ma façon, des rencontres sur un plan culinaire, tous les dimanches.

La différence était que je souhaitais que tout le monde participe à la préparation des repas et des diverses tâches comme la mise de la table, la vaisselle, etc.

Au début, je ne tenais pas vraiment compte de l'équilibre alimentaire. Mon but était surtout de faire plaisir à tous en les accueillant le mieux possible.

Mais avec le temps, j'ai constaté que les légumes et les fruits étaient bien moins appréciés que des pâtes et de la viande par exemple. Tout cela en grande quantité.

Depuis quelques temps, à la fin d'un repas, je demande aux adhérents de faire des choix pour une prochaine fois, en leur apportant des informations nécessaires pour que le menu soit équilibré.

Bien que je ne propose plus cet atelier qu'une fois par mois, il me semble qu'il soit très apprécié. Il arrive souvent que nous soyons douze à table.

Mais mon désir de voir les adhérents participer à la confection des plats est rarement satisfait. Même lorsque je le leur propose.

En général, ils épluchent les légumes, par exemple, après m'avoir demandée comment ils doivent s'y prendre. Et je constate que ce sont surtout les femmes qui prennent des initiatives pour effectuer diverses tâches. Même si durant cet atelier, il doit être noté l'apparition d'une très grande convivialité, je reste à la recherche de la mise en place d'un enseignement différent.

Je souhaiterais amener les adhérents à devenir plus autonomes dans la préparation des plats équilibrés. Cela pourrait les conduire à se sentir mieux physiquement et psychologiquement.

Ils en arriveraient peut-être à acquérir une plus grande confiance en eux. Et pourquoi pas à prendre l'initiative d'inviter des amis à venir manger chez eux.

Afin de réaliser ce projet, j'ai pensé à mettre en place un nouvel atelier. Je travaillerais celui-ci en collaboration avec Chloë, diététicienne dans le GEM de Bon Pied Bon Oeil.

J'inviterais des adhérents à participer à un cours avant midi. Je leur apporterais quelques connaissances sur les aliments, boissons et sur l'équilibre alimentaire. J'appuierais la nécessité de bien se nourrir pour obtenir une bonne santé physique et mentale, ces deux-là étant extrêmement liées. Ensuite on établirait un menu simple en tenant compte du cours. On irait faire des courses ensemble et on cuisinerait. Pour finir, chacun participerait au nettoyage.

J'ai tenté, de nombreuses fois, d'expliquer le danger de manger certains produits en trop grande quantité.

Malgré cela, peu d'adhérents ont tenu compte de mes explications.

A présent, je suis persuadée qu'il est absolument indispensable de laisser une entière liberté à chacun, de façon à ce qu'il décide personnellement de venir s'instruire ou/et de prendre une décision.

En conclusion, pour que je parvienne à faire venir de plus en plus d'adhérents dans mon nouvel atelier, il me semble important de me souvenir de mes ressentis à mon arrivée dans ce GEM, lourde de mon passé difficile. Comme beaucoup d'adhérents, présents aujourd'hui, j'ai passé de longues périodes dans des hôpitaux psychiatriques. A cause d'accueils, bien loin d'être humains, de la part de nombreux infirmiers et médecins, je perdais progressivement ma confiance en moi, en tout le personnel soignant et en mes connaissances extérieures.

Lorsque j'ai commencé à fréquenter ce GEM, j'ai très vite pris conscience, grâce à l'accueil chaleureux, de la part de nombreux adhérents, que je me trouvais dans un lieu où on m'acceptait telle que j'étais et sans me juger.

C'est ainsi que j'ai pu grandir. J'avais le droit d'être moi-même. Et j'avais même parfois la possibilité d'exprimer des ressentis différents de ceux des autres. Pour en arriver à pouvoir être libre et indépendante, il m'a fallu des années. Pour avoir confiance en mon entourage, j'ai dû prendre des risques en acceptant de fréquenter des personnes que je ne connaissais que très peu.

Donc, je pense que c'est pour ces diverses raisons que j'ai dû attendre longtemps avant que de nombreux adhérents viennent me rejoindre dans mon atelier repas les dimanches midi. J'avais à grandir. Ils avaient à me découvrir et à me faire confiance.

Aujourd'hui, j'ai à mes côtés des adhérents qui ont dû rencontrer des problèmes semblables aux miens dans leur passé. J'ai comme espoir de voir mes camarades surmonter des difficultés les faisant être encore souffrir et de retrouver leur confiance en eux.

C'est en grande partie en me rappelant mes souvenirs d'enfance au près de mes grands-parents que j'ai réussi à évoluer et à m'investir dans ce qui me paraît vital : se nourrir bien, autant sur un plan physique que psychique.

C'est pour cette raison que je vais choisir d'être patiente pour mettre en place mon nouvel atelier au GEM de Bon Pied Bon Oeil.

Brigitte Chaput.