

Kate Middleton & Jane Smith

10 étapes pour surmonter les troubles alimentaires



10 étapes pour pour surmonter les troubles alimentaires

Kate Middleton & Jane Smith

Des études récentes indiquent que 5 % de la population souffre de troubles alimentaires. Cette proportion est encore plus élevée au sein de la population féminine, jeune ou adulte. Mais comment définir les troubles alimentaires ? Quels en sont les symptômes ? Est-il possible de revenir à une alimentation plus équilibrée ?

Ce livre répond à toutes ces questions et fournit aux personnes en souffrance et à celles qui les accompagnent les informations et les outils dont elles ont besoin pour guérir. Écrit par deux spécialistes et illustré de nombreux témoignages, ce livre vous aidera à faire les premiers pas sur le chemin de la guérison.

Dr Kate Middleton est psychologue, conférencière et auteur de plusieurs ouvrages, dont 10 étapes pour vaincre l'anxiété (Empreinte temps présent).

Dr Jane Smith est directrice de l'association d'entraide Anorexia & Bulimia Care, spécialisée dans l'aide aux personnes souffrant d'anorexie et de boulimie. Sa compétence professionnelle se double d'une expérience personnelle. Elle a, en effet, accompagné, jusqu'à la guérison, sa propre fille qui souffrait de troubles alimentaires.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Un second groupe d'individus fournit autant d'efforts que le premier. En revanche, ils ne parviennent pas à respecter les règles alimentaires restrictives qu'ils se sont imposées, pour des raisons pratiques ou à cause de leur personnalité. Leur organisme, qui s'est vu contraint de subsister avec une alimentation fortement réduite, a grand besoin de nourriture. Ils perdent le contrôle et ils mangent, souvent les aliments mêmes qu'ils avaient décidé de supprimer et parfois en grandes quantités. Cette réaction marque le début de l'hyperphagie : des périodes pendant lesquelles ils sentent qu'ils perdent le contrôle et ingurgitent des quantités de loin supérieures à ce qui serait jugé « normal » dans ces circonstances. Plus elles se développent, plus les phases d'hyperphagie ont tendance à s'aggraver et plus la culpabilité qu'elles engendrent est épouvantable. Après une phase d'hyperphagie, la plupart des malades sont submergés par la haine de soi, la frustration et les regrets. Ils décident que cela n'arrivera plus et ils reviennent à l'étape deux, éventuellement avec un régime différent ou de nouvelles restrictions (plus sévères). Malheureusement, ils reproduisent les mêmes erreurs et tombent alors dans un cercle vicieux.

Ce cycle de restrictions alimentaires suivies par une perte de contrôle et des crises d'hyperalimentation est appelé **syndrome d'hyperphagie incontrôlée**. Les phases d'hyperphagie se produisent plusieurs fois par semaine et se focalisent souvent sur des aliments « interdits » ou très caloriques. Par conséquent, les victimes sont généralement en surpoids ou obèses et luttent contre l'impact émotionnel terrible provoqué par leur poids. Beaucoup disent qu'elles se détestent ou détestent leur corps, et que l'alimentation est un aspect de ce cycle douloureux de haine de soi. L'alimentation est très étroitement liée aux émotions et à d'autres problèmes comme la dépression et la solitude. Les victimes se sentent démunies et désespérées et elles ont généralement essayé une multitude de régimes dans l'espoir de perdre des kilos, uniquement pour les reprendre ensuite.

Le dernier groupe de malades tombe aussi dans le piège du cercle vicieux restrictions-hyperalimentation. Profondément frustrés par leur incapacité de maintenir un contrôle suffisant pour atteindre le poids voulu, ils se décrivent souvent comme des « anorexiques manqués » et méprisent leur propre incapacité de « réussir » à maigrir. Dans leur cas, les émotions qui succèdent à une phase d'hyperphagie sont si puissantes qu'un jour, elles les poussent à tenter quelque chose (n'importe quoi) pour empêcher la nourriture qu'ils viennent d'avaler de leur faire prendre du poids. Ils sont submergés par des émotions négatives puissantes comme la culpabilité, la honte, l'horreur, la haine de soi et, surtout, le désir de remonter le temps et de ne pas avoir fait ce qu'ils viennent de faire. Ils commencent à se purger, croyant qu'ils élimineront ainsi la nourriture de leur organisme avant son absorption ou qu'ils compenseront les calories supplémentaires à peine ingérées.

