



C'est quoi les T.C.A ??

Par T.C.A : **Trouble du Comportement Alimentaire** ou Trouble de la Conduite Alimentaire, on désigne l'Anorexie, la Boulimie et l'Hyperphagie.

Ils parlent d'une histoire difficile avec l'alimentation, le corps, les autres et Soi-même.

*Ce ne sont pas des troubles uniquement féminins, il existe beaucoup d'**hommes** qui souffrent dans l'ombre, se sentant souvent plus coupables.*

Manger en grande quantité sous une forme compulsive c'est l'**Hyperphagie** ; en **TOUT** ou **RIEN** : c'est la **Boulimie**.

Ne pas pouvoir manger : c'est l'**Anorexie** ; souvent c'est que cette personne ne peut pas avaler de la nourriture.

Dans un contexte social où la **minceur** est montrée comme un moyen de réussite sociale ou bien, est un signe de bonne santé et de beauté, le nombre de des personnes souffrant de TCA augmentent et ce, de plus en plus jeunes.

➤ **Des troubles qui émergent la plupart du temps à l'adolescence**, mais pas uniquement, ils peuvent apparaître aussi à **l'âge adulte**.

Le passage de l'enfance à l'âge adulte ne peut se faire correctement que si l'enfant réussit à s'autonomiser, c'est-à-dire :

- qu'il puisse se détacher et reconnaître ses propres envies,
- s'il a acquis une image de soi et de son corps suffisamment satisfaisante,

or ce n'est pas le cas pour ces personnes.

➤ **Des troubles qui ne doivent jamais être banalisés : comment peut-on les repérer ?**

Une personne qui s'**isole**, qui **mange peu** ou pas pendant les repas, qui **trie ses aliments**, qui **se pèse une à plusieurs fois par jour**, se gave en cachette, se fait **vomir**, qui a peur de trop manger, qui **se vit trop grosse** alors que son poids est normal ou trop bas, est une personne qui souffre de trouble du comportement alimentaire.



C'est dans la **solitude** et souvent pendant de nombreuses années que la personne va vivre ces troubles ; Cette durée va induire des conséquences plus ou moins graves sur son état corporel et son état psychologique.

Les conséquences de l'Anorexie et qui apparaissent au fur et à mesure de l'amaigrissement sont : **aménorrhée**, frilosité, troubles circulatoires, pertes de cheveux, **insomnies**, fatigue, **perte de mémoire** et de concentration, dépression, décalcification et ostéoporose.

Pour la Boulimie, **déchaussement des dents**, déshydratation, **risques** cardiaques dûs aux vomissements, aménorrhée, perte des cheveux, **dépression**, et prise de poids pour l'hyperphagie.

Qu'est-ce que la Boulimie ?

Environ 3 à 4 % de la population féminine. Il existe aussi des **hommes** mais leur pourcentage n'est pas répertorié ; cependant, je peux dire, par expérience, que leur nombre est en augmentation. Ils sont souvent plus isolés, de par la croyance erronée que ces troubles ne seraient que féminins.

Il y existe des **populations à risque** : danseuses, mannequins, gymnastes, étudiant(e)s, sportifs de haut niveau...

Avoir un comportement **boulimique** : c'est **se gaver**, avaler de **grandes quantités de nourritures**, en un temps rapide, la plupart du temps sans faim mais plutôt dans le besoin conscient mais le plus souvent inconscient de **remplir un manque**, un **vide**, apaiser une **angoisse**, un **mal être**.

Ensuite, la personne se fera vomir ou utilisera des stratégies compensatoires tels que : la prise de laxatifs, de diurétiques, le jeûne, ou les exercices physiques intenses. Ensuite, elle ressent un profond dégoût d'elle-même générant de la culpabilité voir de la honte.

Le même comportement sans recours à ces méthodes compensatoires est appelé aujourd'hui hyperphagie et a des conséquences de **surpoids ainsi que toutes les maladies liées à l'obésité**.

De part la **honte** que ces personnes éprouvent, elles ne parlent pas de leur problème au proche et ont donc, du mal à consulter ; et souvent, quand elles le font, **ne se sentent pas compris(e)s** car l'entourage aurait tendance à ne pas



prendre leur comportement au sérieux et leur dire que c'est du « laisser-aller » ; elles vivent donc, très souvent, cette souffrance dans la solitude.

