

TCA et thérapies ? Quelques informations pour vous éclairer ?

Pour pouvoir guérir des troubles du comportement alimentaire, ***il est indispensable d'accepter une prise en charge pluridisciplinaire*** : à la fois médicale et nutritionnelle car votre santé et votre équilibre physiologique sont en danger (à plus ou moins court terme) et à la fois psychothérapeutique. C'est sur ce dernier aspect que nous nous centrons pour la suite de cet article.

En effet, beaucoup se sentent perdus, devant toutes les appellations « psys, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, thérapeutes, coachs... » et n'arrivent pas à se représenter ce qu'est une thérapie et ce qu'elle peut apporter. Beaucoup de malades et de proches ont déjà longuement parlé de la maladie, des causes probables et ne voient pas quel serait leur intérêt à entreprendre encore une démarche pour dire... Comprendre ne suffit pas à guérir et répéter les mêmes mots ancrent encore parfois davantage les troubles, le mal-être et la culpabilité, avec pour conclusion cette croyance pour la personne en souffrance qu'elle est inguérissable (d'autant plus quand elle a déjà consulté des professionnels réputés fort compétents dans le domaine des TCA !...C'est alors forcément elle qui est inguérissable, conclut-elle...).

Vous avez dit « thérapie » ?

Ce mot est presque aussi peu concret et aussi diversement interprété pour les patientes et leur entourage que les TCA le sont pour la plupart des personnes non concernées par ces maladies.

La thérapie, c'est le soin. Tout ce qui participe au mieux-être d'une personne est thérapeutique (s'opposant à tout ce qui génère un mal-être et qui peut être dit « pathologique »). Ainsi, les amis, les animaux, le sport, les loisirs... peuvent être thérapeutiques, s'ils apportent un réconfort, un soutien, une « bouffée » d'oxygène dans votre journée. Vous comprendrez aisément que les mêmes amis, le sport... peuvent aussi être générateurs de mal-être ! Nous venons de pointer du « doigts » que ce qui est thérapeutique pour une personne peut ne pas l'être pour une autre, et que pour une même personne, ce qui peut être thérapeutique à un moment de sa vie et à une « certaine dose », peut devenir beaucoup moins bénéfique à d'autres moments et autrement dosé !

On entend aujourd'hui parler de différentes formes de thérapies : thérapies corporelles, art-thérapies, musico- thérapies, chromo –thérapies (par les couleurs), lumino –thérapies... L'ensemble de ces approches peuvent convenir à certains, pas à d'autres. Au delà de l'approche choisie, ce qui est thérapeutique est avant tout la rencontre avec le thérapeute et le lien de confiance.

La psychothérapie est un domaine de la thérapie où l'on approche de façon très intime l'esprit humain. Il est donc essentiel que le lien avec le professionnel qui la pratique soit placé sous le signe d'une grande confiance. Le professionnel qui pratique la psychothérapie peut porter différents « titres » : il peut être psychiatre et psychothérapeute, psychanalyste et psychothérapeute, psychologue et psychothérapeute, psychothérapeute ou praticien en psychothérapie. En effet, différents voies existent en France pour se former à l'accompagnement thérapeutique, à la psychologie et la psychopathologie humaine. Il est important de vérifier avec la personne qui vous reçoit qu'elle vous propose bien un accompagnement avec un réel objectif de soin et des « techniques » thérapeutiques ; la seule analyse et l'introspection étant rarement suffisantes pour sortir de ces troubles.

