

Surmonter la boulimie la suralimentation et le binge eating

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Surmonter la boulimie la suralimentation et le binge eating

Peter Cooper

DUNOD

Traduit de l'anglais par Christian Faivre Delord

First published in the UK by Robinson,
an imprint of Constable and Robinson
© 1993, 1995, by Peter J. Cooper

Une première édition de cet ouvrage est parue en 2009
sous la marque InterEditions.

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-070128-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Préface	1
----------------------	---

Partie 1

D'abord bien comprendre de quoi nous parlons avant d'agir !

Chapitre 1 Suralimentation compulsive, boulimie nerveuse et Binge eating	10
Chapitre 2 Comment ces troubles affectent la vie quotidienne .	26
Chapitre 3 Les complications physiques	34
Chapitre 4 Les causes	42
Chapitre 5 Comment peut-on guérir ?	54
Chapitre 6 Note technique	62
Conclusion	70

Partie 2**Comment surmonter son problème au quotidien**

Vous n'êtes pas seul(e)	76
Étape 1 — Contrôler votre alimentation	98
Étape 2 — Établir un planning de repas.....	108
Étape 3 — Apprendre à intervenir	122
Étape 4 — Résoudre les problèmes	131
Étape 5 — Éliminer tout régime	141
Étape 6 — Modifier votre état d'esprit.....	154
Annexe	165
Carnet pratique	173

Préface

Stéphane Rusinek

Une privation constante ou une envie irrésistible de manger, de se remplir, le plus rapidement possible, et une fois fait, le besoin de se vider, la souffrance de l'avoir fait. L'anorexie, la boulimie, le binge-eating ne sont pas des embonpoints, de l'obésité, ou une maigreur quasi squelettique, ce sont des souffrances pour les personnes concernées, ce sont des comportements incontrôlables qui n'apportent pas vraiment le plaisir que les autres peuvent y voir. On ne peut pas se « mettre au régime » ou simplement « se forcer à manger », car il n'est pas seulement question d'un problème de poids à gérer avec un nutritionniste et un peu de motivation, il est question de maladies trop connues pour leurs signes extérieurs mais pas assez pour leurs fonctionnements psychologiques et leurs conséquences. La personne qui en souffre supporte son propre regard sur son corps et ses comportements, mais aussi le regard des autres, se voit tricher, utiliser des stratégies pour ne rien laisser paraître, s'isoler du monde car trop de ces comportements comme les vomissements demandent une intimité qui les rend d'autant plus difficiles à surmonter car on y fait face seul. Ces troubles sont loin d'être physiques, car c'est surtout dans l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, dans les émotions négatives qui les assaillent, dans les handicaps quotidiens que les personnes ressentent la souffrance. Et cette culpabilité qui ne cesse de les ronger qu'ils mangent ou qu'ils ne mangent pas, au point qu'ils ne connaissent réellement plus aucun plaisir dans la satisfaction d'un besoin pourtant primaire et tant apprécié par les autres. Une culpabilité d'autant plus difficile à accepter parce qu'elle est trop souvent renvoyée par les messages qui mettent en avant la volonté, ou parce que les seuls réconforts venant d'autrui prennent une forme comme « c'est pas de ta faute ! », et que cela n'a rien de rassurant, ni de déculpabilisant.

Si ces quelques lignes évoquent pour vous quelque chose de connu, c'est à vous que ce livre est destiné. Il vous semble sûrement difficile de croire que la lecture

de ces pages vous permettra de régler un problème si important, installé depuis si longtemps et pour lequel vous avez peut-être essayé des prises en charge thérapeutiques qui ont échoué. Pourtant, si ce livre ne remplace pas un véritable psychologue, il pourra vous aider au-delà de ce que vous espérez et des études de plus en plus nombreuses tendent à prouver le réel soulagement qu'apportent de tels guides qui permettent de prendre la voie de la guérison en étant bien guidé.

