

LA PSYCHOTHERAPIE dans les T.C.A. : COMMENT, POURQUOI ?

Avant de répondre concrètement à ces questions, nous devons rappeler que la psychothérapie, la prise en charge nutritionnelle et le suivi médical (prise de médicaments, dans certains cas) sont les composantes principales de la lutte contre le trouble du comportement alimentaire. Peuvent s'y adjoindre d'autres outils thérapeutiques qui, mis en synergie vont concourir positivement au parcours de guérison.

C'est par la combinaison de ces axes thérapeutiques complémentaires que la personne se donne plus de chances de vaincre le trouble.

La décision d'entamer une psychothérapie n'est pas anodine. Elle est souvent le fruit d'une souffrance qui, devenue intolérable au quotidien, va inciter la personne à s'engager dans ce processus souvent méconnu, parfois redouté.

Que peut-il s'y passer ? Serai-je comprise ? Que puis-je découvrir de moi-même ? Ne vais-je pas être face à un thérapeute qui ne dira rien ?

Autant de questions fréquentes qui peuvent faire hésiter voire même empêcher la première consultation puis le début du travail.

Ainsi, nous nous devons d'apporter quelques éclaircissements sur les conditions à réunir afin de réduire au maximum ces interrogations potentiellement paralysantes.

Ce qui suit vaut pour la psychothérapie individuelle comme pour le travail de groupe. L'outil y est certes différent dans sa forme mais le fond du processus est identique.

Une thérapie : Comment ?

Le choix du thérapeute :

C'est un point essentiel. Il est primordial de se sentir « à l'aise » et cela, dès le premier rendez-vous avec le psychothérapeute choisi. La thérapie est un travail en commun lors duquel les échanges devront être au plus près de l'authenticité. Le plus intime du patient pourra être abordé. La confiance est le ciment de cette construction qu'est le travail psychothérapeutique.

Le désir personnel de s'engager dans un travail :

On ne commence pas une psychothérapie « pour faire plaisir à quelqu'un », sous la contrainte ou sous influence d'un tiers. C'est une démarche qui fait appel à la motivation personnelle. La psychothérapie demande souvent un investissement de temps, d'énergie et d'argent et seule, la personne concernée fera face aux exigences de son travail personnel. Cette composante est, elle aussi, essentielle aux avancées thérapeutiques ultérieures.

L'importance du premier entretien :

Il s'agit souvent d'un entretien informatif lors duquel le point est fait sur la situation de la personne qui consulte. Le thérapeute expose ce qu'il peut proposer comme prise en charge, sa façon de travailler et pose le cadre de la future thérapie. Mais c'est aussi et surtout un espace de parole réservé au consultant qui devra définir ses attentes, exposer ses motivations, ses craintes, ses questionnements. C'est en adaptant les méthodes de travail du thérapeute aux désirs du consultant que l'on peut envisager efficacement les fondements de la psychothérapie.

Une thérapie : Pour quoi faire ?

D'une façon générale, on peut voir la psychothérapie comme une exploration de Soi. Ce voyage intérieur passe par l'observation de ses comportements, la compréhension de ses motivations (ou de l'absence de motivations), la définition de son identité... En résumé, il s'agit d'asseoir sa personnalité en meilleure cohérence possible avec le contexte social, culturel, familial et surtout avec son propre désir. La psychothérapie apaise le mal-être et modifie la relation à soi-même et aux autres. Elle procure une meilleure compréhension des phénomènes psychologiques, émotionnels et somatiques. Elle facilite l'aptitude à communiquer. Ce travail conduit souvent à prendre, plus sereinement, la pleine responsabilité de soi dans les différents aspects de sa vie.

Le trouble du comportement alimentaire peut être considéré comme la manifestation d'une perturbation plus profonde et souvent très ancienne. Ce symptôme, que l'on peut regarder comme la conséquence d'un dysfonctionnement général de la vie psychique du sujet, sera considéré, à part entière, durant la thérapie. Cependant, le travail psychothérapeutique serait incomplet si il ne prenait pas en compte les causes du mal-être.

Ainsi, le processus thérapeutique mettra l'accent sur certaines difficultés du consultant : Le manque d'estime de soi, l'inaptitude à se responsabiliser, à faire des choix personnels, le refus d'entrer dans une « vie d'adulte », la prédominance toute puissante du regard d'autrui sur soi, l'allègement de la (ou des) culpabilité(s), l'impossibilité d'être dans l'instant présent, la non acceptation de ses manques...

La psychothérapie du sujet souffrant de T.C.A. devrait lui permettre d'accéder à un quotidien moins pesant, à la découverte de plaisirs simples mais parfois devenus inaccessibles tels que la convivialité, la communication « nourrissante ». C'est aussi la possibilité d'un « lâcher prise » par l'acquisition d'une plus grande confiance en soi. Ce travail aboutit souvent à une maturité psychique qui permet, désormais, des relations différentes aux proches, moins empreintes de dépendance affective. C'est acquérir la faculté d' « être soi », avec soi comme avec les autres.

En résumé, la psychothérapie, individuelle ou en groupe, si elle est adaptée, répond parfaitement bien aux attentes des personnes atteintes de T.C.A car elle va s'attaquer aux failles qui ont amené le symptôme. C'est souvent en agissant sur ces causes que la conséquence (le T.C.A.) cédera. C'est en donnant du sens à cette manifestation qu'elle pourra être remplacée par des actes ou des pensées constructifs et sources d'équilibre.

Même, si certains moments du parcours thérapeutique, peuvent paraître difficiles ou suscitent des peurs, ces tourmentes seront toujours moindres que la souffrance engendrée par l'anorexie, la boulimie ou les compulsions alimentaires, au quotidien. De plus, ce chemin n'est pas parcouru seul, puisque le thérapeute et/ou le groupe sont des accompagnateurs sur qui le sujet doit pouvoir compter ! L'objectif prioritaire d'une psychothérapie est de retrouver ou d'acquérir sa liberté d'être.

Sophia Ducceschi - Psychothérapeute-Analyste, spécialiste des T.C.A.
Présidente de l'association « Vaincre Anorexie & Boulimie ». Paris.