



Manger seul sans complexes

[**COMPORTEMENT**] Se mettre à table seul est souvent vécu comme une épreuve. Et si, célibataires ou pas, nous décidions au contraire d'y voir une expérience privilégiée, en donnant du sens à ce que l'on vit ?

PAR STÉPHANIE TORRE

Sortir une assiette pour elle, rien que pour elle, et s'attabler pour déjeuner... À 24 ans, Coralie, célibataire, n'y pense même pas, même si elle travaille chez elle. « À la tête de ma propre entreprise, je profite de ce créneau pour répondre aux e-mails, établir des devis... J'avale souvent un sandwich rapidement, devant l'ordi, sans grande conscience de ce que je fais », résume-t-elle. Avec regret ? La jeune décoratrice remarque surtout qu'elle n'a pas le choix. La rentabilité est une exigence... Alors,

manger correctement, c'est quand elle y pense, quand elle a le temps. Ou si cela présente un intérêt, commercial, par exemple. Voilà pourquoi, il y a dix-huit mois, la jeune femme a rejoint la communauté des « colunchers¹ » qui, via le Net, se donnent régulièrement rendez-vous au restaurant pour déjeuner, se rencontrer, échanger, s'entraider... « Au début, je n'y suis pas allée pour rompre avec la solitude et mes mauvaises habitudes. J'y ai plutôt vu un excellent moyen de "réseauter" pour >>>

>>> mon business, explique-t-elle. Puis, j'ai fait des rencontres, établi des liens... Et désormais, quand je les rejoins à l'heure du déjeuner, je sais que c'est aussi pour m'offrir un break, un moment de convivialité qui ravit mon palais et me fait du bien en me réinscrivant dans une certaine normalité. » Car, il faut bien l'admettre, manger seul n'est toujours pas une question réglée, même si l'époque nous y invite via ses « portions individuelles » à décongeler. On a beau s'y faire, ou le subir, revient souvent cette même question : pourquoi est-il si compliqué de se nourrir quand il n'y a personne pour regarder ?

« Je souffre de ne plus avoir à dire "bon appétit" »

Louise, 43 ans, n'aime pas manger seule, ça la rend « triste », avoue-t-elle. Triste, comme l'est son frigo la semaine sur deux où elle n'a pas la garde de ses enfants. « Depuis mon divorce, je me nourris de n'importe quoi : fruits secs, pain, chocolat... C'est totalement déprimant, mais je n'arrive pas à faire autrement, confie-t-elle. Moi qui prenais tant de plaisir à cuisiner sainement pour ma famille, j'arrive à peine à me faire cuire des pâtes. » À l'origine de son malaise face à l'assiette ? « La culpabilité, répond-elle. Même si la routine des repas avait tendance à m'agacer quand nous vivions tous ensemble, c'est désormais la souffrance de ne plus avoir à mettre la table, de ne plus rien préparer, et même de ne plus souhaiter "bon appétit" qui régulièrement m'assaille... J'ai beau avoir pris la décision de m'affranchir du carcan

familial, je sens qu'il me manque dans cet aspect-là. Alors, pour oublier ce que j'ai sacrifié, j'allume la télé et je grignote... Jusqu'à ne plus y penser. » Une résistance à se faire du bien, ou plutôt une volonté de se faire du mal, qu'elle n'est évidemment pas la seule à éprouver. Sur le divan, Sarah Chiche², psychanalyste, en entend même souvent parler. Selon elle, nombre de parents isolés y seraient d'ailleurs confrontés. « Après leur séparation, ils trouvent compliqué de s'accorder le droit de se faire plaisir, observe-t-elle. Dépourvus de leur rôle de conjoint et de celui de parent à temps complet, ils se retrouvent face à eux-mêmes en tant que sujets et se demandent comment se dépatouiller avec cette liberté reconquise. Pas simple de faire avec cette jouissance que l'on pourrait enfin s'accorder, mais que l'on trouverait presque indigne de s'autoriser. »