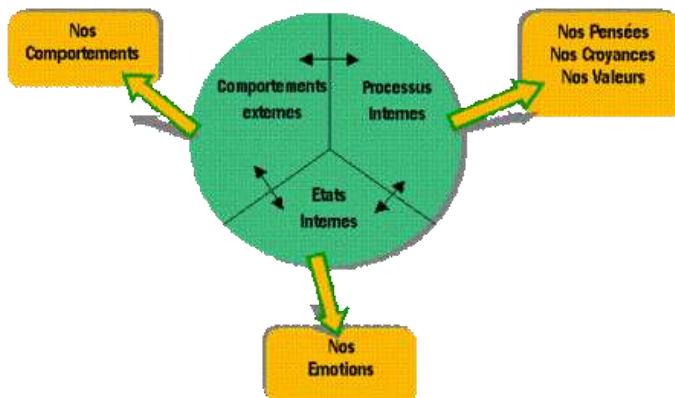
Le professionnel de la psychothérapie est l'élément-clé pour permettre la remise en « route » de votre processus de développement personnel et la sortie des troubles du comportement alimentaire. Il vous invitera à enrichir son accompagnement avec des approches complémentaires que vous

découvrirez comme bénéfique pour vous.

Certains auront besoin de l'aide d'un psychiatre, seul professionnel apte à prescrire des médicaments quand ils sont nécessaires. D'autres personnes compléteront leur approche avec de l'art-thérapie, une approche corporelle etc...

La psychothérapie ne s'adresse pas seulement à l'esprit mais bien à l'intégralité de l'humain : son corps et son esprit, les deux étant en action via des comportements, des sensations, des émotions et des modes de réflexions. Une thérapie réussie prend l'humain dans son intégralité.

Le petit schéma ci-dessus, issu de la PNL (Programmation Neuro- Linguistique), précise les différents axes d'action de l'humain : il s'agit de l'index de computation.



Il s'agit d'une grille de lecture schématique d'une expérience qui permet de classer :

- ce qui est du domaine de la pensée (processus mentaux PM),
- du ressenti (les états internes, EI),
- des comportements (CE).

Cela revient à analyser l'expérience d'une personne selon ce qu'elle pense, ressent et fait. L'humain est donc considéré sous tous les « angles ».

Pour sortir de ces troubles, il faut un référent de grande confiance qui vous accompagnera aussi longtemps que vous le solliciterez et, en même temps, souvent une ouverture progressive à d'autres axes de bien-être (musique, massages, art, danse, relaxation...).

Vous avez dit « psychothérapie » ?

Qu'est ce précisément que la psychothérapie ?

La psychothérapie est un travail profond sur soi-même visant à **un changement et un mieux-être durables**. Elle nécessite souvent un retour sur le passé pour mieux pouvoir préparer l'avenir et modifier des croyances, des stratégies, des schémas limitants en éléments-ressources... Cela ne signifie cependant pas que l'évocation d'événements douloureux ou traumatisants s'accompagnent du ressenti associé! **La thérapie est un processus dont la durée est variable en fonction des objectifs** définis pas à pas pour aller vers l'objectif final que le patient s'est fixé.

La psychothérapie est un moteur de changement pour mieux trouver son identité. Il ne s'agit pas de changer de personnalité mais de mieux se connaître et d'entrer en pleine possession de Soi!

Le thérapeute, professionnel de psychothérapie, vous accompagne de façon active dans une relation de face à face constructive. Il pose le cadre (horaires, fréquence, durée, tarifs) et les règles (régularité, confidentialité...) et respecte lui-même le code de déontologie des professionnels de la psychothérapie. Le travail que vous engagez ensemble sera organisé dans ce cadre thérapeutique qui doit garantir votre sécurité et rendre l'alliance thérapeutique efficace.

Le thérapeute est l'artisan de votre « réparation », assurant son engagement avec bienveillance et fermeté. Il offre à la fois un accueil chaleureux et une présence fiable.

Vous restez le « maître d'ouvrage » (non pas seulement celui qui paie mais celui qui décide !).

La maîtrise d'œuvre est la thérapie en elle-même, orchestration originale pour chaque patient d'un savoir-faire et d'un savoir-être du thérapeute et d'une personne unique à « restaurer » dans son bien-être, sa liberté d'être soi.

Ce que n'est pas la psychothérapie ?

