

HYPERPHAGIE / CADRE PSYCHOLOGIQUE

Les personnes souffrant d'hyperphagie présentent une surcharge pondérale importante. Elles décrivent des crises compulsives de nourriture associées parfois à des grignotages incessants. Ces comportements alimentaires sont sous-tendus par la nécessité de calmer des moments d'inquiétude, d'anxiété ou de vide intérieur. L'effet est paradoxal puisque les crises provoquent un mélange d'apaisement et de culpabilisation.

Les tentatives de régime souvent associées échouent toujours à un moment ou à un autre.

Age clandestin

L'âge clandestin (différent de l'âge officiel) correspond à la maturité émotionnelle d'une partie de la personne qui participe à l'élaboration du trouble.

Cette notion d'âge clandestin est très bien comprise par les personnes souffrant d'hyperphagie qui ont fréquemment une conscience assez précise d'une partie enfantine à mettre en rapport avec le fonctionnement psychologique et les comportements alimentaires qui émergent dans l'hyperphagie.

Ce sont donc officieusement de **petites filles** (ou de **petits garçons**) vulnérables, pré-pubères, devant être protégé(e)s, rassuré(e)s. En conséquence, les personnes maintiennent une **distance relationnelle importante** tout en étant souriantes et **relativement coopérantes** (du moins en apparence).

Les personnes souffrant d'hyperphagie ne se mettent pas en valeur, soignent peu leur aspect extérieur, vêtements amples qui les dissimulent, sans recherche particulière.

Il n'y a pas anesthésie mais plutôt **atténuation des émotions, sensations et comportements** (sauf dans le moment alimentaire où tout cela s'exacerbe) : en dehors, tout est un peu agréable ou un peu désagréable.

Contexte relationnel et systémique

La vie relationnelle est pauvre, le sujet a une vie amicale limitée. La vie amoureuse est également pauvre ou inexistante, assez souvent insatisfaisante. Les expériences déçues sont nombreuses, laissant une impression de découragement, d'«à quoi bon» teinté de tristesse alors que les mêmes événements pourraient fréquemment susciter de la colère par exemple chez d'autres personnes.

Le vécu d'enfant a été difficile :

- **Climat familial dévalorisant** : critiques fréquentes dans la famille, renforcées par la thématique du poids («En plus, tu n'as pas de volonté »...).
- La personne dans le système a endossé le rôle de **bouc émissaire**, se sacrifiant au profit d'un pseudo-équilibre général.
- Il existe souvent de **fortes inégalités dans les signes de reconnaissance parentale** manifestée pour les différents éléments de la fratrie, malgré les trésors de loyautés développés par la personne souffrant d'hyperphagie (malgré ses efforts, la personne obtient peu de reconnaissance au contraire de tel frère ou sœur qui ne donne que peu de nouvelles, s'intéresse peu à la famille mais pour qui on déroule le tapis rouge).

Cette quête insoluble d'amour et de reconnaissance (surtout vis-à-vis de la maman) conduit la

personne à construire un comportement fait de **dévouement**, de **docilité** où l'on s'oublie **progressivement**.

Les projets personnels, la vie personnelle sont laissés de côté. La personne devient le « paratonnerre » du système, position qu'elle peut reproduire dans d'autres cadres (professionnels, personnels...). Elle fige sa progression émotionnelle, sensorielle et affective.

Hyper-empathie

Il convient tout d'abord avant de définir le néologisme d'"**hyper-empathie**", de présenter le terme d'"**empathie**" :

« L'état d'empathie, ou la qualité d'être empathique, consiste à percevoir avec précision le cadre de référence interne de l'autre, les composantes émotionnelles et les significations qui s'y attachent, comme si on était la personne elle-même mais sans perdre de vue le « comme si ». Cela signifie donc saisir la douleur ou le plaisir de l'autre comme l'autre les ressent et en percevoir les causes comme lui les perçoit, mais sans jamais perdre de vue que c'est comme si j'étais affligé ou réjoui etc... Si l'on perd la qualité de ce « comme si », l'état est celui d'identification. » (Rogers, 1959)

Conséquence du contexte relationnel et systémique décrit précédemment, l'hyper-empathie est un phénomène qui vient souvent accompagner l'hyperphagie. Il s'agit donc d'être absorbé par les autres et le monde extérieur, en s'oubliant soi-même. Trop tourné vers l'autre la personne « hyper-empathique » se perd. Il y a là un déséquilibre. Elle ne peut se distancier, ne peut se détacher.

