

SORTIR DE LA BOULIMIE

Catherine Hervais

SORTIR DE LA BOULIMIE

Guide complet pour ceux
qui en souffrent et aider les proches



Nouvelle édition enrichie avec les récentes
données cliniques du domaine

La précédente édition de cet ouvrage a paru sous le titre
Boulimie - Anorexie : guide de survie pour vous et vos proches

Illustration de couverture :

© Oleg Nebesnyy et Angelina Bambina/Shutterstock

© InterÉditions, 2007, 2012, 2015
pour les précédentes éditions

© Dunod, 2023 pour l'édition de poche
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-085300-7

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.

Avant de commencer la lecture

Tandis que la plupart des médecins incitent encore leurs patients boulimiques à «prendre sur eux» et à faire des efforts de volonté, j'ai voulu avec ce livre apporter mon éclairage de psychologue praticienne spécialisée depuis trente-cinq ans dans la résolution de l'addiction alimentaire pour expliquer qu'on ne vient pas à bout de la boulimie par l'abstinence, mais par une restructuration de ses schémas identitaires et relationnels.

D'une meilleure information de ce qu'est véritablement la boulimie s'ensuivra une meilleure communication au sein des familles ainsi qu'une vraie chance de résoudre le problème en l'attaquant à ses racines.

Table des matières

Introduction	13
--------------------	----

Première partie

Du trouble alimentaire à la difficulté d'être et de communiquer...

1 Le comportement alimentaire.....	27
Ceux qui mangent énormément, se font vomir et maigrissent	30
Boulimiques, pas de vomissement, jamais minces, jamais obèses.....	32
Obsédé par la nourriture au point de devenir obèse: 163 kg.....	34
On peut être boulimique, se faire vomir et prendre du poids	35
Boulimique sans crises, sans grignotage, juste dans le contrôle	35
Comme Amy Winehouse: les drogues dures ou l'alcool à la rescousse pour échapper aux crises de boulimie.....	36

Sortir de la boulimie

2 La personnalité hors du commun.....	41
Une intelligence hors du commun qui se sent comme un bébé dans un corps d'adulte	42
Besoin de sensations extrêmes : il faut que ça « cogne » sinon on ne sent rien	51
Vous avez encore un doute: le test.....	54

Deuxième partie

Pourquoi avoir besoin de la nourriture comme « fusible » ?

3 La boulimie-anorexie vue comme un trouble du comportement	61
Le suivi médical.....	62
Le suivi nutritionnel.....	63
Le suivi psychiatrique	64
La psychothérapie cognitivo-comportementale.....	65
4 La boulimie-anorexie vue comme un trouble de la personnalité.....	69
Deux approches antagonistes de la boulimie : expression d'un désir refoulé ou expression d'un besoin de sécurité?.....	70
Les techniques de relaxation : un complément nécessaire	78
5 La boulimie-anorexie au masculin	93
Samuel, 19 ans: ses parents veulent l'aider.....	94
Kevin, 35 ans: première crise à 15 ans.....	95
Philippe, 54 ans: sa femme ne comprend pas	97

Troisième partie

**Et maintenant que faire ? Comment réagir
au quotidien ? Comment engager un dialogue ?**

6 Quelques outils pour trouver une attitude juste	105
Vous avez un rôle à jouer mais pas n'importe lequel	106
Laissez le passé au passé: l'essentiel est d'établir une communication saine au présent.....	107
Et si vous-même vous vous trompiez... ..	121
7 Comment réagir ?.....	133
Comment réagir face aux conséquences de son comportement alimentaire ?	133
Comment réagir face aux difficultés relationnelles?	147
8 Comment dialoguer ?.....	153
Pourquoi la communication entre vous est-elle si difficile?.....	153
Quelques outils pour mieux communiquer.....	165
Cas concrets	168

Quatrième partie

La boulimie a-t-elle une fin ?