Elle n'est pas une analyse de soi et de son passé (comprendre ne suffit pas à guérir), elle n'est pas une prise en charge (le patient est acteur de sa « réparation »), elle n'est pas une rééducation comportementale (les comportements ne se mettent pas en place par hasard, il convient de les réajuster et de les transformer en conscience de ce qu'ils ont pu apporter de bon), elle n'est pas une méthode de manipulation de la pensée humaine (la personne transforme ces croyances-limitantes en ressources en pleine conscience), elle n'est uniquement centrée sur la parole et la psychologie humaine (elle est faite de petits détails pratiques appliqués au quotidien hors du cabinet de thérapie), elle ne considère pas seulement l'esprit (la thérapie permet de se reconnecter avec ses sens et réassocie corps et esprit autour d'un fonctionnement équilibré).

La psychothérapie est une méthode intégrative autour des différentes facettes de l'humain.

Le thérapeute est un humain qui « agit » sur un autre à la fois par ce qu'il dit mais surtout par ce qu'il montre (ce qu'il fait et est). Il offre de nouveaux paramètres de référence à une personne en souffrance pour qu'elle puisse « reprogrammer » son fonctionnement en modélisant la foi en l'humain et la confiance en la vie du thérapeute.

La psychothérapie n'est pas une « psychanalyse » qui est une méthode d'investigation du psychisme et d'exploration de l'inconscient. Le traitement fondé sur cette méthode est aussi appelé « psychanalyse » ou « cure ». La psychanalyse à évoluer depuis sa création (par Freud), néanmoins le champ d'action du psychanalyste est moins vaste que celui des thérapeutes –psychothérapeutes qui interviendront beaucoup plus dans l'échange verbal avec le patient et dans la relation. La psychanalyse est basée sur le principe de compréhension de soi avec la présence « contenante » du psychanalyste. En cela, elle est thérapeutique car c'est une partie du travail de guérison que de se comprendre soi-même !

La psychothérapie reprend une partie analytique mais autorise aussi le thérapeute à intervenir en proposant des éclairages nouveaux sur des réflexions, en donnant des « tâches », en étant beaucoup plus interactif avec la personne (un peu sous forme de coaching, en quelque sorte). L'approche psychothérapeutique est plus « pragmatique » dans l'ici et maintenant et davantage tournée vers le présent et le futur que sur le passé. Elle s'intéresse plus au comment faire autrement qu'à la compréhension du pourquoi...ce dernier point sera néanmoins éclairer in fine pour éviter une rechute mais on ne concentrera pas le travail thérapeutique dessus.

Les différentes psychothérapies

Le nombre des psychothérapies est à ce jour si grand qu'il existe des guides! Depuis la naissance de la psychanalyse, il y a eu vers 1960, une éclosion de techniques thérapeutiques. On peut distinguer initialement trois courants : le courant psychanalytique, le courant des thérapies comportementales (behaviorisme) qui s'appuient sur les thérapies expérimentales de l'apprentissage et la psychologie humaniste qui regroupent un ensemble de démarches ayant pour fond commun, une approche corporelle et un intérêt pour la communication non verbale et émotionnelle. Ces dernières thérapies s'intéressent plus au comportement et à la mise en action qu'au discours. Le processus « de fonctionnement » de la personne prévaut sur le contenu verbal ; ce qui est agité prévaut sur ce qui est

dit. Un travail de thérapie de groupe y est souvent proposé.

Pour une plus grande clarté, on peut distinguer 7 grandes familles :

- L'hypnose qui fut d'abord initiée par Freud et qui est dorénavant largement inspirée des avancées faites par Milton Erickson (travail thérapeutique stimulant le lien entre conscient et inconscient- c'est –à-dire notre mémoire non consciente au quotidien)
- Les thérapies psychanalytiques inspirées par Freud et revisitées ensuite avec une plus large action du psychanalyste (travail centré sur les processus inconscients et la parole)
- Les thérapies psychocorporelles et émotionnelles qui donnent une plus large attention au langage du corps (la biodynamique, l'analyse primale, la bioénergie...)
- Les thérapies existentielles qui sont davantage centrées sur le vécu et le ressenti que sur la compréhension et plus centrées sur le lien à la personne que sur une interprétation des symptômes (thérapies inspirées par Carls Rogers notamment)
- Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) qui s'appuient sur l'expérience et la théorie des conditionnements et de l'apprentissage. Elles visent à éliminer les symptômes par un reconditionnement et une restructuration des cognitions (comprenez la pensée).
- Les techniques de relaxation qui visent à détendre la personne plus qu'à gérer directement les symptômes. Ce fait ; l'état de détente et de mieux-être à un impact sur les symptômes.
- Les thérapies de communication qui sont centrées sur l'aspect relationnel et la communication. Elles travaillent sur le comment plus que sur le pourquoi (gestalt, analyse transactionnelle, PNL, thérapies systémique...)