Voici donc comment la **boulimie** s'installe. Il arrive que les victimes essaient de se faire vomir ou de prendre des laxatifs, espérant accélérer le passage des aliments dans leur organisme. D'autres pratiquent du sport tous les jours, de façon obsessionnelle, pour éliminer les calories supplémentaires ou ils prennent des pilules de régime. Quelle que soit la méthode, ces « purges » deviennent un épisode à part entière du cercle vicieux : régime et restrictions alimentaires, puis perte de contrôle et hyperphagie, et enfin purge et efforts pour reprendre le contrôle.

Le cycle se répète à l'infini et, chaque fois qu'il recommence, les malades essaient désespérément de changer. Mais en s'imposant des restrictions alimentaires et en se privant de nourriture, ils répètent le cycle. Ils finissent par perdre le contrôle et l'hyperphagie se manifeste à nouveau, avec le risque de déclencher de graves complications physiques. Les victimes sont en proie à la honte à cause de leur comportement, mais elles le cachent particulièrement bien. Par conséquent, la boulimie peut perdurer pendant des années sans être détectée.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les choses

Les gens continueront d'en attendre
moins de ma part

que j'en éprouverai peut-être désormais
le désir.

Je serai seule; tous mes amis seront partis
à l'université et auront décroché un travail,
mais je n'en serai pas capable.

Je serai coincée chez mes parents; ils ne me
laisseront probablement pas avoir mon propre
appartement tant que je serai malade.

Je me sentirai encore très déprimée parfois.
Pourrai-je résister? Pas sûre que cela en vaille
la peine.

J'aurai gâché la possibilité de faire des études
et je ne pourrai donc pas exercer le métier que
je veux. Je ne sais pas vraiment de quoi ma
vie sera faite.

J'aimerais vraiment me marier mais c'est peu
probable tant que je serai malade et coincée
à la maison.

Je ne veux pas être connue comme «celle
qui est anorexique».

J'aurais probablement perdu le contact avec
de vieux amis, qui en auront peut-être eu assez
de me voir avec le moral dans les talons.

À vous de jouer !

Quels sont vos arguments « pour » et « contre » ? Quand vous aurez rempli votre propre tableau, prenez le temps d'y réfléchir sérieusement. Vous pourriez trouver utile d'en parler à quelqu'un. Quel impact votre trouble alimentaire produira-t-il sur vous à long terme ? Devez-vous opérer des changements ou voulez-vous éviter certaines conséquences ?

5 | La guérison : quel est votre objectif ?

Comme vous l'aurez compris, la « guérison » sera très souvent évoquée dans ce livre car elle est notre principal objectif. Il est toutefois rare que cette notion soit définie très clairement et c'est regrettable parce qu'elle revêt souvent une signification différente pour chaque individu. Si vous êtes prisonnier d'un trouble alimentaire et si vous essayez de déterminer l'intérêt de « lâcher prise » et de commencer à travailler en direction de la « guérison », il est essentiel de savoir ce qu'est *réellement* la « guérison » de façon à décider si c'est ce que vous voulez réellement. Il est tout aussi important d'identifier quand vous aurez atteint votre destination !

Se préparer à la guérison – Quelques conseils précieux !