Cesser de s'en vouloir, et même renouer avec le désir de se faire plaisir, c'est précisément ce à quoi Catherine Grangeard³, également psychanalyste, invite ses patients quand ils évoquent ce type de difficultés. « Ce qui leur fait le plus de mal ? Le pré-supposé selon lequel manger à plusieurs est la seule norme qui vaille. Mais que l'on cesse de nous seriner partout que le repas à plusieurs est le modèle sacré ! s'insurge-t-elle. Il

**Pour
déculpabiliser,
il faut sortir
de l'illusion
d'un « autre »
indispensable**

faut arrêter avec cette pression qui fragilise tant d'entre nous, les conséquences psychiques peuvent être très graves. L'idée que manger ensemble est indispensable à notre équilibre est fautive, et l'image de la table familiale à l'ambiance chaleureuse est un fantasme, une vision purement idyllique. Dans la réalité, le repas commun est bien plus souvent l'occasion de reproches et de remarques qu'un moment de pure harmonie... » D'où son insistance : pour déculpabiliser et manger « seul et bien », il convient donc d'abord de sortir de l'illusion d'un « autre » indispensable.

« J'ai retrouvé le goût des bonnes choses »

« Non, en 2014, le repas préparé par les soins de madame à heure fixe pour son clan n'est plus incontournable, poursuit Catherine Grangeard. Et ce n'est pas grave ! Cessons donc de nous soumettre au joug d'une norme définitivement obsolète et largement critiquable. Redonnons, au contraire, de la valeur à notre liberté et mangeons enfin comme il nous plaît ! » Autre sentiment désagréable largement évoqué par celles et ceux qui se voient « obligés » de se nourrir « tout seuls » : une impression de honte qui va souvent de pair avec une sensation d'exclusion. On s'en veut de rester célibataire, de manquer d'amis, d'avoir perdu son emploi... Et, au bout du compte, on ne passe même plus à table. « Pas faim », « pas envie », se dit-on. Ou « Préparer quelque chose pour moi ? Mais ça ne vaut pas la peine ! ». Et cela nous conduit, parfois, à devenir des « mangeurs émotionnels » qui ingurgitent pour calmer leurs angoisses et leur culpabilité... de manger seuls et mal. Le problème sous-jacent ? « Souvent un déficit d'estime personnelle, répond Florian Saffer⁴, diététicien et thérapeute comportementaliste. La question de

100 000 REPAS EN UNE VIE !

Seuls ou pas, nous mangeons environ cent mille fois au cours de notre existence. Par besoin, mais également par désir...

De fait, se nourrir est toujours « un acte complexe aux horizons multiples », comme le résume le sociologue et anthropologue Jean-Pierre Poulain¹. Cependant, de nouvelles tendances caractérisent notre époque. Aperçu en quelques chiffres².

Deux tiers des Français prennent leur petit déjeuner en solo dans la semaine (la moitié le week-end).

Chaque soir, un Français sur dix dîne en tête à tête avec lui-même.

Les personnes seules passent 22 % de leur temps de repas devant le petit écran (contre 16 % pour les couples avec enfant).

Plus de 60 % des cadres, des indépendants et des professions intermédiaires disent sacrifier, parfois, leur pause déjeuner.

Les Français sont très synchronisés : le pic horaire du petit déjeuner s'établit aux alentours de 8 heures (hors week-end). Celui du déjeuner est à 13 heures. Le dîner s'est récemment déplacé de 20 heures à 20h15.

Si le temps quotidien moyen consacré à faire la cuisine se réduit, le temps consacré à s'alimenter, lui, a tendance à s'accroître : 2 h 22 par jour et par personne, en moyenne.

Les produits alimentaires achetés en portions individuelles peuvent coûter jusqu'à deux fois plus cher au litre ou au kilo. Selon une enquête nationale de Familles de France, l'eau minérale est même 94 % plus chère en petit format qu'en bouteille d'un litre et demi.

Tirées vers le bas par l'affaire de la viande de cheval, les ventes de plats cuisinés individuels ont reculé de 17 % en valeur durant l'année 2013.

