

---

## Dr Maurice Larocque : le Poids Mental

---



La prise de poids est certes une question de mauvaise alimentation mais révèle surtout de réels problèmes psychologiques, souvent enfouis au plus profond de chaque individu.

« *Le poids de votre corps, c'est dans la tête !* nous confie le Docteur Maurice Larocque, médecin canadien. *Vous pouvez peser 60 kilos et en faire en réalité 120 dans votre esprit* ». Très vite, il s'intéresse aux origines psychologiques et comportementales du surpoids ! Pour traiter le surpoids, il faut en premier lieu analyser « *ce qui se passe dans la tête des gens, comprendre leurs émotions, leur souffrance et leur motivation à perdre du poids* » et surtout en « *connaître les causes profondes* ». Conditions qui permettront de perdre

du poids de façon durable et efficace...

**Alain Giraud : Dr Maurice Larocque, faisons d'abord connaissance.**

**Dr Maurice Larocque :** Je suis québécois originaire de la région de Montréal. Je pratique la médecine et surtout l'approche au niveau de la personne en problème de surpoids et d'obésité et cela depuis près de 40 ans. En 1970, quand j'ai prêté le serment d'Hippocrate pour devenir médecin, je désirais ardemment aider les gens. Avec beaucoup d'enthousiasme, j'ai entrepris ma pratique médicale dans une clinique qui comptait près d'une dizaine d'omnipraticiens. C'était l'aboutissement d'un cheminement personnel. Il n'y avait pas de médecin dans ma fa-

mille immédiate. Mon père était un homme d'affaires qui avait travaillé fort toute sa vie. Je suis l'aîné d'un frère et de quatre sœurs. Durant mes études, vers l'âge de 18 ans, je fus d'abord attiré par la psychologie et décidai de devenir psychiatre. En cours de route, je compris que la psychiatrie, qui s'intéresse aux maladies mentales, ne pouvait pas me donner ce que je recherchais. Je voulais davantage comprendre le comportement des gens fonctionnels dits normaux afin de les aider dans leurs malaises intérieurs.

**A.G. : Une obsession vous poursuivait : comprendre ce qui se passe dans la tête de vos patients victime d'un surpoids. C'est ainsi que vous êtes devenu un spécialiste de l'obésité en mettant au** →

# Dr Maurice Larocque : le Poids Mental

**point un outil réellement révolutionnaire. Vous donnez des formations de par le monde...**

**Dr M.L. :** Je fais beaucoup de formations au Québec, un peu en Irlande et beaucoup en France et ce, depuis 10 ans. Je viens en France quatre fois par an, deux semaines chaque fois. Depuis ces échanges, j'ai rencontré près de mille médecins qui, pour certains, ont pratiqué des journées complètes de formation, disponibles parfois les week-ends. Cinq à six cents médecins français utilisent la méthode d'approche psycho-comportementale sur la globalité de la personne que j'ai mis en place. Expérience très enrichissante pour moi que ces rencontres aussi bien sur le plan humain que sur le plan culturel. Etant québécois, la culture française et la culture québécoise sont proches avec toute fois quelques petites différences. D'ailleurs un jour, on m'a posé la question : « *Est-ce que les médecins français sont différents de ceux du Québec ?* » vous voyez les échanges peuvent être riches...

**A.G. :** Et ces médecins sont-ils vraiment différents d'un continent à l'autre?

**Dr M.L. :** Je vous dirais que non. Grâce au laboratoire Insudiet, nous avons la chance d'accueillir au Canada tous les ans, quinze médecins français. Depuis 10 ans, ils viennent consulter dans nos cabinets des patients québécois devant des confrères canadiens. Et ces médecins me disent : « *Vos patients québécois sont différents de nos patients français* ». Ah oui, et pourquoi ? Quand je viens en France, je leur demande aussi de consulter certains de leurs patients français et je n'ai rien vu de vraiment différent. D'abord, c'est la même souffrance, il ne faut pas perdre de vue que derrière un problème de poids, il y a une souffrance énorme. La différence que j'ai peut-être constatée, c'est que les patients français sont moins habitués à ce qu'on les écoute. Un médecin me disait « *Est-ce que je dois leur demander s'ils ont été abusé sexuellement ?* » si c'est à propos, oui pourquoi pas.

