

# En deux coups de cuillère à pot ?

Joëlle MIGNOT

## Restauration rapide et thérapies brèves auraient-elles un lien ?

Il faut bien le dire, notre société nous confronte à ce temps toujours plus rétréci dans l'efficacité, confondant le but à atteindre et le chemin à parcourir. Nous mangeons sur le pouce, amenuisant la surface de l'assiette à un centimètre carré de peau et nombre d'entre nous utilisent le four à micro-ondes pour réchauffer les plats tout faits donnant l'illusion de la gastronomie.

La demande de nos patients prend souvent cette tournure d'immédiateté oubliant que le symptôme est le fruit mûr d'un long processus intérieur, marqué par des étapes de vie et par des mouvements subtils d'évolution. Mais que demandent-ils donc ? À être restaurés ! Et l'hypnose, nous le savons, est pour beaucoup un de ces outils à l'aura réparatrice magique et immédiate.

Voyons donc comment ce terme de « restaurer » peut prendre place dans notre processus thérapeutique hypnotique. Quatre sens et quatre plans : réparer, améliorer, refaire, reconstituer, action sur un objet ancien mais aussi sur nos disques durs informatiques, rétablir dans une forme, un état antérieur, remettre à l'honneur un lieu, mettre en valeur ou sauvegarder un immeuble ou un monument, et enfin donner à manger, redonner des forces, fortifier.

Restaurer c'est donc avant tout partir d'une base abîmée, blessée, fragilisée voire cassée, à laquelle il manque un morceau, s'appuyer sur celle-ci pour créer du nouveau. Restaurer renvoie à la partie manquante et implique un

travail minutieux, précis, respectueux de l'origine et actif dans le sens de la régénération. Sur un plan philosophique et spirituel, nous ne sommes pas loin du processus de renaissance qui caractérise le mouvement vie/mort-vie.

Les mots « restauration » et « rapide » sont donc antinomiques sauf à prendre son corps pour une machine, sauf à réduire le désir au besoin.

Ainsi chaque fois que nous allons au restaurant, nous sommes loin de penser à tout cela ! Besoin de se nourrir, plaisir du goût et partage dans la convivialité sont les motifs apparents dans notre choix de « manger dehors ». Parfois, reconnaissons-le, c'est la facilité et le désir de se faire servir, et donc de l'éloignement d'avec les contraintes de la vie quotidienne qui nous animent.

Aller au restaurant, que ce soit un « trois macarons » ou une simple auberge, voilà une jolie métaphore du lâcher-prise surtout pour ces patients (ces patientes en sexologie !) qui ont tant de mal à se laisser aller... Profiter d'un moment privilégié tout en se « restaurant »... dans le plaisir de la sensualité. L'origine étymologique *ester* de « restaurer » vient de l'indo-européen *sta*, être debout. C'est d'ailleurs pour cela qu'un restaurant est aussi un estaminet, une travée d'étable entre deux poteaux. Nous y retrouvons l'idée de solidité à travers le *stam*, le tronc ou la souche. Le processus de restauration que nous élaborons avec nos patients tient donc à la fois de cette capacité pour eux de retrouver la verticale, de se retrouver debout face à leur difficulté et non pas dans une position de soumission à leur symptôme.

Faut-il aller vite pour cela ? La question peut se résoudre, une fois encore, métaphoriquement.

Il y a un temps et un espace pour le restaurant gastronomique tel qu'on le conçoit aujourd'hui, raffiné, très élaboré, esthétique, donnant une place essentielle à la qualité des produits et puis un autre temps pour le bistrot. Ces temps, ces espaces ne sont pas les mêmes. Rappelons d'ailleurs que le bistrot a pour origine l'expression russe « bistro ! bistro ! » que les immigrés russes du début du XX<sup>e</sup> siècle, chauffeurs de taxi criaient deux fois dans les débits de boissons pour être servis « vite ! vite ! » avant d'être repérés entre deux courses. C'est aujourd'hui le lieu où l'on sert des plats canailles, goûteux, des plats plus directs mais qui restent un certain temps sur l'estomac parce qu'avalés rapidement sur une minuscule table nappée de papier pour laisser la place aux clients suivants. Reste une dernière façon de se « restaurer » qui tient alors d'une certaine nécessité, debout ou même en marchant (pour aller encore plus vite !) serrant un sandwich dégoulinant de steak



JOËLLE MIGNOT

Psychologue sexologue clinicienne, hypnothérapeute. Responsable d'enseignement du DIU de Sexologie Paris 13 Bobigny. Formatrice à l'Institut Milton Erickson d'Avignon Provence.

Rédactrice en chef de la revue

*Sexualités Humaines*.

joelle.mignot@wanadoo.fr



haché, jonglant avec un cornet de frites terroristes pour le cholestérol ! Le paradoxe serait alors de prendre tout son temps pour déguster un bon hamburger, ce qui reviendrait à dire « *Hâtons-nous lentement* » !

D'autres préféreront faire la cuisine, prendront le temps d'aller au marché, guetteront l'arrivée des produits de saison et se laisseront aller à leur sens artistique.

Mais chacun prendra donc son propre temps pour se restaurer, à son rythme, certains après une longue cuisson, en mijotant doucement et d'autres en deux coups de cuillère à pot !

## SALADE RAPIDE EN TROIS COULEURS

Ingrédients pour 4 personnes :

Une dizaine de tomates cerise coupées en quatre - 50g de feuilles de mâche - Une barquette de myrtilles fraîches ou surgelées

Émulsionnez une vinaigrette avec :  
Trois cuillérées à soupe d'huile de noisette  
Une cuillérée à soupe de vinaigre de vin fin  
Sel et poivre du moulin  
Mélangez le tout et servez très frais