Beaucoup de thérapeutes aujourd'hui se forment à une méthode principale et l'enrichissent d'autres techniques de façon à proposer une thérapie multi référentielle (dite aussi humaniste ou intégrative). Pour pouvoir accompagner la personne sur tous les aspects de sa personnalité (et ne pas risquer de faire disparaître un symptôme pour en faire apparaître un autre), les approches multi référentielles sont importantes.

Dans le cadre des troubles du comportement alimentaire, il est essentiel d'être accompagné par une personne dont l'approche sera large : à la fois les comportements et les pensées mais aussi les ressentis, les émotions, la communication et la relation aux autres. Il s'agit de permettre à la personne de retrouver un vrai lien d'amour pour elle (via le thérapeute) avec un cadre précis, de l'aider à retrouver des comportements et des pensées ajustées à la réalité tout en préservant son équilibre émotionnel, à la guider (psychoéducation) vers de nouveaux repères en se laissant prendre la responsabilité de sa santé et de sa vie.

Qui pratique la psychothérapie ?

Les différentes catégories de « psys » et de thérapeutes peuvent être formées à la psychothérapie. La psychothérapie demande un apprentissage de plusieurs années dans des instituts spécialisés et un long travail thérapeutique de la part du thérapeute (afin qu'ils soient au clair avec leur motivation à aider l'autre notamment). Il est donc conseiller de se renseigner auprès de la personne consultée pour

connaître son parcours et les techniques employées. De nos jours, il existe un très grand nombre de techniques thérapeutiques. Votre choix doit avant tout se faire en fonction du lien avec le professionnel plus que sur la technique. Ce qui convient à l'un ne convient pas nécessairement à l'autre. La seule exigence est qu'il s'agisse bien de méthode thérapeutique qui vise au changement et pas à la seule introspection.

L'approche doit viser à la fois la pensée (autrement dit les cognitions), les comportements mais aussi les ressentis et les émotions. De le cas des troubles du comportement, il est rare que le comportement soit le problème... il est plutôt la seule solution que la personne a trouvée pour éviter ou gérer ses émotions et ressentis. Il est donc essentiel de ne pas négliger la composante « émotions, ressenti » (ce qui nous ramène vers notre corps et notre physiologie).

Quel accompagnement dans le cadre des TCA?

Une psychothérapie est indispensable complétée d'un accompagnement par un psychiatre pour les prescriptions éventuelles et/ou des autres formes de thérapies.

Les spécialistes des troubles du comportement alimentaire sont insuffisamment nombreux à ce jour. Néanmoins, tout professionnel de la psychothérapie par lequel vous vous sentez accueilli sans être mal à l'aise ou sans vous sentir jugé ou incompris peut vous accompagner. Certains professionnels travaillent en réseau et sont régulièrement supervisés. Ils sauront où aller chercher d'autres ressources en cas de besoin.

Il n'existe pas de méthode thérapeutique à ce jour reconnue pour son efficacité dans les troubles du comportement alimentaire. Certaines thérapies et certains thérapeutes conviendront à certains, moins à d'autres. Ces maladies sont complexes, l'être humain aussi. En ce sens, les thérapies plus récentes, associant les différents aspects de l'humain, et modélisant le meilleur des méthodes thérapeutiques plus anciennes, offrent l'avantage d'être complètes. Le thérapeute qui a plusieurs « outils » dans son sac, pourra plus aisément vous accompagner...là où il trouvera « des résistances », il pourra adopter une autre technique. Peut-être n'est ce pas le patient qui a des résistances mais le thérapeute qui est parfois à court d'outils...ou en limite de sa capacité d'adaptation et de compétence.