1. Jean-Pierre Poulain, expert auprès de l'Observatoire Cniel des habitudes alimentaires (Ocha).

2. Sources : Ined, Insee, Ocha, lemondedusurgele.fr.

la valeur que l'on s'accorde est effectivement ce qui fait toute la différence entre celui qui subit le repas seul et celui qui s'en réjouit. » Mais, selon lui, à l'heure de se sortir une assiette, nombre d'entre nous préfèrent ne pas y réfléchir. « Manger seul, cela renvoie à ses choix de vie, à son itinéraire, à ce qui a été, à ce qui n'est plus. D'où parfois un sentiment d'échec que beaucoup disent ne pas vouloir "ruminer" quand ils dînent. »

Cet état-là, Didier, 49 ans, commercial, l'a vécu... et a réussi à le dépasser, il y a un an. « Après des déboires professionnels successifs et une séparation ravageuse, j'ai cru que je n'allais pas me relever, raconte-t-il. C'était beaucoup d'échecs et j'étais si peu fier

de moi que je n'avais plus beaucoup d'appétit. » Sa bouée de sauvetage à l'heure où il n'y croyait plus : son ordinateur et les réseaux sociaux. Non pas comme ces milliers de Coréens qui, prêts à tout pour fuir la solitude, paient quelques centimes leur connexion à un site de « mok-bang » (mélange des mots coréens signifiant « dîner » et « diffusion ») pour se restaurer face à quelqu'un qui se filme... en train de manger. Non, si Didier a choisi, lui, de passer par le virtuel, c'est pour retrouver ses marques dans la réalité. « En fréquentant les "colunchers", j'ai pu progressivement retrouver le plaisir de m'attabler avec d'autres, précise-t-il. Partager ces repas m'a permis de m'autoriser à

nouveau à faire confiance, donc à me faire du bien. À retrouver le goût des bonnes choses, y compris quand je mange seul chez moi. »

Travailler à redonner du sens à ce que l'on vit, règle fondamentale à suivre pour dépasser ses complexes et retrouver la joie de bien se nourrir ? Le philosophe et psychanalyste Carlos Tinoco⁵ en est persuadé. Pour transformer la solitude qui désunit en solitude qui réunit, « pas d'autre solution que de partir à la reconquête de soi, remarque-t-il. Notamment par le biais de la sensorialité ». Et ce n'est pas Franck Pinay-Rabaroust, ex-rédacteur au *Guide Michelin*, qui risque de le contredire. Critique gastronomique pour Atabula.com, le gourmet se retrouve encore fréquemment attablé seul et il adore ça : « Combien de fois se dit-on que l'on est mal accompagné lorsque l'on se retrouve à partager un repas avec quelqu'un qui ne sait pas apprécier ? À partir du moment où l'on choisit d'en profiter, manger à part peut être un vrai délice. Enfin seul, on est plus attentif, plus cohérent avec soi pour explorer ce que l'on goûte, sous toutes ses facettes, interroger la texture, les arômes, les saveurs... C'est une expérience sensorielle unique ! » Une expérience qui semble d'ailleurs avoir de l'avenir : à Amsterdam, depuis l'an dernier, Eenmaal⁶, premier restaurant au monde à proposer des tables uniquement réservées aux personnes non accompagnées, ne désemplit pas. Au point qu'une succursale pourrait bientôt ouvrir à Paris...

1. colunching.com.

2. Sarah Chiche, auteure de *Personne(s)*, d'après *Le Livre de l'intranquillité* de Fernando Pessoa (Éditions Cécile Defaut, 2013). Retrouvez-la également sur sarah-chiche.blogspot.com.

3. Catherine Grangeard, auteure de *Comprendre l'obésité* (Albin Michel, 2012).

4. floriansaffer.com.

5. Carlos Tinoco, auteur de *Intelligents, trop intelligents, les surdoués : de l'autre côté du miroir* (JC Lattès, 2014).

6. eenmaal.com.