9 Ouf! On s'en sort!	179
S'en sortir, c'est ne plus être obsédé par la nourriture	180
S'en sortir, c'est être apaisé sur le plan relationnel...	181

Sortir de la boulimie

10 En cas de rechute...	185
La rechute après une thérapie axée sur le contrôle alimentaire	186
On ne peut plus parler de « rechute » quand la thérapie est axée sur l'identité.....	186

Cinquième partie

Les questions que vous vous posez

11 Les questions les plus fréquentes	193
Boulimie et désir	193
Boulimie et volonté	194
Boulimie et obésité.....	195
Boulimie et danger	197
Boulimie et automutilation	198
Boulimie et addiction	199
Boulimie et poids	200
Boulimie et régime	201
Boulimie et apprentissage nutritionnel	201
Boulimie et dépression	202
Boulimie et anorexie.....	203
Boulimie et échec/réussite social(e).....	204
Boulimie et folie.....	205
Boulimie et adolescence.....	205
Boulimie et sexualité.....	206
Boulimie et hyperphagie.....	207

12 Les questions médicales	209
Antidépresseurs et anxiolytiques	209
Œsophagite	212
Pansements de l'estomac.....	213
Laxatifs.....	213
Grosses crises sans vomissement: les risques.....	216
Vomissements	216
Dents	218
Hospitalisation	219
Alimentation	219
Grossesse et allaitement	221
Sport	222
Stress	222
Malaise vagal (chute de tension brutale)	224
Hypoglycémie	224
Fatigue	225
Anneau gastrique.....	225
Conclusion	227
Webographie et adresses utiles	229
Bibliographie	233
Glossaire.....	237

Introduction

*Le manque d'estime de soi
est à l'origine de l'addiction alimentaire,
et pas l'inverse.*

Certaines addictions ont une origine purement psychologique et ont pour fonction d'apaiser une angoisse profonde. Ce qui n'épargne pas à la personne concernée une grande souffrance, souffrance qui touche aussi ceux de ses proches qui sont au courant. Ces derniers souffrent non seulement de voir la personne aimée sous l'emprise de cette addiction sans drogue mais aussi d'avoir l'impression de vivre face à un(e) « zombi(e) ».

Dans ce livre, que j'ai voulu aussi complet que possible, je commencerai par décrire les différentes sortes de boulimie, de thérapies, et surtout je tenterai de mettre en évidence les processus psychologiques en cause dans l'addiction, processus qui sont d'autre nature que les causes évènementielles ou relationnelles généralement évoquées par la personne (un parent défaillant, des attouchements, un

Sortir de la boulimie

problème sentimental, etc.). Les histoires de vie de chacun peuvent être complètement différentes, et même heureuses jusqu'à l'adolescence. Et pourtant il y a un processus psychologique commun à toutes les personnes qui souffrent d'une addiction alimentaire d'origine non médicale.

En effet, les causes ne semblent pas être uniquement liées au passé, comme on le pense généralement, aussi traumatisantes soient-elles. Elles sont plutôt en rapport avec la personne telle qu'elle est aujourd'hui, ses manques, son vide intérieur, «le vide intersidéral de la *muerte*» comme l'avait nommé une dessinatrice dans une de ses BD sur la boulimie¹. Toutes les personnes qui ont besoin de s'accrocher à une addiction ressentent ce vide intérieur – même si elles savent souvent le cacher avec brio.

Quels que soient les traumatismes passés de la personne, et aussi impressionnante que soit par ailleurs son éventuelle réussite sociale, il y a quelque chose à comprendre du côté d'un manque d'estime de soi, et peut-être carrément d'un «manque de soi». Manque de soi dont les symptômes sont, en plus de cette sensation de vide intérieur insupportable, un sentiment d'infériorité, un mélange de terreur et d'irritabilité, que la personne parvient, comme je l'ai dit, à cacher, pour tenter de se faire accepter des gens, si possible en essayant de leur en mettre «plein la vue».

1. Émilie Opreescu dans son blog «jeveuxvivre.com».

Quand elle séduit qui elle a envie de séduire, une personne qui ne parvient pas à vivre sans addiction échappe momentanément à son vide intérieur. Mais quand elle n'y parvient pas, elle bascule quasi irrémédiablement dans la dépression.

Pour sortir de cet enfer, il faut nécessairement acquérir de l'estime de soi.

Mais comment l'acquérir si le problème vient d'une impossibilité à être soi? J'ai observé que, plutôt qu'en cherchant des causes dans le passé, c'est en apprenant à devenir authentiquement soi face à l'autre, dans le respect de chacun, qu'on y parvient, tout en laissant à l'autre l'opportunité d'être totalement lui-même, même si ce qu'il (elle) dit ou fait ne convient pas.

