



Tranchant avec le discours des magazines, **Michel Gillain** fait table rase des régimes à tout et n'importe quel prix. Cet ancien maître-queux devenu thérapeute - et toujours gourmet ! - s'occupe de ces « vieilles casseroles » que chacun traîne derrière soi et se penche sur la relation nourriture/poids/bien-être ou comment être bien dans son assiette.

■ Il a les traits tirés, ce matin. La petite mine de ceux dont les nuits sont aussi occupées que les jours. Normal, Michel Gillain termine un livre, son premier livre. Il y a quelque temps, une tarologue lui a prédit qu'il serait un best-seller. Son contenu devrait toucher un grand nombre de personnes, hommes y compris... En fait, il s'agira du premier ouvrage à traiter extensivement – au niveau psychologique, sociologique, ethnologique, religieux, culinaire, etc. – de cette relation complexe qui nous lie à la nourriture et s'enracine dans notre état d'être, entre émotions et pulsions. Une relation de plus en plus complexe et tourmentée au fur et à mesure que la société change et se complique la vie – stress, anxiété, importance de l'image de soi, manque de temps –, mais surtout que se détricote le lien, notamment familial. Il y a encore à peine cinq ans, il aurait été incongru de parler d'hommes anorexiques ou hyperphagiques... Aujourd'hui, tandis qu'ils ont des difficultés à trouver leur place dans le nouvel échiquier de la société, les hommes sont aussi de plus en plus nombreux à être « mal dans leur assiette ».

Éplucher l'être

Comme on fait son assiette, on vit... Comme on vit, on fait son assiette, devrait-on plutôt dire. « Tant la relation à la nourriture exprime la manière dont je suis dans la vie », précise Michel Gillain. Dans le milieu des thérapeutes, ce praticien à part a un surnom : le « restaurateur ». En cause, bien sûr, son passé culinaire – soit près de 20 ans à travailler dans des grosses boîtes de restauration –, mais surtout l'originalité de son approche qui fait le lien, ou plutôt comble le vide, entre diététique et thérapie. Formé à la Gestalt, il pratique une approche centrée sur les émotions et cherche à restaurer l'estime de soi en exerçant un travail proche de celui d'un restaurateur... d'art. « J'accompagne les personnes à enlever les couches superficielles pour atteindre l'essence de l'être. Leur identité réelle. »

La nourriture magique

Cette passion pour la manière dont nous nous « cuisinons » à l'intérieur ne date pas d'hier. À cinq ans déjà, Michel Gillain fait sauter les crêpes, grâce à la transmission des talents culinaires d'une grand-mère « boulimique de vie ». Il lui arrive alors de cuisiner pour ses proches, ressentant avec son intuition enfantine qu'il s'agit là de bien plus qu'un simple aliment. De l'amour à ingurgiter, voire un pansement. « Pour moi, c'était de la nourriture magique... Eh bien, mon métier, c'est d'aider les gens à trouver la nourriture magique qui leur permettra de guérir. » Aujourd'hui, ce gourmet entretient une relation

davantage passionnante que passionnelle avec les aliments. « J'aime les choses nouvelles, les accords surprenants. J'ai un rapport jouissif avec la nourriture, même si je ne mange jamais des quantités impressionnantes. » Tous les jours, Michel Gillain se met aux fourneaux, même quand il est seul. « Parce que je le vaud bien », partage-t-il dans un sourire gourmand.

À l'écoute de ses envies

Bonne nouvelle pour les épicuriens : il ne faut donc pas compter sur Michel Gillain pour prescrire un régime restrictif genre trois carottes sur feuilles de laitue ! Ni le voir prôner tel ou tel régime, qu'il soit crudivore, dissocié ou autre. En tout cas, ce n'est pas son approche. « Aujourd'hui, on dit tout et son contraire, que ce soit à propos des crudités, du fromage, etc. Mais qui peut vraiment dire de l'extérieur ce qui est bon pour moi ? Il faut apprendre à discerner ce qui me plaît, ce qui me fait plaisir et me permet de jouir de la vie. Un jour, je peux avoir envie de viande, un autre de crudités, un troisième de poisson, et ainsi de suite. La question est plutôt « comment revenir à soi ? ». Quand on est à l'écoute de nos envies, on a toutes les réponses. Le corps sait ! »

Il rappelle au passage l'étymologie du mot diète : « La racine grecque *dieta* signifie manière de vivre, art de vivre. Rien à voir avec les régimes et les restrictions ! Si on a une harmonie, une fluidité dans sa vie, ce sera idem avec l'assiette. En tant que cuisinier, je ne peux pas admettre que l'aliment mette la personne en danger ! C'est l'émotion - engendrant une pulsion - qui me pousse à me ruer sur la nourriture ou à me priver. » Le danger ne vient donc pas de l'aliment. Les régimes que les magazines publient à tour de bras sont donc, selon lui, une hérésie. « Si je vais mal et que, du coup, je me rue sur la nourriture, c'est insensé de faire régime, s'offusque-t-il. C'est comme enlever le pansement et laisser la blessure béante. Il faut travailler la plaie. »

À table, donc ! (La libre essentielle, octobre 2005, texte et photo de Carine Anselme)