Pour ce faire, vous trouverez dans ce livre une description détaillée de ce que sont les troubles de l'humeur, une description de leurs moindres aspects qui vous permettra en partie de ne plus vous croire « fou », de vous rendre compte que vous n'êtes pas seul à souffrir et que depuis longtemps les études scientifiques permettent de décrire et de comprendre ce que vous ressentez. Comme vous aurez cerné votre problème, identifié tous ses aspects, vous y penserez en des termes nouveaux, grâce à des exercices précis. Vous comprendrez mieux vos comportements, vos émotions et vos pensées problématiques. Alors, réellement conscient de ces troubles qui vous assaillent, vous pourrez y faire face efficacement. Pour cela, vous découvrirez dans ce guide des méthodes simples dont l'efficacité n'est plus à prouver, issues d'années de recherches scientifiques, qui vont permettre peu à peu de changer de comportements, de changer de façon de penser. **Ce livre sera votre soutien psychologique dans cette épreuve de changement** qu'est la prise en charge d'un trouble du comportement alimentaire. La question est de clairement vous aider à faire le point sur vos difficultés, vos émotions, sur votre motivation à changer vos « mauvaises habitudes », sur les méthodes simples que vous pouvez utiliser pour voir les choses autrement, les vivre autrement et trouver la motivation de vous prendre en charge réellement. Pour vous conseiller, vous aider dans ce cheminement, ce guide s'appuie sur nos connaissances scientifiques dans la gestion des troubles psychologiques ; il s'appuie sur les programmes de thérapies comportementales et cognitives qui dans de nombreux domaines sont utilisées avec succès.

Depuis plusieurs décennies qu'elles existent, les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) ont largement fait preuve, expérimentalement et cliniquement, de leur efficacité pour la plupart des psychopathologies, mais aussi dans l'accompagnement quotidien des individus, dans l'amélioration de leur qualité de vie. Ce sont les thérapies que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande, plutôt que toutes les autres, dans les nombreux cas de troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété, et le dernier rapport français de l'INSERM sur l'efficacité de psychothérapies, commandé par le ministère de la santé, en arrive aux mêmes conclusions.

Ces TCC sont pratiquées par des médecins psychiatres et des psychologues qui ont reçu une formation poussée, bien souvent de plusieurs années après avoir obtenu leur diplôme de praticiens, dans l'analyse du comportement et la mise en œuvre de techniques simples mais efficaces pour traiter les pathologies. Elles sont pratiquées majoritairement dans de nombreux pays en Europe et à travers le monde. En France, elles prennent de plus en plus de place dans la pratique institutionnelle et les consultations privées. On retrouve aussi les TCC dans de nombreuses actions qui ne visent qu'à l'amélioration de la qualité de vie, dans les entreprises ou les écoles par exemple.

Suivre une TCC, pour un patient, c'est s'engager dans un travail à plusieurs niveaux. D'abord, comprendre rapidement quel est réellement son problème, quelles sont les situations qui favorisent l'apparition des symptômes, des émotions négatives, ces situations qui pour vous sont anxiogènes. Ensuite, acquérir en quelques séances, quelques semaines, des « outils » pour changer les comportements, les émotions et les pensées qui lui pourrissent la vie, handicapent ses relations aux autres, l'empêchent de travailler, de faire comme bon lui semble. Enfin, c'est apprendre, dans un dernier temps, dont la durée peut varier, à consolider ses nouveaux apprentissages, sa nouvelle façon d'être, à accepter d'aller mieux sans toujours ressasser les mêmes choses qui le démoralisent, sans croire qu'à chaque nouvelle difficulté il va rechuter. C'est donc un plan de gestion de vos comportements alimentaires sur le long terme que vous trouverez dans les pages qui suivent, un plan agrémenté d'une aide à la gestion de vos émotions négatives qui y sont associées.

Les TCC centrent leur action sur les trois principales composantes de tout événement vécu ou à vivre : le comportement, les pensées (cognitions) et les émotions. Elles permettent d'agir sur l'une ou l'autre de ces composantes en sachant que cette action aura des répercussions positives sur les deux autres. Elles s'intéressent au vécu présent et à l'avenir, sans toutefois oublier que la personne que nous sommes s'est construite doucement au fil du temps, événement par événement, apprentissage par apprentissage.

Les TCC proposent pour chaque problème divers outils et méthodes parmi lesquels l'individu pourra choisir sa voie en fonction de ce qu'il préfère, de ce qu'il accepte le mieux, de ce qu'il juge efficace. Il s'agit, comme ce livre le propose pour surmonter les troubles du comportement alimentaire, de prendre conscience des

clés du problème et des manières d'en venir à bout, tant physiquement que psychologiquement.