1. Sachez que la guérison est possible.
2. Comprenez que le trouble alimentaire peut apparaître comme la solution alors qu'en réalité, il est aussi le problème dont vous devez vous débarrasser.
3. Découvrez et comprenez ce qu'est et n'est pas la guérison.
4. Fixez-vous des objectifs de guérison réalistes; envisagez-la comme un parcours ou un processus présentant des phases de progression, mais aussi quelques moments de régression. Atteindre un poids sain ou mettre un terme aux purges n'est pas l'unique objet de la guérison.
5. Sondez votre motivation envers la guérison. Pourquoi voulez-vous vaincre votre trouble alimentaire ?
6. Fixez-vous des cibles et des objectifs personnels. N'essayez pas de tout accomplir d'un seul coup !
7. Ne laissez pas les rechutes vous abattre. Elles font partie du processus de guérison. En fait, beaucoup d'anciennes victimes avouent avoir appris de leurs rechutes. Alors prépa-rez-vous à les vivre et servez-vous d'elles pour avancer vers la guérison.

Définir la guérison ?

Ce que disent les gens...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Si votre médecin ne vous est pas très utile, souvenez-vous que tous les docteurs ne possèdent pas forcément les mêmes connaissances ni la même expérience des troubles alimentaires. Si vous rencontrez la moindre difficulté avec votre médecin, parlez-lui et expliquez-lui le problème ou ce que vous ressentez. L'un de ses confrères aura peut-être plus d'expérience ou d'intérêt pour les questions liées aux troubles alimentaires et vous pourrez alors demander à le rencontrer ou décider carrément de changer de cabinet médical.

Il arrive que des malades vivent une expérience malheureuse avec des thérapeutes ou professionnels qui proposent de les aider. Une fois encore, ces écueils sont généralement le fait de personnes qui ne possèdent pas une compréhension ou une expérience suffisante des troubles alimentaires. Si vous recherchez un thérapeute ou un conseiller privé, ne craignez pas de lui demander s'il a déjà travaillé avec des personnes souffrant de troubles alimentaires ou s'il a suivi une formation spécialisée. Bon nombre d'associations d'aide et de groupes de soutien seront aussi en mesure de vous fournir une liste de thérapeutes spécialisés dans votre région. En cas de doute, adressez-vous donc d'abord à ces organismes.

Peu importe qui vous choisissiez de consulter pour suivre un traitement, souvenez-vous que son rôle consiste à vous aider à travailler à votre guérison, ce qui implique qu'il partage la même idée et la même définition de la guérison que vous. Parlez-lui de ses objectifs pour vous et assurez-vous que vous tendez tous les deux vers le même but. La plupart des thérapeutes proposent un premier rendez-vous pour faire connaissance et discuter de ce que leur aide impliquerait, donc servez-vous de cette occasion et ne craignez pas de poser des questions, voire de prendre des notes ou d'écrire vos pensées.

Dans tout type de thérapie, le plus important est de trouver une personne de confiance et avec laquelle vous arrivez à travailler, bien qu'il faille du temps pour développer ce genre de relation. Si vous recevez un traitement qui vous met mal à l'aise et qui ne vous paraît pas utile, discutez-en avec le thérapeute ou, si cela vous semble impossible, avec votre médecin.

7 | Le rôle de l'entourage dans la guérison

Parmi les personnes qui développent un trouble alimentaire, beaucoup ont tendance à se montrer très indépendantes; elles affrontent seules les difficultés de la vie. Souvent, il ne leur est pas naturel d'accepter l'aide et le soutien d'autrui et elles peuvent même y voir l'aveu d'un échec.

Ce que disent les gens...

J'ai du mal à m'appuyer sur les autres. J'essaie de ne pas les ennuyer et, généralement, j'évite de me mêler à eux. Je soutiens beaucoup de personnes et je ne veux pas qu'elles pensent devoir prendre soin de moi. Cependant, le traitement m'a aidée à comprendre que mon trouble alimentaire s'était développé parce que c'était trop lourd de devoir tout affronter seule en permanence. Je sais que je vais devoir surmonter mon penchant naturel et laisser les gens m'aider... peu à peu.

Suzanne

Accepter le soutien des autres

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

La purge (sous toutes ses formes) est de plus en plus répandue. Un trouble alimentaire peut déclencher chez vous des bouffées de panique et, dans cet état, le risque existe de recourir à n'importe quel moyen, dans l'espoir fou qu'il vous empêche de prendre du poids, mais sans prendre conscience des risques encourus.