Même si pendant la conversation, il y a un blocage quelconque, ça se demande très bien. « *Mais qu'est-ce que je vais faire de la réponse ?* » (rires)... Mais rien..., le seul fait d'être en face, juste à écouter, laisser le patient prendre conscience, l'accompagner à mettre des mots à la place des maux. Très souvent, il y a libération lorsque la personne en souffrance se sent accueillie. La solution ne vient pas du médecin, c'est là le défi ! Soit le médecin était trop en sympathie (il n'ose pas poser la question encore que...) soit le médecin discutait beaucoup en empathie. Finalement, les patients sont les mêmes partout et c'est la même souffrance humaine.



**A.G. :** Vous avez mis au point une méthode que l'on appelle le *Poids mental*. De nombreux médecins l'utilisent régulièrement. Pouvez-vous nous expliquer le principe même de cet outil ?

**Dr M.L. :** C'est la méthode que j'appellerai *Motivation minceur* ou *Une approche globale du surpoids* où, dans un premier temps, on va favoriser la prise de conscience. C'est-à-dire que j'ai réalisé en cabinet que les patients qui ont consulté plusieurs médecins et qui ont vécu plusieurs échecs, sont désespérés. On parlait de souffrance plus haut, et il y a un désespoir important, parce qu'ils ne comprennent pas pourquoi ils font les choses : « *Pourquoi je ne peux pas m'arrêter de manger ? Pourquoi j'ai toujours des fringales ? Pourquoi je prends tellement de kilos ?* ». Le premier outil que j'ai développé dans les années 1980 est la question-

naire du poids mental. Je l'ai appelé comme cela tout simplement pour faire un parallèle avec le poids corporel. C'est le poids des habitudes, le poids des comportements ! L'objectif était d'arriver à donner une mesure objective aux patients. Par exemple, votre poids corporel est à 80 kg et vous avez des comportements, des attitudes et des habitudes psychologiques compatibles avec disons 100 kg. Alors, à partir de ces données, je vais commencer le traitement. Par la suite, je pourrais environ chaque mois refaire une autre photo des comportements. Cela représente une sorte de pèse-personne des comportements que l'on pourra reproduire indéfiniment. C'est le reflet de la façon dont le patient va gérer ses problèmes, son hypoglycémie parce qu'il gère mal ses glucides, ses habitudes alimentaires, ses émotions, sa motivation plus ou moins bonne, son activité physique pour voir où en est son poids. C'est vraiment un inventaire physiologique et psychologique globale de la personne. C'est une première prise en charge avec plus de conscience. C'est évidemment par la pratique, les contacts avec mes patients et leurs souffrances que j'ai appris le métier. Et je les remercie d'ailleurs car on n'apprend pas cela en médecine. En 1980, j'ai écrit mon premier livre sur la motivation ou sur les blocages. C'est par les histoires de mes patients réels que d'autres personnes y retrouvent un effet miroir et commencent à en prendre conscience. J'ai assisté aux Etats-Unis à une formation de médecins sur l'approche du poids. Il y avait un psychologue qui intervenait sur la thérapie cognitive. C'était au tout début de la thérapie cognitive dans les années 80 et cela m'a frappé. C'était l'outil dont mes patients avaient besoin pour arriver à bien comprendre et savoir comment intervenir. On a beau comprendre encore faut-il savoir ce que l'on en fait.

