

L'APPROCHE « DES VERTS PATURAGES » SUR LES TCA

Anorexie, boulimie, compulsions alimentaires

www.lesvertspaturages.com

Il existe beaucoup d'écrits, beaucoup de théorisation, d'angles d'approche sur les troubles du comportement alimentaire (TCA).

L'approche des verts Pâturages trouve ses sources dans ce que nous comprenons de la Bible sous tendu par un vécu, par l'expression d'un choix réfléchi et par un éclairage médical de divers horizons issue des travaux, entre autre :

- du professeur D.Rigaud professeur de nutrition, médecin nutritionniste et spécialiste reconnu des troubles du comportement alimentaire,
- de Peggy Claude-Pierre, psychologue également thérapeute des TCA, maman de deux adolescentes, qui ont été confrontées à une anorexie sévère.

1/ LES TCA : GRANDES LIGNES

■ Anorexie restrictive :

- Déterminée par un besoin obsessionnel de maigrir
- La personne résiste à la faim
- Elle peut aller jusqu'à la dénutrition

■ Anorexie boulimique :

- Même chose
- Mais ne résiste pas à la faim
- Accès boulimique avec ou sans vomissements

■ Boulimie :

- Besoin irréprouvable d'avaler de la nourriture quelque soit l'heure, suivi le plus souvent de vomissement.

■ Compulsion alimentaire :

- Ingestion en dehors des repas d'aliments appréciés, sans faim
- Pas de vomissement

Points communs :

- Dénier
- Mal être profond
- Influence éventuelle d'une petite voix

Dans tous les cas le pronostic vital peut être menacé.

Les TCA et le déni concernent également les chrétiens(ne)s.

TCA d'après le professeur Rigaud = CANCER de L'AME

Nous rajoutons : qui ronge le corps.

4 Caractéristiques :

- Le diagnostic précoce conditionne l'avenir
- C'est une maladie mortelle, 15 à 20% de décès
- C'est une maladie qui se guérit dans 70 à 80% des cas
- Les personnes concernées ne s'en sortent pas seules

Témoignage :

« J'ai 47 ans Je me bats depuis l'âge de 16 ans contre l'anorexie. Je ne peux pas comprendre pourquoi Dieu me fait vivre ce trouble du comportement alimentaire. C'est injuste. Je lui ai demandé de m'aider pour arrêter de souffrir, il ne m'entend pas.

J'ai fait deux tentatives de suicide. Cette petite voix me poursuit toujours. Elle brise ma vie. Elle me conditionne à faire de mauvais choix » Une correspondante des verts Pâturages avec son accord

2/ LA PETITE VOIX

Peggy Claude-Pierre, psychologue, dans son livre « Guérir de l'Anorexie et de la Boulimie » identifie une voix autonome qu'elle qualifie de pensée négative : tyrannique, hypercritique, destructrice, renforçant le désespoir, qui peut être imaginée comme un parasite qui tente de dévorer la pensée réelle de son hôte.

Dans ce livre des dessins de patients mettent en évidence des personnages qui leur sont extérieurs et qui les dominent psychologiquement.

Au titre de chrétien il est tout à fait possible de discerner dans cette voix autonome une influence spirituelle...

3/ COMMENT REPERER UN TCA QUI EVOLUE CHEZ L'ADO

Les signes qui peuvent alerter :

Un régime amaigrissant pas forcément justifié – Un régime amaigrissant qui ne s'arrête pas – Une surveillance fréquente du poids – Un intérêt subit pour les calories – Rejets nouveaux pour les graisses et les sucres (rapides et hydrates de carbone) – Intérêts pour les produits à 0% (basse calorie, produits light) – Multiplication des prétextes pour sauter des repas, sortir de table – Hyper activité.

Constats :

Amaigrissement important – changement d'habitudes – Modification du caractère (irritabilité, indécision, isolement, déni) – « Tout va bien ».

4/ QUELLES ATTITUDES FACE AUX TCA

Le professeur en nutrition D.Rigaud (plus de 30 ans d'expérience) évoque trois choses :

- Il n'est pas suffisant de comprendre pour s'en sortir, ce n'est pas forcément nécessaire
- Il n'y a pas de miracle, il n'y a pas de déclic qui fait que la maladie s'en va un jour brutalement sans effort
- Si déclic il y a c'est dans la pensée « j'ai décidé de guérir ».

La priorité thérapeutique : replacer dans un contexte large l'organisation psychique autour de l'alimentation.

En d'autres termes :

Comprendre ce qui se passe n'est pas suffisant et n'est pas nécessaire pour s'en sortir **ne pas avoir là une attente vaine**

L'anorexie, la boulimie, l'alimentation compulsive ne s'en va pas brutalement sans effort.

Il existe un chemin de guérison, c'est aussi valable pour les chrétien(ne)s.
La priorité est un retour à une alimentation normale.

Le corps est en danger - L'avenir est en danger - La vie est en danger.

5/ POUR LES CHRETIENS

Une question : qu'en est-il dans nos assemblées ?

