

SYLVIE BATLLE

# LES COMPULSIONS ALIMENTAIRES

---

*Se libérer de la boulimie et de l'hyperphagie*

**jou**vence  
EDITIONS

**De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*L'Art-thérapie au quotidien*  
*Boostez votre créativité...*  
*Animer un atelier d'art-thérapie*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*La Communication NonViolente*, Marshall B. Rosenberg  
*MENEKI : renforcez votre système immunitaire*, Nicolas Chauvat  
*Mastiquer, c'est la santé*, France Guillain  
*Lâcher prise*, Rosette Poletti  
*La Résilience*, Rosette Poletti

**Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande.**

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2004

© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition

ISBN: 978-2-88953-361-9

*Dessin de couverture*: Aurélie de La Pontais

*Maquette de couverture*: Antartik

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Mise en pages*: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

Introduction .....	6
<b>Partie I: En savoir plus...</b> .....	7
1. Dysfonctionnements des sociétés « poupée Barbie® » .....	8
<i>Conséquences sur le comportement     alimentaire</i> .....	9
<i>Questionnaire: mieux définir     son comportement alimentaire</i> .....	12
2. Comprendre pour cesser de se faire souffrir .....	20
<i>Des faims profondes qui n'ont rien     à voir avec la nourriture</i> .....	22
<i>Une générosité excessive</i> .....	25
<i>Une insoutenable sévérité     envers soi-même</i> .....	28
<i>Le Rebelle intérieur face     au Parent Tyrannique intérieur</i> ...	31
<b>Partie II: Premières démarches pour s'en sortir</b> .....	35
3. Ne pas rester enfermé dans une prison de honte... ..	36
<i>Surtout ne plus rougir de honte!</i> .....	37

<i>Ne plus se cacher, ne plus s'emmurer . . . .</i>	38
<i>Une honte si peu méritée . . . . .</i>	43
4. Rassasier ce cœur qui a faim sans fin . . .	48
<i>Notre « enfant intérieur »</i>	
<i>qui demande à être bercé . . . . .</i>	49
<i>Si on redéfinissait l'amour? . . . . .</i>	57
5. Cultiver la curiosité envers soi-même et cesser de se juger . . . . .	60
<i>Paradoxes de la nature humaine . . . . .</i>	61
<i>Ambivalence dans le désir d'aller mieux . . .</i>	63
<i>Se méfier de l'impatience . . . . .</i>	67
<b>Partie III: En route vers la liberté! . . . . .</b>	<b>69</b>
6. Affronter ce qui dérange pour le dépasser . . . . .	70
<i>À la recherche des monstres intérieurs . . .</i>	71
<i>Les arts: ces précieuses lanternes</i> <i>pour nous éclairer! . . . . .</i>	73
<i>Les arts pour ressentir plutôt que refouler</i>	74
7. Stratégies contre les obstacles susceptibles d'apparaître . . . . .	77
<i>Tableau A:</i>	
<i>Identifier les éléments déclencheurs . . . . .</i>	78
<i>Tableau B:</i>	
<i>Stratégies pour éviter les terrains minés . . .</i>	83

8. Mettez du soleil dans vos bagages pour que les obstacles fondent d'eux-mêmes . . . . .	86
<i>Les bagages</i> . . . . .	87
<i>Première escale: L'île aux trésors cachés</i> . .	89
<i>Deuxième escale: Trésors ancestraux</i> . . . .	96
<i>Troisième escale:</i>	
<i>Trésors des temps modernes</i> . . . . .	105
<i>Quatrième escale: Corne d'abondance</i> . . .	113
 Conclusion . . . . .	 117
Adresses utiles . . . . .	119

Dans des sociétés qui inondent notre psyché d'images de corps longilignes et apparemment heureux, il est difficile de ne pas se sentir en porte-à-faux lorsqu'on perçoit son corps comme plus « gros » que le modèle normatif et omniprésent de minceur. Or, du regret de ne pas ressembler à une poupée Barbie® au développement d'une obsession de la ligne et d'un comportement alimentaire problématique, il n'y a qu'un pas. Ce pas est malheureusement trop souvent franchi par un nombre croissant de personnes (en grande majorité des femmes) dans nos pays dits « développés ».

Nous essaierons, dans ce livre, de mieux comprendre le besoin compulsif de manger et d'y apporter des solutions. La première partie donne des informations sur les variantes du comportement alimentaire et aborde certaines de ses causes. Les deuxième et troisième parties donnent des pistes de réflexion et des exercices pour entamer un parcours de libération.

# **Première partie**

## **En savoir plus**

# Chapitre 1

## Dysfonctionnements des sociétés « poupée Barbie® »



**M**algré les efforts de certaines associations pour encourager les publicitaires à choisir des mannequins aux formes plus arrondies et plus saines, les médias continuent de nous présenter des modèles de femmes dont le corps frise la maigreur malade.