Ce n'est qu'après avoir acquis un sentiment de soi que l'obsession de la nourriture peut s'en aller, sans l'effort d'un contrôle alimentaire, et que la personne peut enfin prendre place parmi les autres, s'y sentir à l'aise, sans éprouver le besoin d'être parfaite pour plaire.

Alors, en ce qui concerne le rapport avec les proches, ceux-ci, face à la personne boulimique-anorexique ou hyperphagique, auront enfin la sensation de vivre face à quelqu'un capable d'être authentiquement présent.

On considère généralement que c'est l'addiction alimentaire qui engendre les symptômes psychologiques et relationnels. Alors qu'on peut observer que ce sont à l'inverse les dysfonctionnements

Sortir de la boulimie

psychologiques qui obligent à avoir une addiction pour s'accrocher à la vie. Et c'est là où l'apport de la philosophie, en surcroît de la psychologie, permet de mieux répondre au problème.

Pendant des années, je me suis limitée dans mon travail de psychologue à l'utilisation des données de la psychologie. Celle-ci est une approche fondamentale, qui permet effectivement des changements conséquents concernant la manière de penser et la disparition de certains symptômes. Rien n'est plus facile, avec elle, que de faire disparaître, par exemple, une phobie. Rien n'est plus facile également, avec elle, que d'amener une personne à avoir plus de confiance en soi. Mais s'agit-il du vrai soi authentique ou d'un soi paravent, aussi éblouissant soit-il ? Et j'en viens là au cœur de mon propos, alors que la confiance en soi peut faire disparaître certains symptômes, elle n'est pas suffisante pour les supprimer tous. On peut avoir confiance en soi et n'être supporté par personne tant on est rigide et désagréable à vivre.

Tout a changé dans ma pratique à partir du moment où j'ai adjoint les apports de la philosophie à l'utilisation des éléments de la psychologie. Grâce à cet ajout, les personnes ont ainsi pu mieux comprendre ce qui se joue réellement dans les difficultés émotionnelles qu'elles rencontrent, faire un pas de côté, agir avec efficacité lors de leurs difficultés avec les autres et résoudre les difficultés de leur propre vie. La philosophie, ajoutée à la psychologie, permet d'accéder au recul nécessaire pour découvrir

« sa » vérité et parvenir ainsi à améliorer son existence, à se débarrasser des symptômes les plus encombrants grâce à l'accession à la confiance en soi et à l'acquisition de l'estime de soi. Car c'est cette dernière qui permet de vivre en paix avec soi-même tout en trouvant place parmi les autres.

La philosophie de la vie de tous les jours, en accordant particulièrement toute son attention au présent, permet un questionnement, un ébranlement des certitudes, l'accession à un regard différent, tant sur ce qui se joue entre soi et soi que sur ce qui se joue entre soi et l'autre.

L'idée de ce livre est de permettre au lecteur d'y voir plus clair sur l'addiction alimentaire, de comprendre pourquoi certaines approches piétinent, tandis que d'autres sont efficaces jusqu'à permettre à l'obsession de la nourriture de disparaître.

Les proches, eux, y trouveront, s'ils le souhaitent, des suggestions de communication leur permettant d'établir une meilleure connexion avec l'être aimé en attendant qu'il s'en sorte, tout en le respectant et en se faisant respecter par lui dans la mesure du possible.

À noter

Vous trouverez par ailleurs dans la page d'accueil de ma chaîne **YouTube « Catherine Hervais »**, de nombreux témoignages vidéo qui vont dans le sens de ces propos. Vous trouverez aussi nombre d'articles sur le sujet dans le site généraliste **boulimie.fr**.

Première partie

**Du trouble alimentaire
à la difficulté d'être
et de communiquer...**

Avertissement

Si vous ne trouvez pas les mots pour expliquer à vos proches ce dont vous souffrez, vous pouvez leur faire lire ce livre. Il a été rédigé comme s'il s'adressait à eux.

Mais si, en revanche, vous préférez garder votre addiction secrète, ce livre peut vous être très utile.

Il vous déculpabilisera et vous permettra d'y voir plus clair sur ce qui vous emprisonne psychologiquement, au point d'avoir besoin d'une addiction pour vivre.