

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Je suis prise d'envie de manger tout ce qui passe devant mes yeux. Comment puis-je retrouver une attitude normale avec la nourriture ?

Vous décrivez bien votre problème concernant la nourriture : vous avez une préoccupation obsédante de manger, puis vous reconnaissez votre excès de nourriture lors de certains épisodes, et sans doute, aussi, un état psychique caractérisé par vos sentiments de culpabilité quand vous vous cachez pour manger loin du regard des autres.

Face à ce que vous me décrivez, je pense que vous êtes atteinte d'un problème de boulimie. Littéralement ce terme est composé de deux mots d'origine grecque : *limos* qui signifie la faim, et *bous* le bœuf, ce qui veut donc dire "une faim de bœuf". Alors, non pas une faim qui vous pousserait à désirer de la viande de bœuf, mais bien une faim qui serait semblable à celle d'un bœuf. On comprend par ce terme la dimension du drame de la boulimie, caractérisée par une impulsivité au moment de la crise, et une incapacité de contrôler la quantité absorbée.

Je pense que vous vous y retrouverez si je vous décris le début de la crise comme un malaise diffus, une irritabilité particulière, une tension-excitation sur un fond d'angoisse. Certains décrivent cette crise comme un creux interne mais qui est un creux de non faim, qui contraint à manger sans contrôle. Cette sensation de se sentir vide est pourtant quelque chose qui dévore à l'intérieur. Et quand la tension survient, il vous est difficile de distinguer le besoin physiologique normal de la faim et la tension d'origine émotionnelle, qu'elle soit d'ailleurs de joie, de chagrin ou de frustration, donc cette difficulté à percevoir vos signaux internes qui appartiennent à votre corps.

A l'origine de la boulimie, nous pensons qu'il y a une souffrance psychique qui conférerait à la nourriture une valeur de réponse systématique à tout malaise, à toute tension interne. La nourriture étant posée là comme un besoin absolu. Vous vous reconnaissez dans cette description ? Et que se passe-t-il après ?

Eh bien après cet état de tension, succède la lutte, votre lutte contre cette poussée irrépressible qui envahit tout, et c'est alors que tout va basculer: vous craquez, vous replongez, et souvent vous êtes envahie d'un sentiment de catastrophe interne. C'est pour vous un événement dévastateur qui se joue dans le faire, dans l'agir.

Alors, comment retrouver une attitude normale face à la nourriture ? C'est la question que vous me posez.

Je vois que vous avez déjà fait la première étape qui est celle d'accepter de pouvoir en parler ou de pouvoir être confrontée à ce phénomène.

La deuxième étape serait peut être celle de prendre conscience que derrière ce malaise, derrière ces crises impulsives, se cache un passé peut-être tumultueux au sein de la famille, une histoire particulière qu'on cherche à se cacher.

Il est donc fondamental de pouvoir vous faire accompagner pour savoir vous réapproprier votre passé, prendre du recul par rapport à votre vécu ancien, et plutôt que de subir ces crises, prendre conscience du lien qui existe entre des malaises plus anciens et ces troubles actuels.

Dans ce processus, on retrouve aussi souvent une perte d'estime de soi, une perte de confiance en soi qui fait que face à des situations, les tensions intérieures sont telles que la crise réapparaît. Je vous encourage donc à travailler autour de cette estime de soi, à travers des activités, à travers différents moyens d'épanouissement, à redonner du sens à votre propre vie, à votre propre identité, ce qui peut permettre l'amendement de cette problématique.

Enfin, bien sûr, d'autres techniques peuvent vous proposer d'aborder la gestion du stress lorsque vous êtes tendue et que vous débutez une crise. Il est important de prendre conscience de l'apparition de ces tensions internes et d'apprendre à vous détendre, à vous relaxer, à trouver une autre façon d'évacuer le stress qu'à travers la consommation abusive de nourriture.

En quelque sorte, ça va vous amener vers un réapprentissage de vos habitudes à faire face à des stress intenses, vers une réappropriation de vos émotions et une gestion différente.

Vous allez alors sortir de ce cercle infernal : stress/nourriture/culpabilité, stress/nourriture/culpabilité en vous dégageant de votre passé et surtout en appréhendant le présent avec plus de confiance.