Il en résulte une augmentation alarmante du nombre de gens littéralement obsédés par leur ligne et la nourriture. Ce phénomène peut se manifester dès la préadolescence (parfois même l'enfance) et il est susceptible d'entraîner toutes sortes de dysfonctionnements du comportement alimentaire.

## **Conséquences sur le comportement alimentaire**

Vous avez probablement entendu parler de « désordres alimentaires » ou de « troubles du comportement alimentaire ». Il en est de « mineurs » tels que grignotage, fringales, syndrome d'alimentation nocturne et chocolatomanie<sup>1</sup>, qui bien que gênants, ne mettent pas la vie de la personne en danger. Il en est aussi de plus graves malheureusement.

---

1. Pour plus de détails sur chaque trouble, voir <https://www.anorexie-et-boulimie.fr>

En effet, l'obsession de la ligne pousse souvent à se soumettre à des régimes draconiens. Tellement draconiens qu'il est pratiquement impossible de s'y tenir au-delà de quelques jours sans... « craquer ». Or, craquer, c'est souvent manger bien plus qu'on ne le voudrait, parfois jusqu'à s'en rendre malade. C'est aussi, généralement, avaler tout ce qu'on trouve en un temps record sans nécessairement y prendre du plaisir (du moins au-delà des premières minutes). On parle d'accès d'hyperphagie ou de crise de boulimie pour qualifier le fait de manger de façon compulsive de grandes quantités de nourriture en peu de temps. La compulsion de manger peut se déclarer au moment des repas si la personne ne parvient pas à mettre un point final à l'absorption de nourriture. On parle alors d'hyperphagie prandiale (pendant repas). Plus fréquemment, la crise se déclenche en dehors des repas : on parle alors d'hyperphagie extra-prandiale. Dans les deux cas, la personne perd contrôle, comme dans toute conduite addictive : elle ne parvient pas à résister au besoin de manger.

Suite à cette crise compulsive, les réactions sont diverses et peuvent alterner. Si les conséquences de la crise sont tolérées, on utilise les termes : hyperphagie (parfois hyperphagie boulimique) et compulsion alimentaire. S'ensuit

généralement une prise de poids accompagnée de la détresse psychologique qui en découle.

Si le recours à un comportement compensatoire intervient (vomissements provoqués, sport intensif, usage abusif de laxatif, jeûne entre les crises), on parle de boulimie. Sans prise de poids, la boulimie peut passer inaperçue, bien que dangereuse et vécue comme un enfer par la personne qui en souffre. Dans le langage courant, le terme « boulimie » est parfois utilisé de façon générique. On différencie alors la boulimie vomitive de la boulimie non-vomitivité...

Il arrive qu'une même personne présente à la fois des tendances boulimiques et anorexiques. Les phases d'ingestion compulsive de nourriture alternent avec les phases de sous-alimentation drastique. On parle alors d'anorexie-boulimie ou de *bulimarexia*. Bien que les symptômes paraissent opposés, les causes comportent de nombreux points communs.

Notons que si l'obsession de la ligne est un élément déclencheur répandu, ce n'est pas l'unique cause des TCA (troubles du comportement alimentaire). Des raisons aussi complexes que diverses peuvent les provoquer. Il s'agit dans tous

les cas d'un problème de mal-être plus que d'un problème de nourriture à proprement parler...

## Questionnaire : mieux définir son comportement alimentaire

Ce questionnaire est destiné à vous aider à poser des mots sur votre comportement alimentaire et trouver quelques repères.

### A

1. Vous sentez-vous souvent coupable après avoir mangé ?
2. Vous arrive-t-il souvent de manger pour compenser un inconfort émotionnel (tristesse, ennui, colère, frustration, déception, etc.) ou calmer une intensité émotionnelle (enthousiasme, passion, impatience, etc.) ?
3. Vous arrive-t-il de manger pour tromper l'ennui, pour procrastiner, pour « vous distraire » ?

### B

4. Avez-vous l'impression que la nourriture occupe vos pensées de façon exagérée ? Que la qualité nutritionnelle des aliments que vous consommez frise l'obsession ?

5. Vous arrive-t-il de vous peser plusieurs fois par jour? De vous souvenir avec précision de votre poids à des dates données?
6. Avez-vous banni une longue liste d'aliments de votre alimentation quotidienne?

## C

7. Vous arrive-t-il de sauter plusieurs repas consécutifs?
8. Avez-vous une grisante sensation de contrôle sur votre vie quand vous refusez de vous alimenter?
9. Vous trouvez-vous trop gros(se) malgré des remarques alarmées de votre entourage sur votre « maigreur »?

## D

10. Avez-vous parfois un besoin compulsif de vous échapper de certaines situations pour aller manger seul(e)?
11. Vous arrive-t-il d'avoir des accès hyperphagiques (avalez-vous de grandes quantités de nourriture de façon compulsive en peu de temps et en cachette)?

## E

12. Avez-vous tendance à:  
 prendre du poids à cause des accès hyperphagiques?