L'ultime tromperie

La purge est vraiment un loup déguisé en agneau. Elle se présente sous une identité qu'elle ne possède pas. Les victimes se purgent en croyant que cela leur sera utile. Sans ces purgatifs, elles pensent qu'elles seraient énormes et obèses. Mais les études montrent que les malades ne prennent pas de poids parce qu'ils n'ont généralement pas ingéré autant de nourriture qu'ils le craignaient; leur perception de ce qu'ils devraient « se permettre » de manger est extrêmement déformée par la maladie.

Cependant, le côté le plus sinistre de la purge est sans doute qu'en réalité, elle *aggrave* la situation. Si vous êtes prisonnier d'un cercle vicieux fait d'excès alimentaires et de purges, une fois que vous êtes convaincu de faire quelque chose *après avoir mangé* pour éviter de prendre du poids, vous perdez un peu plus encore le contrôle et vous mangez de plus en plus. Chez certaines personnes, l'hyperalimentation s'installe progressivement et se fait plus grave et plus fréquente. Les victimes décrivent un sentiment d'urgence et de panique, et rapportent souvent n'avoir même pas apprécié convenablement leurs aliments. Certaines planifient leurs excès en achetant de la nourriture spécifiquement pour ces épisodes, alors que d'autres constatent que la perte de contrôle les pousse même à manger de la nourriture qui ne leur appartient pas ou qu'elles n'envisagent pas de consommer d'ordinaire, comme des aliments crus ou congelés.

À cet égard, la purge peut créer une dépendance psychologique extrêmement forte. Elle devient un élément à part entière des cycles de peur et de panique. Beaucoup constatent que leurs purges se multiplient ou s'intensifient. Une personne qui commence par prendre une dose de laxatif après un excès alimentaire finit par avaler des poignées de comprimés chaque jour. Le fait de provoquer occasionnellement des vomissements vous amène progressivement à vous sentir coupable si vous laissez quoi que ce soit *descendre* dans votre organisme. Parallèlement, plus la crainte de prendre du poids augmente, plus les crises d'hyperalimentation s'aggravent.

Il *existe* un moyen d'arrêter !

Que pouvez-vous donc faire pour vous libérer de la culpabilité et de la peur qui vous poussent à continuer les purges. Et par où devriez-vous commencer ?

1. Parlez-en à votre médecin

Cette démarche est particulièrement nécessaire si vous consommez des laxatifs depuis longtemps ou en grandes quantités. Si votre organisme s'est accoutumé à leur effet pendant une période prolongée, leur suppression brutale provoquerait sans doute une grande gêne. Il est donc préférable de demander le conseil de votre médecin et son soutien pour réduire progressivement les quantités ingérées. Quel que soit le type de purgatif que vous utilisez, il est bon d'en parler franchement à votre docteur. Il sera en mesure de vous rassurer sur les effets potentiels pour votre santé et il vous donnera des informations claires et précises sur l'impact que les purges produisent le plus souvent sur votre organisme.

2. Comprenez les effets produits par la purge et les effets qu'elle ne produit pas

Cette étape est vraiment la clé pour cesser de prendre des laxatifs. La plupart des gens commencent à se purger parce qu'ils sont submergés par la peur et la culpabilité, et ils veulent éviter de grossir. Ils croient que le seul moyen de ne pas prendre du poids consiste à se purger. Et s'ils ne le font pas, la peur et la culpabilité les submergent avec deux fois plus d'intensité qu'auparavant.

En vérité, la purge a beaucoup moins d'impact que vous le pensez sur la quantité de nourriture absorbée. Les laxatifs, en particulier, produisent leur effet beaucoup plus loin dans le système digestif qu'à l'endroit où les aliments sont absorbés. Ils agissent de deux façons : soit en utilisant des agents de charge qui absorbent l'eau et gonflent, et ils amènent donc vos intestins à devoir expulser plus de matière; soit en irritant la paroi intestinale de telle sorte que les déchets transitent plus rapidement dans les intestins.