C'est en ce sens que ce livre comporte une large description des causes et aboutissants de l'anorexie, la boulimie et le binge-eating. Chapitre après chapitre il vous accompagne vers des solutions, il vous aide à gérer ces pensées et ces émotions qui vous gâchent l'existence, qui vous privent de plaisir, vous forcent à agir comme vous le faites. Par des exercices simples mais dont les résultats ne sont plus à prouver, il vous permet un développement personnel qui vous conduira à considérer votre vie d'une manière beaucoup plus sereine tout en tenant compte de vos propres besoins, de votre propre rythme de progression. Il vous dispense de précieux conseils, sans oublier une seule fois que votre problème s'inscrit dans un contexte qu'il faut aussi savoir modifier progressivement. Il n'est pas oublié non plus que d'autres personnes vivent autour de vous et peuvent aussi souffrir de votre état de santé psychologique – il sera d'ailleurs souvent bien utile de leur proposer de lire ce livre, au moins pour qu'elles puissent vous comprendre, vous déculpabiliser efficacement, et apprendre à vous accompagner.

Maintenant, pour commencer à surmonter vos problèmes, il vous reste à vous munir d'un crayon à papier et d'un carnet pour prendre des notes.

Partie 1

**D'abord
bien comprendre
de quoi nous parlons
avant d'agir !**

Chapitre 1	Suralimentation compulsive, boulimie nerveuse et Binge eating	10
Chapitre 2	Comment ces troubles affectent la vie quotidienne	26
Chapitre 3	Les complications physiques.....	34
Chapitre 4	Les causes	42
Chapitre 5	Comment peut-on guérir ?.....	54
Chapitre 6	Note technique.....	62
	Conclusion	70

PROLOGUE : « UN JOUR DE MA VIE »

« Je me suis réveillée tard, il est onze heures et quart et j'ai manqué les cours du matin. Je me sens mal, j'ai mal à la tête, la bouche sèche, la gorge douloureuse, les yeux bouffis, le visage gonflé. Je sors du lit, j'ai un éblouissement et je m'évanouis presque. En me souvenant de tout ce que j'ai ingurgité et vomi hier soir je me sens honteuse et dégoûtée, et je me demande pourquoi j'ai fait ça. Je vais à la salle de bains et monte sur la balance. Je me pèse trois fois pour être sûre : 63 kilos, j'ai pris un kilo depuis hier, c'est affreux !

Aujourd'hui je vais être obligée de ne rien manger. Je bois trois verres d'eau et me sens un peu mieux, résolue à jeûner toute la journée. J'ai envie de prendre un bain et je préfère prendre une douche pour ne pas voir mes cuisses étalées devant moi. Je décide que je suis trop grosse pour sortir et je fais un peu de ménage dans ma chambre puis j'essaie d'écrire à ma mère. Mais je n'arrive à rien, tout ce que je peux faire c'est penser à mon poids. À deux heures et quart je me pèse à nouveau, trois fois : 62 kilos, Hourrah !

Je vais voir une amie. Elle est dans sa cuisine, elle m'offre un biscuit que j'accepte, puis encore deux. Je suis très nerveuse parce que je n'aurais pas dû manger, je m'excuse, vais aux toilettes, bois de l'eau au robinet, me plonge les doigts dans la gorge et me débarrasse des biscuits. Je me sens mieux et encore un peu flageolante parce que j'ai faim, je pense de plus en plus à manger.

Je me rends compte que c'était une erreur de sortir et je retourne dans ma chambre. Sur le chemin je passe devant la boulangerie, immédiatement j'ai envie de me remplir et mes résolutions s'écroulent. J'achète deux pâtisseries à la crème, un petit pain au fromage, trois beignets, deux barres au chocolat et une grande bouteille de limonade. Je cours jusqu'à ma chambre, étale le tout devant moi et commence à manger. Au début le goût des pâtisseries dans la bouche est merveilleux, je frissonne de plaisir et je suis consternée en même temps. Je mange très vite, je bois directement à la bouteille pour faire passer la nourriture plus vite. J'engouffre ce que je mange, sans rien déguster, en 20 minutes tout est nettoyé. Je me sens inconfortablement pleine, si j'essaie de bouger je ressens une douleur aiguë au ventre. Je m'efforce de ne pas regarder vers le bas parce que je sais que mon ventre est protubérant.