La psychothérapie individuelle est essentielle tout au long de votre parcours thérapeutique et pourra être très utilement complétée de travail en groupe de thérapie. Une thérapie familiale ou de couple (dite aussi systémique) peut être également engagée en complément. Tout cela doit être verbalisé avec votre thérapeute pour que les approches restent complémentaires mais non antagonistes au long cours. Le thérapeute qui vous accompagne à titre individuel ne doit déontologiquement pas travailler avec les autres membres de votre famille (il s'est engagé avec vous et ne peut pas entrer dans un conflit de loyauté). Par contre, votre thérapeute peut vous aider à formuler des demandes et à expliquer « la maladie » à vos proches. Un rendez-vous peut alors être consacré à un travail en famille ou en couple, le thérapeute étant alors exceptionnellement médiateur pour vous aider à garder le lien avec vos proches et les aider à mieux vous soutenir. Vous déciderez ensemble au préalable des sujets à aborder et le thérapeute ne fera aucunement référence au contenu de vos entretiens thérapeutiques.

Quel professionnel choisir ?

Plus que son titre et/ ou sa renommée, c'est la rencontre qui vous permettra de décider si cette personne peut vous convenir.

Rappelez-vous que c'est vous qui allez faire le travail ; vous choisissez votre compagnon de route (et quelque part, un nouveau modèle pour finir de devenir vous-même à travers lui). Il peut être nécessaire

de faire plusieurs rencontres.

On peut aussi changer de thérapeute durant son chemin de guérison, en ayant soldé avec celui qui vous accompagne (parmi les règles de la thérapie, il y a celle de faire une séance de clôture et de verbaliser sa décision d'arrêter). Parfois, quand on ne veut plus aller voir son « psy », c'est qu'il y a des parts de nous difficiles à aborder...ce serait dommage de laisser tomber en si bon chemin. Il est possible aussi que le « psy » nous agace...C'est bon signe, il éveille la colère en nous et cela va être l'occasion d'oser l'exprimer...et souvent de voir que nous sommes en colère après d'autres que lui en réalité !

Parfois aussi, il est temps d'aller chercher d'autres éléments de notre personnalité (et de notre guérison) ailleurs, et le thérapeute le reconnaîtra volontiers et pourra vous adresser à un collègue.

Nous évoluons, nos besoins aussi, alors nos compagnons de route peuvent aussi changer.

L'évolution d'une psychothérapie ?

La durée est variable, de plusieurs mois à plusieurs années. C'est l'accompagnant qui vous confirme quand il estime que vous êtes prêt ou qui vous confirme que vous l'êtes quand vous le sentez. Après arrêt, en cas de difficulté, votre thérapeute vous ouvrira de nouveau sa porte. Généralement, il s'engage à préserver cet espace pour vous pendant 2 ans après l'arrêt de votre travail. Comprenez par là, qu'il n'acceptera pas d'accompagner un de vos proches dans ce laps de temps de façon à ne pas « trahir » le lien avec vous.

Etre guéri « définitivement », c'est être capable de reprendre sa vie en gérant les imprévus avec confiance en soi et en la vie. C'est accepter que le monde est imprévisible et irréversible...Qu'on a pu être maigre et en grande forme avant...et que cela ne sera plus jamais le cas ! Qu'on a pu être « gros » sans savoir prendre sa place...et être devenu « normal » et être vraiment à sa place. C'est se revoir sur des photos en étant fier du chemin parcouru et touché par ce que l'on a vécu...touché de tendresse pour soi et non pas de honte !

Etre guéri, c'est se sentir bien avec soi-même et ressentir la même empathie pour soi que le thérapeute à pu en avoir pour vous.

Etre guéri, cela peut laisser place à de la sérénité là où il y aurait pu avoir de la culpabilité et de regrets:

Paraphrase de Sartre en 1966 :

« L'important ce n'est pas ce qu'on a fait de moi, mais ce que moi je fais moi-même de ce qu'on a fait de moi ».