

# Choisir un thérapeute

Quelle que soit la forme de thérapie choisie elle doit s'appuyer sur une nouvelle façon de s'alimenter plus que sur un régime strict en même temps que sur un travail de détente et une activité physique qui soient source de plaisir

## Les psychothérapies de groupe

Les groupes sont formés dans le cadre d'une association qui fonctionne sur le même principe que les "Alcooliques anonymes" les boulimiques ont un problème de dépendance au même titre que les alcooliques ou les fumeurs ils peuvent être proposés au sein d'un centre d'amaigrissement de cure thermale ou de thalassothérapie ils permettent avant tout de rompre avec l'isolement et le secret Il est plus facile de se livrer en compagnie de personnes qui ont les mêmes problèmes que soi et parfois pire En général, un médiateur anime les séances et répartit la parole Le fait de parler de sa problématique aide à supprimer la culpabilité et à prendre des engagements

## Les thérapies cognitives et comportementales

Elles permettent aux personnes qui consultent de se situer par rapport à elles-mêmes, à leur milieu familial et social ainsi qu'à leur comportement

*Protocole d'accord entre le médecin et son patient.*

*Le fait de parler de sa problématique, engendre à prendre des engagements.*



alimentaire Le démontage progressif des mécanismes et des effets du comportement boulimique permet de le modifier Le but est d'apprendre à repérer les moments qui déclenchent une compulsions et petit à petit à aménager d'autres réponses afin de réapprendre dans un court terme à manger normalement dans une atmosphère sereine et neutralisée La relation avec le thérapeute se fait sur le mode d'un dialogue interactif et chaleureux L'accent est mis sur les causes actuelles du trouble alimentaire plus que sur les causes inconscientes Cette forme de thérapie donne de bons résultats dans la mesure où elle permet de reprogrammer de nouveaux automatismes et où elle apprend à s'auto-contrôler

## La psychanalyse

Elle recherche les causes inconscientes du malaise et les met au jour par la parole La psychanalyse s'adresse davantage aux personnes qui ont un mal-être profond avec des problèmes d'ordre affectif bien qu'elle soit utile à chacun pour apprendre à mieux se connaître Toutefois elle nécessite beaucoup de temps et le fait de remuer sa souffrance n'arrêtera pas les comportements compulsifs dans un premier temps L'encadrement nutritionnel est indispensable en parallèle Il existe de nombreuses écoles de psychanalyse et le choix d'un thérapeute peut se faire en fonction de son appartenance à un courant de pensée

En cas de dépression ou de troubles obsessionnels compulsifs (TOC) associés à la boulimie il peut être judicieux de consulter un psychiatre ayant été formé à la psychanalyse La prescription de neuroleptiques peut apporter un soulagement Parmi les techniques psycho-corporelles la bioénergie met la personne en situation de prendre conscience de sa personnalité d'emprunt grâce aux émotions

## Où s'adresser ?

Pour trouver un thérapeute comportementaliste contacter l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC), 100 rue de la Santé, 75674 Paris Cedex 14  
Tél 01 45 88 78 60 Site internet [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)

Pour participer à des réunions d'informations et trouver des conseils contacter le Groupe Européen pour les Anorexiques, les Boulimiques et les Familles (GEFAB)  
54, bld Raspail, 75270 Paris  
CEDEX 06 Tél 01 45 43 44 75

« A lire "Anorexie & Boulimie journal intime d'une reconstruction" de Vittoria Pazalle aux éditions **Dangles**