La réponse est présente dans les statistiques :

Type de TCA	Fréquence	Nouveaux cas/an
Anorexie	1,5%	5000
Boulimie	5%	15000
Compulsion	5 à 10%	40000

Soit +/- 32 personnes pour une assemblée de 200 membres.

Combien ont un suivi médical, chrétien ?

6/ UN REGARD SUR LA BIBLE POUR ECLAIRER LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

A l'origine d'un trouble du comportement alimentaire il y a forcément un dérèglement, un dérèglement en relation avec la façon de se nourrir

Nous trouvons une indication importante en Marc 7/22 sur ce mot « dérèglement » :

« (...)car c'est du dedans du cœur que sortent(...)le dérèglement(...) ».

Le cœur dont il est fait état ici correspond à l'intelligence, la volonté, les émotions, la conscience.

Par ailleurs, le verset 8 du psaume 51 nous indique de la part de Dieu :

« Je veux que la vérité soit au fond du cœur »

Ce même cœur dont nous avons fait état ci dessus.

Le mot qui nous interpelle fortement que nous allons pleinement considérer est « **vérité** »

➤ Quelles finalités pour cette vérité au service des TCA ?

- A l'aide d'une prise de conscience, elle va être déterminante **pour élaborer une pensée juste**, puis un comportement juste.
- Elle va libérer l'entendement des mensonges conscients et inconscients qui peuvent l'influencer.
- Elle va détrôner la pensée négative.
- Elle va également libérer de l'influence de la petite voix (la vérité fait fuir le mensonge, comme la lumière fait fuir les ténèbres)
- Enfin elle va indiquer le chemin, rendre la vie.

C'est à partir de la vérité que le verset de Philippiens 4/8 :

« Que tout ce qui est juste soit l'objet de vos pensées »

va permettre un retour à l'équilibre

➤ **A quoi correspond cette VERITE ?**

Elle correspond tout simplement aux lois de vie concrètes que le Créateur a prévu pour l'être humain, en relation avec ses besoins fondamentaux. Elle permet à l'être humain de trouver, de retrouver son équilibre, son épanouissement, la vie.

On la reconnaît à ses fruits, elle est toujours positive. Elle s'exprime dans la sagesse

➤ **Où va-t-elle se trouver ?**

Compte tenu qu'elle n'est pas seulement spirituelle mais aussi concrète, pratique, terre à terre pour ici et maintenant, on la trouve et la retrouve dans :

la Bible,

le corps médical, para médical,

des lectures,

le proche de confiance chrétien ou pas,

le relationnel dans le quotidien, au lycée, à la fac, au travail,...

➤ **La recherche et la mise en pratique de cette vérité ?**

Elle implique un accompagnement (qui peut être pluridisciplinaire) en confiance et connaissance dans l'amour, la douceur, la sagesse selon une reformulation «en vérité» des propos qui ont été confiés avec l'assurance que :

« *les paroles vraies sont persuasives* » Job 6/25

même si elles ne semblent pas avoir d'effet

Dans ce cheminement, en ce qui concerne les causes profondes de ces troubles, Dieu peut même sans intervention humaine restaurer l'âme dans le besoin, nous avons dans le psaume 23.3 un verset encourageant : « Il restaure notre âme ».

Il peut aussi le faire par l'intermédiaire de professionnels de santé, une relation d'aide chrétienne. .

➤ **Et pour ceux, celles qui ne connaissent pas Dieu, quel avenir, quelle espérance ?**

N'oublions pas « *Dieu a tant aimé le monde* » Jean 3/16 et pas seulement les chrétiens...

Donc ils sont incontestablement aussi chers au cœur de Dieu et Dieu est tout aussi désireux de leur venir en aide.

Je pense que quelqu'un qui ne connaît pas Dieu mais qui s'engage délibérément dans une recherche de vérité, de pensées justes par rapport à ce qu'il vit avec un souci de mise en pratique, va aussi être au bénéfice de cette vérité !

7/ LES ETAPES DU CHEMIN DE GUERISON

Préalable indispensable

- Décider de s'en sortir
- Prendre la vérité pour référence

Puis :

Sortir du déni – Appeler au secours – Parler – Lâcher prise – Résister à la voix tyrannique – Mettre en pratique les comportements nouveaux – Valoriser les victoires – Rebondir sur les échecs – Persévérer, persévérer, persévérer.

Dans ce cheminement s'attendre à la grâce du changement.

8/ COMMENT PRIER POUR CES PERSONNES

Suggestions :

- Que Dieu protège leur vie
- Qu'il leur donne le déclic pour vouloir s'en sortir
- Qu'il leur donne l'amour de la vérité pour des pensées justes, pour un comportement juste

« Toute jeune fille, jeune femme qui essaie de changer son image afin d'accéder à un idéal de beauté peut se retrouver confrontée à l'anorexie » Professeur Rigaud

Vous pouvez retrouver ces informations et cette démarche plus approfondies et détaillées dans un livre sorti en mai 2011 aux Editions Première Partie :

« Anorexie, boulimie et compulsions alimentaires : VERS UNE PENSÉE JUSTE » ALAIN FONTE Préface du Professeur D.Rigaud

