



TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES, SCHÉMA CORPOREL ET SOPHROLOGIE

Carine Turcat

Psychologue Clinicienne et Sophrologue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Carine Turcat (2019), *Troubles des conduites alimentaires, schéma corporel et sophrologie*, from www.associationepsylon.com/articles

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES, SCHÉMA CORPOREL ET SOPHROLOGIE

Carine Turcat

Psychologue Clinicienne et Sophrologue

Les troubles des conduites alimentaires se caractérisent par des perturbations graves du comportement alimentaire. Pour les plus fréquents : l'anorexie mentale, la boulimie sont des pathologies qui altèrent conséquemment la qualité de vie des sujets. Le trouble oscille entre restrictions pures et prises alimentaires compulsives avec ou sans pratiques de purges.

Le sujet avec TCA est souvent dans une lutte épuisante entre contrôle absolu et perte de contrôle de soi. Les troubles des conduites alimentaires sont multi-déterminés, c'est-à-dire qu'ils sont liés à l'interaction de multiples facteurs : biologiques, psychologiques et environnementaux. C'est ce qui rend d'ailleurs leur traitement extrêmement complexe. Sur le plan psychologique, deux dimensions sont incontournables :

- *l'axe alimentaire* : les patients gèrent leur alimentation en fonction de règles alimentaires, de croyances, et non en tenant compte de leurs sensations alimentaires (notion de restriction cognitive) ;
- *l'axe émotionnel* : les patients présentent des difficultés à gérer ou tolérer les émotions.

Pour les personnes souffrant de TCA, le schéma corporel est une question particulièrement douloureuse. Outre la dissociation entre la tête (mental) et l'enveloppe corporelle, le corps est souvent perçu comme un objet de souffrance, de craintes et de rejet. Il y a clivage, fracture dans la relation à soi, distance entre un esprit et un corps en souffrance qui ne parviennent plus à communiquer. Ils mettent une énergie considérable diront nous, à s'opposer, s'ignorer... L'alimentation – ou le refus pulsionnel, volontaire ou non de s'alimenter chez les sujets restrictifs– devient à la fois une source de jouissance, de contrôle indicible sur le vivant et un moyen de punir ce corps non reconnu, non accepté comme une partie de soi. Ne pouvant que difficilement tolérer les plaisirs et les désirs corporels (notamment la faim qui la tenaille), la personne souffrant d'anorexie et/ou de boulimie cherche à contrôler son corps par tout moyen. Ainsi, elle parvient à cliver, refouler, anesthésier ses émotions et ses sensations et finit par ne plus ressentir son corps. Lorsqu'il se rappelle, ça n'est que dans la douleur ou dans l'effort intense.

Mais si travailler sur son schéma corporel permet de (re)trouver le lien à soi, il est difficile pour les personnes souffrant de troubles alimentaires d'abaisser la barrière du contrôle pour être dans l'accueil des sensations et le lâcher prise.

Sentir son corps peut être douloureux, ressentir les émotions et le plaisir, intolérable... C'est pourquoi certains sophrologues, proposent une méthode visant à la découverte, la conquête et la transformation de soi, en accompagnement des soins médicaux et psychologiques.

AU-DELÀ DU CONTRÔLE : LA DÉCOUVERTE DE SOI

Pour les personnes souffrant de troubles alimentaires, le contrôle est omniprésent, et la pression, intense : elles sont surveillées par l'entourage et par elles-mêmes. Elles sont sujettes à une double contrainte : il faut que je m'en sorte, il faut que je me restreigne (anorexie) / fasse une crise (hyperphagie, boulimie). La sophrologie peut proposer de contourner la difficile question de l'alimentation pour ne pas aller immédiatement dans ce qui fait mal. Il serait en effet inutile voire dangereux d'essayer d'enfoncer une porte barricadée. Il s'agira alors de développer l'écoute du corps sur des sensations moins difficiles : prendre quelques minutes pour sentir l'air sur son visage, le contact de l'eau sur sa peau, l'odeur de son gel douche,... Autant de courts moments où la personne sera centrée sur elle-même et pourra développer la relation qu'elle entretient avec elle-même.