**A.G. :** Vous avez donc développé un logiciel qui s'appelle *Victor* et qui comporte une soixantaine de questions ?

**Dr M.L. :** Maintenant ce programme s'appelle *Questionnaire poids mental*. Ce questionnaire se révèle, en pratique quotidienne, un outil de fin diagnostic pour le médecin et un formidable outil de motivation pour le patient. Il permet de mesurer le comportement du patient en relation avec la nourriture, et repère les émotions perturbant son rapport à l'alimentation. On va ainsi mieux cibler les habitudes de vie (alimentation, activité sportive), les attitudes intérieures (façon de pensée, réactions aux événements de la vie) du patient et ses motivations à maigrir ! Un régime alimentaire riche en protéines et maigre en sucres et matières grasses sera mis en place en fonction de la motivation de la personne. Le questionnaire permet au médecin d'être plus efficace avec son patient et d'obtenir de réels résultats ! Cela ne prend qu'une dizaine de minutes avec des questions simples. On obtient rapidement un rapport de deux pages sur les habitudes et les attitudes avec des suggestions graduelles. On commence par changer les choses les plus faciles parce que le succès amène le succès. Après, de mois en mois, si une amélioration est constatée, on s'attaque alors aux attitudes plus difficiles à changer. Les personnes en surpoids ont beaucoup de volonté mais leur difficulté à gérer leurs émotions les font souvent craquer ! Ils ont besoin de soutien ! Des entretiens téléphoniques toutes les deux semaines avec des "assistantes motivations" permettent de soutenir la motivation du patient ! Ils perdent ainsi leurs kilos en trop pour toujours sans craindre l'effet "yoyo" !

**A.G. :** Toutes ces questions, soigneusement sélectionnées, ont nécessité un gros investissement de votre part ?

**Dr M.L. :** Ma méthode est l'aboutissement de plus de trente ans de développement. Se rajoute maintenant une banque de données sur internet sur la façon la plus simple d'évaluer votre poids mental à l'adresse suivante : [www.mla.ca](http://www.mla.ca). Plus de deux cents mille tests ont déjà été utilisés, c'est la plus grande banque de don-



nées au monde. Son efficacité intéresse de plus en plus de médecins qui l'utilisent pour leurs patients en surpoids. Mais, même si vous n'avez pas accès au test lui-même (il est réservé aux médecins) l'important est de travailler sur les causes de votre problème. Cherchez-les, analysez-vous, changez vos habitudes et vos attitudes et vous sentirez très bientôt un allègement de votre Poids Mental. Vous vous sentirez intérieurement beaucoup plus léger. C'est ce qui est important.

**A.G. :** Où trouver le régime qui s'adapte le mieux à son poids mental ?

**Dr M.L. :** Sur le site sont proposés cinq, six ou sept régimes différents. Vous avez des régimes conventionnels, des régimes protéinés hypoglycémiques et six possibilités sont proposées plus ou moins personnalisées et plus ou moins strictes. Avec le médecin, le patient choisit celui qui lui convient le mieux et pour lequel il se sent prêt à commencer. Il est essentiel que le patient se responsabilise. En sachant que l'on peut toujours modifier, changer le régime lors des consultations suivantes. Le médecin suit le patient par fréquence dans une "alliance" patient/médecin. Ces rendez-vous permettent de recentrer, redynamiser, remotiver la personne. Je dis toujours : « Vous avez le droit de dévier mais pas de lâcher ». L'occasion aussi d'un commun accord de faire un contrat moral. Je dis à mes patients : « Quand vous aurez envie de lâcher, d'abandonner, venez me voir pour me le

*dire. Et je regarderai avec vous ce qui se passe et ce que vous êtes en train de vivre réellement. Vous voyez peut-être l'envers de la médaille. Mais seulement après m'avoir revu, vous prendrez votre décision ».* C'est très bien accueilli, on ne traite pas la graisse mais on traite un être humain. Je rappelle aussi que le taux de maintien du poids (une fois que la personne a perdu du poids) est de 80% sur quatre ans. Poursuivre un bon équilibre s'entretient toute la vie. Si votre poids mental est élevé, si vous avez un problème de surpoids dont vous n'arrivez pas à vous débarrasser ou si vous ressentez un sentiment de vide intérieur, vous êtes peut-être victime d'un blocage psychologique. Des traumatismes émotionnels, issus de votre passé récent et plus souvent lointain, vous ont programmé négativement et ont créé ce blocage.

**A.G. :** Vous dites à la fin de votre livre *L'art de maigrir grâce au poids mental* paru aux éditions Quebecor : « Visualisez-vous à votre poids désiré, voyez les vêtements que vous porterez, écoutez les compliments, éprouvez le sentiment merveilleux de succès. » N'est-ce pas là, une séance de sophrologie ?

**Dr M.L. :** En effet, il faut arriver à se projeter en amont. Créer en soi le positif qui permettra de se motiver et trouver la force psychique et mentale pour arriver à une bonne image de soi.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR ALAIN GIRAUD

