



À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

LES BLOGS

Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



Boulimie-Anorexie un jour, pas forcément pour toujours

Publication: 13/03/2016 07h20 CET | Mis à jour: 13/03/2016 07h20 CET



Je constate que la boulimie ou l'anorexie se déclarent souvent au cours de l'adolescence. En séance, en face de mon patient, il m'est évoqué qu'un élément déclencheur comme tomber amoureux, être rejeté, se sentir différent, influe gravement sur la santé mentale entre autres. Il vous est arrivé de chercher la cause de votre mal être. Il peut s'agir de la séparation de vos parents alors que vous étiez enfant ou d'un décès dans la famille, ou d'un viol. La boulimie vient d'un traumatisme qui peut être arrivé à n'importe quel moment de votre vie.

Il n'est pas impossible que l'enfant comprenne que la nourriture l'aide à grandir et qu'il associe l'idée de grandir avec l'idée de séparation de la mère, puis du père. Enfin, que se sentant adulte, il doit voler à présent de ses propres ailes.

Ne plus manger, ne plus digérer, serait une façon de rester bébé ou enfant de façon éternelle. Il s'agit là d'une explication qui travaille l'inconscient, mais qui évidemment n'a pas de sens. L'inconscient «sait tout», et l'inconscient «c'est tout». Ces deux formules fonctionnent alors si vous souffrez de boulimie, ou de boulimie-anorexie. Réfléchissez à ce que votre inconscient peut trouver de réjouissant dans ce fonctionnement.

Souvent il est apparu que des personnes souffrant de boulimie soient également dépressives, ou même sujettes à des troubles obsessionnels compulsifs (Toc). Il y a, à mon sens, un enseignement à tirer de l'association de ces trois troubles que sont la boulimie, la dépression et les (Toc); les trois révèlent une cause, un mal-être qui se travestie en plusieurs symptômes. Les chercheurs parlent de possible problème au niveau des neurotransmetteurs et en particulier du fameux 5-hydroxytryptamine (5-HT), la sérotonine, votre production pourrait subir un certain déséquilibre.

En poussant le raisonnement, nous pourrions nous demander si ce dysfonctionnement ne pourrait pas avoir trouvé ses origines alors que vous n'étiez encore qu'un tout petit bébé ou enfant, souffrant d'un manque de sérotonine entraînant un dérèglement de certains mécanismes supérieurs comme l'impulsivité ou alors un problème de concentration, une totale inaptitude à toutes formes de frustrations.

De nos jours, il est prouvé que la sérotonine a une action directe sur les troubles de l'anxiété, par conséquent en manquer provoquerait une gêne au niveau de l'ensemble des émotions.

Quel que soit la raison, il faut à présent tenter de vous faire aider pour dépasser ce passé, car ce mode de vie vous gâche l'existence, tant dans vos relations avec vos amis ou petits amis, soit dans vos relations professionnelles.

Il faut savoir que ces troubles touchent également les hommes.

Il est aisé de démontrer que le problème a débuté dans votre toute petite enfance et qu'il continue à perturber l'adolescent puis l'adulte que vous êtes.

Lors d'un premier rendez-vous à mon cabinet, j'explique à certains patients de façon plus prononcée, quel sera le cadre dans lequel nous allons travailler. Parler ou ne pas parler peut se rendre utile, le silence dit «analytique» a une force gigantesque avec certaines personnes, comme je ne l'utiliserais pas à certains moments avec d'autres.

Dans certains cas, notre contrat dispose que nous n'évoquions pas les symptômes, nous allons donc nous pencher sur l'histoire du patient. A l'image de l'écriture automatique, je suis preneur de toutes les pensées, toutes les idées aussi importantes ou idiotes puissent-elles être. Notre échange peut sembler très décontracté, presque amicale. Cette posture permet aussi de détecter beaucoup de choses qui me seraient invisibles si j'étais dans un mode plus Psychanalytique. La patiente - ou le patient - en question parle à toute vitesse tout en regardant ses chaussures, elle m'assure de sa gentillesse envers ses semblables, aidant sans cesse tous ses amis, sa famille et ses proches qui pourraient être en souffrance. Je déduis de ce monologue qu'elle ne semble pas communiquer avec moi mais uniquement s'exprimer.

C'est alors qu'elle va glisser dans cette longue logorrhée, un mot ou une phrase déconnecté(e) du présent liée à sa petite enfance ou un souvenir d'abandon qu'elle a pu ressentir. Est-ce un souvenir qui semble douloureux aujourd'hui, rétrospectivement? La réalité l'a-t-elle été tout autant? Peu importe, nous traitons les mots, comme les maux des patients. L'important est de faire découvrir à cette dernière le lien et le liant avec l'autre, car c'est dans ce lien qu'elle pourra se sentir vivre au travers du regard d'un amour, d'une amitié ou d'une relation professionnelle. Se sentir exister, est déjà un premier pas dans la voie de la guérison.

Les boulimiques-anorexiques montrent souvent des signes, dès l'adolescence, souvent déjà plus jeune. Il leur arrive de penser au pire tant la situation et leur condition leur semblent insolubles et douloureuses; imaginant qu'elles sont une certaine forme «d'erreur» et que leur chemin serait d'en l'au-delà. Il n'y a qu'au travers de rencontres ou de redécouvertes de personnes de la sphère familiale, ou au fil d'une psychanalyse que ces sentiments extrêmes peuvent disparaître. Une fois resocialisée, le sentiment de vide, comme l'anorexie, pourront disparaître immédiatement sans le ressenti d'un combat mais constatant une heureuse réalité.

Avec le temps, de nouvelles cellules se forment et les carences évoquées, liées à la sérotonine, s'équilibrent, disparaît alors ce deuxième, ou ce premier problème. Qui dit «nouvelles cellules» peut dire «nouvelles connexions». Il faut néanmoins toujours rester en alerte car un trac, ou une émotion forte peuvent réveiller un mal-être qui engendrera une grosse fatigue et une agressivité démesurée face à l'évènement. Nous ne repartons pas de zéro, un travail solide a été réalisé; il a été mis en place un certain nombre d'outils que nous avons travaillés ensemble comme des murailles ou des pare-feu pour se protéger.

Cet épisode ne restera plus gravé comme un énième choc, il se patinera rapidement avec le temps.