Par conséquent, une quantité d'eau moins importante est réinjectée dans l'organisme, qui en élimine par ailleurs plus que d'habitude. Les gens disent souvent combien ils se sentent « vides » après que les laxatifs ont agi et il est probable qu'ils perdent une grande quantité de quelque chose, mais il s'agit d'eau et non de graisses. L'eau constitue évidemment un énorme pourcentage de notre masse corporelle, de sorte qu'ils constatent effectivement une différence sur la balance, mais pas pour la raison qu'ils imaginent. En outre, l'eau est essentielle pour l'organisme et la prochaine fois qu'ils boiront ou mangeront un aliment riche en eau, ils verront leur « poids » remonter.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Solidarité et information autour des TCA : anorexie, boulimie.
Dans l'annuaire : cliniques et hôpitaux spécialisés,
associations d'entraide, professionnels de santé, sites web,
livres.

5 passage du Génie 75012 Paris

tél. 01 40 72 64 44

email: enfine@enfine.com

www.enfine.com/annuaires.html#hopi

SUISSE

Association Boulimie Anorexie

Entretiens avec psychologues, information et soutien par mail,
groupes de paroles à Lausanne et en Suisse romande

tél. 021 329 04 39

www.boulimie-anorexie.ch

email: info@boulimie-anorexie.ch

Clinique Belmont

(spécialisée dans la boulimie et anorexie)

26 route de Chêne – 1207 Genève

tél. +41 22 735 78 11

www.cliniquebelmont.ch

Hôpitaux Universitaires de Genève

Hôpital de jour et consultation ambulatoire pour patients
souffrant de TCA

Rue des Pitons 15 – 1205 Genève

tél. 022/372 55 33

BELGIQUE

INFOR Anorexie Boulimie

Clos de Bergoje 20 – 1160 Bruxelles

tél. 0476/94 65 18

www.anorexie-boulimie.com

email: info@anorexie-boulimie.com

Hôpital Le Domaine-ULB-Érasme

(service spécialisé pour les TCA)

Chemin Jean Lanneau 39 – 1420 Braine-l'Alleud

tél. 02/386 09 00

www.domaine-ulb.be

email: info@domaine-ulb.be

QUÉBEC

Anorexie et boulimie Québec (ANEB)

Propose une aide professionnelle, immédiate et gratuite aux personnes concernées par les TCA.

Ligne d'écoute (514 630-0907 ou 1 800 630-0907), groupes ouverts, fermés, aide en ligne, conférences, forum adultes et forum pour ados.

<http://www.anebquebec.com>

Outre-mangeurs Anonymes Québec

Rencontres d'entraide dans tout le pays.

tél. 514 490 1939 ou 1 877 509 1939

www.outremangeurs.org

Institut Douglas

Il propose une clinique externe, un programme de jour, un hôpital de jour (réputé et unique en son genre au Québec), une unité d'hospitalisation.

Institut Douglas – Programme des troubles de l'alimentation

6603-6605 boulevard LaSalle – Montréal H4H 1R3

tél. 514 761 6131 – poste 2895

www.douglas.qc.ca/pages/view?section_id=146

Le répertoire des CLSC du Québec

Un CLSC (Centre local de services communautaires) est un organisme public offrant des services sociaux et de santé gratuits et orientant vers des ressources professionnelles locales quelle que soit la problématique.

Voilà la liste des CLSC du Québec:

www.indexsante.ca/CLSC

Livres

Comment sortir de la boulimie et se réconcilier avec soi-même,

Dr Yves Simon, François Nef, Odile Jacob, 2004

Comprendre l'anorexie, Dr Vincent Dodin, Marie-Lyse Testard, Seuil, 2004

Faire face à la boulimie, une démarche efficace pour guérir,
Dr Alain Perroud, Retz, 2006

Le poids et le moi, Dr Bernard Waysfeld, Armand Colin, 2003