Qu'est-ce que l'Anorexie ?

C'est la **terreur de grossir** alors que le poids est inférieur à la normale ou/et avoir peur de perdre la maîtrise de son alimentation. L'**image du corps** est faussée ; la **maigreur** n'est pas reconnue.

La personne est dans une **obsession de la nourriture**, qui conduit à des comportements de privation d'aliments -surtout ceux vécus comme interdits- ou de privation totale : **jeûnes**, avec des moments de craquages suivis de **vomissements**. Souvent elle crève de l'envie de manger.

Les pertes de poids sont importantes

La personne **surinvestit les activités intellectuelles** pour délaissé tout ce qui a trait au corps sauf les moments d'hyperactivité physique qui lui servent à le maîtriser et rechercher la minceur quand ce n'est pas la maigreur.

Pourquoi devient-on anorexique et boulimique ?

Plusieurs facteurs se cumulent pour expliquer ces troubles :

- Mauvaise **estime de Soi**, avec une grande **importance du regard des Autres**
 - Traumatismes affectifs ou sexuels,
 - **Famille surprotectrice** ou qui a du **mal à communiquer ses émotions**,
 - **Culte** de l'image et de la **minceur** comme moyen de réussite,
 - **Culte de la réussite intellectuelle** plutôt que l'épanouissement personnel.
 - Tout évènement qui évoque la séparation ou le deuil : **déménagement**, **perte** d'une personne chère,
 - Tout évènement qui fait lui **perdre ses repères**,
- sur une personnalité fragile émotionnellement et restant dépendante du regard de l'Autre.



L'image du corps chez l'anorexique et la boulimique

Il est très important de préciser que le conflit de ces personnes se situe au niveau du corps et non au niveau des fonctions alimentaires.

Du fait de la mésestime d'elles-mêmes et de l'importance qu'elle porte au regard des autres, elles ont une image négative d'elles-mêmes et de leur corps ; Elles **se vivent** plutôt comme des **têtes pensantes** et **refusent ce corps** qui les encombre et par lequel elles projettent leur **désir de reconnaissance**, par exemple : répondre aux critères sociaux de perfection corporelle ou être hyper-performante.

Elles font taire les signaux de leur corps pour ne pas entendre leur souffrance. C'est une **tentative de maîtriser** quelque chose de leur destin.

Pour les personnes souffrant de Boulimie, le plaisir reste au niveau de la bouche. Ce qui explique **la difficulté de ressentir un bien être, une plénitude**.

Quant aux personnes souffrant d'Anorexie, le refus de manger se définit comme la non-satisfaction d'un besoin vital, **un refus de vivre ce qu'elles perçoivent de la vie**.

L'idéal corporel de la personne souffrant d'anorexie est un corps qui **met à distance les signes de féminité**. Celui d'une personne souffrant de boulimie est un **corps qui sert à obtenir la reconnaissance des autres**.



L'accompagnement

*S'interdire de manger ou se gaver est malgré tout, une **tentative de solutionner** une difficulté, une souffrance intérieure. Donc un moyen pour s'en sortir ; même si le moyen, pour finir, devient plus douloureux que la cause.*

Au cours de l'accompagnement, je vais aider la personne à poursuivre ce mouvement amorcé ; c'est l'aider à décrypter ce que racontent ces troubles et lui proposer des **outils concrets** :

- gestion des peurs, des angoisses,
- Entendre ses limites en triant celles qu'elle se met ou celles qu' «on» a pu lui mettre, et les lever,
- Se reconnaître dans sa singularité et ainsi avoir une meilleure image de Soi,
- Faire de son corps un allié dans une recherche d'Équilibre,
- Prendre SA place au regard et face à l'Autre,

Alors grâce à ce chemin effectué,

Je serais là pour la soutenir et l'encourager et la faire se relier à **ses** capacités.

Ce qu'elle a débuté dans la souffrance, pour finir la conduira à avancer dans sa vie en accord avec elle-même.(voir témoignages)