

### Les kilos émotionnels, un DVD de Florian Saffer



Florian Saffer est un diététicien qui intègre la thérapie d'acceptation et d'engagement à sa pratique. À l'occasion de la sortie d'un DVD de 'self-help' qu'il vient de réaliser, nous lui avons posé trois questions. *Bonjour Florian, c'est quoi les kilos émotionnels?* Le DVD « les kilos émotionnels » est ce que l'on appelle un outil de self-help. Il s'agit d'un DVD à destination des personnes en souffrance avec la nourriture et/ou leur rapport au corps. Il comporte une série d'exercices et de méditations qui ont pour but de développer la capacité à mieux accueillir les émotions inconfortables poussant à se restreindre ou à surmanger. Le DVD contient 10 parties qui visent toutes, d'une manière complémentaire, à développer les processus de l'ACT (l'acceptation, l'engagement, la défusion, la pleine conscience).

*Certains nutritionnistes proposent de modifier ce que l'on mange, d'autres la manière dont on mange. Où te situes-tu?*

Il me semble important d'accorder de l'importance à la qualité de sa nourriture. Nier les méfaits de la malbouffe sur les maladies de civilisation relève du négationnisme ! À côté de cela il semble important d'accorder de l'attention à la façon dont l'on se nourrit, en prenant le temps de déguster, en prenant le temps d'évaluer son niveau de faim...en mangeant en pleine conscience. Les français qui accordent beaucoup d'importance au contexte et au plaisir de la table sont les plus minces d'Europe ! Le problème actuel est que la majorité des nutritionnistes crée de la rigidité en imposant leur dogme : certains imposent le « manger équilibré », d'autres l'écoute des sensations. Certains patients en lutte contre la nourriture finissent par accumuler les règles verbales « il faut écouter ses sensations » vient s'ajouter à « il ne faut pas manger de féculents le soir »...au final ces patients n'agissent pas en fonction de ce qui leur semble fondamentalement bon mais en fonction de ces injonctions. Mon travail est d'aider le patient à avancer vers ce qui lui semble bon pour lui ; chez certains cela passe par une alimentation plus équilibrée, d'autres patients choisissent d'adopter un vrai rythme alimentaire.

*Quel a été l'apport de l'ACT dans ta démarche, et en quoi l'ACT a enrichi ta pratique de diététicien?*

J'exerce ce métier depuis maintenant un peu plus de 10 ans et très tôt j'ai été confronté à une difficulté majeure : la majorité de mes patients venant me consulter éprouvait de la souffrance. J'avais l'impression que beaucoup me sollicitaient pour rentrer en guerre contre la nourriture « je ne me supporte plus, aidez moi à me restreindre ». Je palpais derrière ces demandes une véritable souffrance face à la quelle je me sentais peu armé. Je me suis alors tourné vers la thérapie comportementale et cognitive espérant trouver une aide efficace. Après quelques années à fonctionner avec ces outils je n'étais toujours pas satisfait de l'aide que j'apportais à mes patients, j'avais l'impression que le travail de restructuration cognitive que je mettais en place ne faisait que ramener le patient à ses difficultés. Il en était de même pour la prescription de « bons comportements ». Je me suis alors intéressé aux approches humanistes comme l'approche centrée sur la personne de Rogers, cela a été une révélation : accepter son patient sans le juger en essayant de faire émerger chez lui ce qu'il y a de meilleur. Logiquement je me suis tourné vers l'ACT. Cette approche m'a tout de suite séduit. Depuis 2 ans j'utilise presque systématiquement la matrice de Kevin Polk avec mes patients souffrant de troubles alimentaires. Depuis quelques mois je l'utilise également dans les maladies chroniques comme le diabète ou dans la prise en charge des récives d'infarctus.

[Commandez le DVD sur le site alimentation-émotionnelle](#) [Visitez le Blog de Florian Saffer](#)