Afin d'aider les patients à abaisser leurs barrières mentales, à être dans l'accueil de leurs sensations et non dans le jugement, la sophrologie utilise la relaxation dynamique, à savoir la conscience de soi dans le mouvement. Ainsi, il devient possible de travailler la conscience du corps et de développer son écoute. Si certains ne ressentent pas tout de suite leur corps ou ne parviennent pas à se détendre, c'est que le moment n'est pas encore venu. Il faut toutefois savoir qu'en sophrologie, rien n'est rien. Chaque sensation ou absence de sensation est un indicateur sur l'état de la personne, dans l'ici et maintenant. Une personne qui ne sent rien est une personne qui, à cet instant, n'a pas senti qu'elle pouvait lâcher prise. Cela ne signifie pas qu'elle n'en sera jamais capable après quelques temps, en faisant preuve de davantage de bienveillance envers elle-même, ou encore avec un autre thérapeute. Dans la prise en charge sophrologique il n'y a pas de réussite ou d'échec : nous vivons ce que nous sommes prêts à vivre dans l'ici et maintenant. Lorsque la personne souffrant de TCA parvient à entrer dans un état de relaxation (état sophroliminal), le sophrologue peut l'aider à accéder, à son rythme, à une certaine conscience de soi, dans le respect de ses limites corporelles et psychiques. Les premières séances permettant de relâcher le corps et l'esprit, reprendre contact avec ses sens et mobiliser le positif en Soi. On peut distinguer environ trois étapes ...

1/ Travail sur la notion de corps contenant et contenu

C'est un premier travail sur la peau visant à sentir son enveloppe corporelle et revenir à soi autrement que par la douleur. Cela permet aux personnes dissociées de ne plus se sentir en permanence «dispersées» dans l'espace, de prendre conscience de cette peau qui respire, qui s'adapte, les enveloppe et les protège.

2/ Travail sur le corps présent (conscience des muscles)

Cette seconde étape est importante, mais il ne faut pas la brusquer. Elle aide en effet à prendre conscience de son poids, sujet douloureux pour les personnes souffrant ou ayant souffert de TCA, mais qui permet de mieux sentir son ancrage dans le sol, l'importance et la réalité de son existence. Cela encourage à être présent à Soi, ici et maintenant, ce qui amène à terme une présence à l'autre et au monde, différente.

3/ Travail sur la tridimensionnalité de l'être

Cette dernière étape permet de travailler sur les trois temps de l'existence :

1. Le présent : le positif ici et maintenant, dans ma vie actuelle (avec les TCA, avec les autres difficultés s'il y en a)
2. Le passé : en sophrologie nous mobilisons les ressources présentes en Soi. Le travail sur le passé permet de retrouver du positif dans sa vie passée (il y en a toujours même tout petit), de le ramener dans corps présent ici et maintenant. Le travail sur le passé permet de porter aujourd'hui un regard nouveau sur sa vie, de faire un pas de côté, d'ôter ses lunettes de la vie ordinaire son filtre négatif.
3. Le futur : par un travail de visualisation positive vécue par les cinq sens ici et maintenant. Nous revenons toujours au présent : en visualisant la réussite d'un projet, en la vivant dans son corps ici et maintenant, nous ramenons le positif du futur dans le présent et trouvons la force en nous de suivre le chemin qui nous mènera à la réussite. Une personne anorexique pourra ainsi, par exemple, associer une émotion positive à une projection future où elle aura repris un peu de poids.

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE, À S'AIMER : CONQUÊTE DE SOI ET TRANSFORMATION

La sophrologie permet donc de trouver en soi les ressources positives pour avancer, pour aller mieux. Elle permet d'accueillir progressivement toute sensation ou émotion, agréable ou désagréable, sans jugement. En travaillant la pleine conscience, ce travail sur le schéma corporel permet de retrouver la confiance et de renouer avec le plaisir de manger, dans le respect de son corps. Parallèlement, la sophrologie permet un lâcher pris qui ouvre à des pics de conscience. De fait, l'état de conscience modifié dans lequel le patient est plongé lors de la phase de relaxation, peut faire émerger des images, des couleurs, des odeurs, des souvenirs que le patient pourra élaborer consécutivement à la séance. Dans l'idéal ce travail psycho-corporel s'effectue en parallèle d'un travail psychothérapeutique (psychologue, psychiatre...) permettant de libérer la parole, accueillir l'émotion, la mettre en mots, et contenir les phénomènes psychiques qui peuvent émerger.

"L'anorexique n'est pas celle qui ne mange rien, elle est celle qui mange « rien » ... (le « rien »). Ce symptôme n'est pas sans inquiéter son entourage et se manifeste essentiellement dans son rapport à l'Autre : elle ne demande rien, d'où la grande difficulté de mettre en place un traitement." *Lacan - Le corps et ses objets.*