

# Quand manger devient une prise de tête

**PAR BRIGITTE REBETZ**

**NEUCHÂTEL** Lancement d'un groupe de parole, animé par une diététicienne et un psychothérapeute, pour gérer les rapports conflictuels avec la nourriture.



« Certaines personnes n'ont pas un rapport apaisé avec la nourriture. Leur poids n'est qu'une partie du problème », explique la diététicienne Florence Authier, cofondatrice du cabinet Espace nutrition. D'où son idée de lancer le groupe de parole « Manger! », qui sera codirigé par le psychologue et psychothérapeute Thomas Noyer, couturier de l'animation de groupes. Le projet se compose d'un cycle de huit rencontres, un mercredi sur deux à partir du 6 mars, « pour être bien dans sa tête, son poids et son assiette ».

**Insatisfaction** Le groupe de parole s'adresse à celles et ceux qui entretiennent des relations compliquées avec la nourriture, pour toutes sortes de raisons. Manger peut devenir une prise de tête, une obsession, une source de culpabilité, un moyen pour tenter d'apaiser ses émotions... Et, par là, déclencher un tenace sentiment d'insatisfaction.

**CABINET SENS** Rue du Temple-Neuf 4, à Neuchâtel, un mercredi sur deux, du 6 mars au 12 juin, de 19h à 20h30. Le groupe se composera de cinq à huit personnes. Prix des huit rencontres: 480 fr. (Remboursé par certaines caisses maladie). Renseignements et inscriptions: [www.cabinetSENS.ch](http://www.cabinetSENS.ch) - 078 790 45 55 et [www.espace-nutrition.ch](http://www.espace-nutrition.ch) - 032 725 55 40.

**Ni calories, ni régime** Il ne sera pas question de calories ou de régime, ni d'équilibre alimentaire. La discussion portera sur le rapport à la nourriture exclusivement. Au

Chaque rencontre, qui s'envrira des interactions entre les participants, débouchera sur une mise en pratique liée au thème de la soirée. « Nous proposerons des pistes d'exploration ou un travail d'observation entre deux séances », détaille la diététicienne. « Nous nous focaliserons aussi sur des mises en situation qui porteront la faim ou d'autres thèmes. La dynamique de groupe sera alimentée par les questionnements des uns et des autres. »

**CABINET SENS** Rue du Temple-Neuf 4, à Neuchâtel, un mercredi sur deux, du 6 mars au 12 juin, de 19h à 20h30. Le groupe se composera de cinq à huit personnes. Prix des huit rencontres: 480 fr. (Remboursé par certaines caisses maladie). Renseignements et inscriptions: [www.cabinetSENS.ch](http://www.cabinetSENS.ch) - 078 790 45 55 et [www.espace-nutrition.ch](http://www.espace-nutrition.ch) - 032 725 55 40.

Certaines personnes ont une relation compliquée avec la nourriture. KEYSTONE