

Je sais que ma thérapie arrive à son terme. Je souhaite vous exprimer ma profonde reconnaissance pour la qualité de vos soins. Vous avez fait partie de ma vie durant quelques mois. Vous êtes à l'évidence intuitive et très attachante. J'aimerais rester en contact avec vous. Votre écoute et votre capacité à éclairer l'origine de mes difficultés m'ont impressionnée lors des premiers rendez-vous. J'ai le sentiment d'avoir commencé enfin à changer le cours des choses. Vous comprenez l'être humain dans sa complexité et c'est cette qualité rare que je souhaite mettre en évidence aujourd'hui. J'ai bien senti que mon combat était partagé et votre attention bienveillante m'a touchée dès notre rencontre.

À présent, je n'éprouve plus la nécessité de me réfugier dans la nourriture lorsque je dois accomplir la moindre tâche ou que je suis contrariée. L'alimentation n'est plus un sujet tabou. Je peux à nouveau m'associer au plaisir des gourmets sans me jeter avidement sur les plats dans le but de remplir un vide dont je ne perçois pas les contours. Tous ces mécanismes, je le sais, vous les connaissez par cœur. Comment alors exprimer toute ma gratitude ?

J'ai eu l'idée de vous faire partager un menu, en témoignage du chemin sur lequel vous m'avez accompagnée. C'est également un clin d'œil à mes troubles passés et aux voyages que nous avons évoqués ensemble lors de nos rares apartés. Vous m'avez comprise mieux que quiconque. Il y a des personnes qui traversent votre vie et leur souvenir persiste toute votre existence. Vous en faites partie. Je me sens plus sereine et je vous le dois. J'ai envie de vous prendre dans mes bras et de vous serrer, contre moi, tant l'affection que j'ai pour vous, et aussi l'émotion, m'envahissent au moment de vous dire MERCI.

MENU

MISES EN BOUCHE

Chips de patates douces

Légères, discrètes et orangées, elles évoquent pour moi la douceur des Antilles. Je pense à notre première rencontre toute en promesses. Un long voyage s'annonçait. J'ai découvert la Guadeloupe, un soir, au crépuscule. Je me souviens encore de la chaleur agréable qui m'a enveloppée en sortant de l'avion. J'ai eu la même impression, une fois la première séance terminée.

Oranges apéritives

Coupées en fines rondelles, assaisonnées d'huile d'olive et d'un peu de poivre, elles évoquent pour moi le Brésil ou la Corse. Simples et légèrement acidulées, leur gout parfume la bouche. Deuxième séance et je sens déjà votre empreinte. Je sais que nous allons nous comprendre.

Roulés jambon-fromage

Notre troisième rendez-vous est agréable. Bien que sans relief particulier. Nous arpentons des chemins familiers, pas encore des sentiers escarpés. J'ai hâte d'aller plus loin. Je me sens en sécurité. Je pense à la douceur des plaines angevines, l'été, lorsque le soir commence à tomber.

Toasts de rillettes de thon au piment d'Espelette

C'est évidemment le Pays basque et ses contrastes. La mer et la montagne à la fois. Nous évoquons mes contradictions. Bien sûr, ça pique un petit peu. Vous avez perçu mes difficultés. Vous n'insistez pas. L'alpinisme ce n'est pas pour aujourd'hui. Et il y a un océan de bienveillance pour m'apaiser.

Verrines de foie gras aux pêches.

Tout en finesse. Les saveurs se mélangent. Sucré, salé comme mes points forts et mes faiblesses. Comment ne pas songer aux vergers de Gascogne qui ont bercé mon enfance ? Le palais s'adoucit. Je suis en confiance. Nous allons poursuivre ensemble.

ENTRÉE

Croustillants de crevettes au curry.

Est-ce les feuilles de brick ? Je vois Djerba la douce, sa criée aux poissons et ses placettes fleuries. Je découvre des saveurs différentes. Mon enfance n'a pas été uniforme. Vous m'invitez à l'analyse. Chaque expérience a laissé une trace. Les multiples couches du croustillant révèlent des surprises. Il faut prendre son temps. Partir à la rencontre des ingrédients comme à celle des souvenirs enfouis. Il y a ceux que l'on préfère. Mais on ne peut pas oublier les autres. Je vous parle des réussites et des échecs, de mes regrets aussi. Ils sont là, ils frappent à la porte, il faut les accueillir, les reconnaître, quitte à les abandonner par la suite, comme sur le bord de l'assiette. La douceur de vos paroles, comme celle des crevettes marinées, me rassure. Mais il y a la force du curry mêlé aux feuilles de coriandre ciselées. Au détour de nos investigations, mon passé me fait souffrir. J'ai parfois les larmes aux yeux. Je sens que nous approchons du but. Nous y sommes, le plat de résistances s'annonce.



PLAT

Cailles rôties et cocotte de légumes anciens glacés au miel.

Je pense à nos campagnes reculées, leurs collines verdoyantes et leurs sous-bois cachés. Nous avons déjà évoqué mes crises de boulimie. Vous m'aidez à décortiquer mes réflexions, délicatement, comme on le fait avec le petit volatile qui niche dans la cocotte. Les panais et les topinambours citronnés qui l'accompagnent, légumes que l'on dit aujourd'hui oubliés, me ramènent aux souvenirs d'enfance. Ils sont enfouis. Ils semblent avoir disparu de notre existence, mais ils sont là, tapis au fond de la mémoire comme au creux de l'assiette. Vous m'invitez doucement à parler de ma famille. Au fil de nos séances, le film de mon histoire se met en place. J'ai parfois peur de nommer mes émotions, de ne pas être objective. Certains jours le découragement me guette, je crains de vous décevoir, de me perdre dans le dédale de mes pensées, mais vous êtes assise en face de moi, bienveillante, attentive à mes précisions. Vous me guidez, m'amenez à approfondir. Vos reformulations me sécurisent. Je comprends l'influence des relations parentales dans ma construction personnelle. Et puis heureusement il y a la saveur sucrée du miel qui contraste avec celle des cailles rôties. Je me souviens des succès et des échecs qui ont jalonné le fil de mon existence. La réflexion est par moments difficile. Vous m'encouragez, il faut persévérer, prendre son temps, comme pour la cuisson des panais et des topinambours. J'ai de l'admiration pour votre clairvoyance. Je ressens, par instants, à votre égard, la tendresse que j'éprouvais, jadis, pour ma mère. J'avais l'impression qu'elle connaissait tout ce que je découvrais. Je vous ouvre mon cœur et mes pensées. J'ai le sentiment qu'un lien invisible nous unit. Je comprends que l'enfant d'hier, en quête d'affection, se manifeste aujourd'hui dans mes crises alimentaires. Je suis enfin soulagée. C'est comme si je déposais un sac à dos trop lourd. Les cailles, farcies de morceaux de citron acidulés, se mélangent au miel et enchantent les papilles.

DESSERT

Sorbet au champagne et sa meringue italienne.

J'ai compris qu'en saturant mon estomac je cherchais à combler un vide affectif. Les repas s'éclairent désormais d'un jour nouveau. Les bulles du champagne glacé pétillent sur la langue. Des zestes d'orange et de citron confits illuminent la coupe. C'est léger comme un problème d'arithmétique résolu. Je pense à la neige poudreuse des glaciers d'Autriche sur lesquels j'allais skier dans ma jeunesse.

**Je ne pourrai pas oublier notre
rencontre. Aussi harmonieuse
que les plats de ce menu, elle
restera à jamais gravée dans
ma mémoire**

Sandrine

