

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais se relier à lui avec davantage de conscience, et donc d'intelligence. C'est pourquoi de nombreux exercices de méditation se font en accompagnant des gestes simples du quotidien, qu'on a tendance à accomplir en pensant à autre chose. Comme le geste de manger.

En prenant l'habitude de manger plus souvent en pleine conscience, nous allons découvrir des tas de choses sur notre rapport à la nourriture. Notamment que souvent nous ne mangeons pas parce que nous avons vraiment faim, mais parce que c'est l'heure, parce que ça sent bon, parce qu'on s'ennuie, parce que cela nous permet de retrouver les autres à table.

Nous pouvons aussi mieux comprendre pourquoi nous mangeons parfois de façon excessive : par exemple si nous prêtons trop attention à ce qu'il y a dans notre assiette (parce que c'est très bon ou qu'on se dit qu'il faut tout finir) et pas assez attention à ce que ressent notre corps (il nous signale souvent qu'il a assez mangé, mais nous ne l'écoutons pas).

Bref, manger en pleine conscience peut nous aider à être à la fois plus épicuriens (en savourant mieux) et plus sages (en ne mangeant que ce dont nous avons besoin).

Voici comment il est possible de s'y entraîner...

### Exercice

Pour cet exercice, un petit aliment est nécessaire. Nous utilisons dans nos groupes un raisin sec. Si vous n'en avez pas sous la main, un morceau de fruit ou de légume fera l'affaire.

Prenez entre vos doigts et regardez bien l'aliment que vous allez manger, dans tous ses détails de forme, de couleur, de texture...

Reniflez-le... A-t-il une odeur ?

Passez-le sur vos lèvres pour voir si de premières saveurs s'en dégagent...

Puis ouvrez la bouche, posez-le sur votre langue, et refermez la bouche. Ne le mâchez pas, pas tout de suite...

Promenez d'abord l'objet dans votre bouche, avec votre langue.

De nouvelles saveurs commencent-elles à apparaître ?

À un moment donné, vous allez prendre la décision de mordre, une seule fois, dans l'objet. Allez-y... Que se passe-t-il maintenant ?

Prenez le temps d'explorer les nuances des saveurs qui viennent d'arriver dans votre palais... attendez que leur intensité diminue avant de donner un nouveau coup de dent.

Prenez le temps de mastiquer lentement, à l'affût des goûts dégagés par le travail de vos molaires...

Prenez ensuite, en toute conscience, la décision d'avalier...

Observez comment s'y prennent votre langue et votre bouche pour faire descendre cet aliment dans votre corps.

Restez encore un moment à observer le fantôme de l'aliment dans votre bouche, la persistance de sa saveur. Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien, ou presque plus rien...

Avant de vous resservir, de continuer à manger, écoutez votre corps : que vous dit-il ? Stop ou encore ?

## Conseils

- Cet exercice, un peu étrange, est un classique de la méditation de pleine conscience. Bien sûr, nous ne pouvons pas prendre tous nos repas ainsi, mais nous pouvons, de temps en temps, nous apercevoir que nous engloutissons la nourriture sans même y faire attention.
- Alors, nous pouvons décider de régulièrement déguster un aliment, un plat ou tout un repas en pleine conscience : bouchée après bouchée, seul, sans distractions, sans discussion, en silence. Juste ressentir le goût des aliments, et aussi l'état de faim ou de satiété de notre corps, au fur et à mesure que le repas avance.
- En procédant ainsi, nous allons redécouvrir le plaisir de nous nourrir, nous remettre à manger intelligemment et calmement, en pleine conscience ; au lieu d'avalier sans même y penser.