Le trouble alimentaire peut trouver là une fonction adaptative : **J'EXISTE**

1) Grâce à l'alimentaire, la personne retrouve **un corps une intériorité**, des repères dedans-dehors, une limite moi-les autres. Ce sentiment d'exister est également généré par l'**activité des sens** (goût, odorat, toucher, sensation de ventre plein...), même si elle est basique.

2) Grâce à l'alimentaire, la personne vit une expérience de **plaisir personnel** alors qu'elle est par ailleurs centrée sur le plaisir de l'autre.

2) Grâce à l'alimentaire, la personne trouve l'occasion de s'affirmer contre l'avis, les dogmes ou injonctions de son entourage, elle peut s'**affirmer et transgresser**.

Il est à noter que les familles des personnes souffrant de troubles alimentaires présentent fréquemment un défaut d'empathie et s'inscrivent donc souvent à l'inverse. Il y a donc là encore opposition. Un **sytème toxique** exerçant une emprise, une atmosphère de danger relationnel peut accentuer encore le phénomène.

Ces différents éléments témoignent ici des ambiguïtés, conflits, contradictions qui mènent au trouble : on a là une personne in-sécurisée, qui **craint d'être envahie par le monde extérieur**, tout en **vouant sa vie à ce même monde extérieur**, dépendante et inséparable de ce même univers.

Complexité du système, des **enjeux relationnels** qui posent la nécessité de poser les limites de ce qui est interne, de ce qui est externe pour construire une **évolution sécurisée et adaptée** au bien-être de la personne.

Faible estime de soi et danger relationnel

Le cadre relationnel décrit précédemment associé aux événements de vie et au cadre social provoquent un double effet d'incompétence intérieure et de danger extérieur :

1) Sentiment interne relationnel négatif : impression de ne pas être à la hauteur, faible estime de soi due

- aux dévalorisations, à l'absence de reconnaissance.
- aux échecs répétés dans la démarche de perte du poids.
- à des ruptures ou difficultés sentimentales.
- à une position basse.
- à l'absence de moments centrés sur soi et à la prise de conscience de sa valeur, de ses compétences.

2) Danger externe : risques de la vie en relation dus

- aux critiques, à un harcèlement éventuel.
- au contexte social de négativité concernant les personnes en surpoids.
- à des traumatismes, agressions, stress relationnels chroniques.
- à un cadre familial et/ou familial plus ou moins toxique.
- à la position de bouc émissaire.
- à la difficulté de poser des limites.

Atténuation des sensations

Bien que s'annonçant souvent comme des épïcuriennes, les personnes souffrant d'hyperphagie présentent une **atténuation des sensations**, à l'image de phénomènes dissociatifs.

C'est d'ailleurs peut-être entre autres pour cela qu'il y a excès : si il y avait **plus de sensations**, il y aurait **moins de quantité**. Il en faut beaucoup pour ressentir.

Cette atténuation des sensations a été **utile** enfant, pour :

- **traverser les régimes** (aliments dont le goût était peu apprécié, privations).
- **atténuer la déprime** due à la dévalorisation
- traverser tout **événement de vie difficile**.

Un **parcours traumatique** et des **phénomènes dissociatifs** consécutifs peuvent également participer à ces phénomènes.

Ces sensations sont de plus altérées par la **culpabilité**, issu d'un **conflit** entre la notion d'**aliments « bons »** peu caloriques (qui sont mauvais du point de vue des sensations en fait

pour la personne) et « **mauvais** » car caloriques (qui sont en fait bons du point de vue des sensations).

La dite-culpabilité vient d'ailleurs « gâcher » les prises alimentaires, **nuit au plaisir ressenti**. Elle augmente fréquence, vitesse d'ingestion et quantité absorbées.

Enfin, le **plaisir**, associé à l'alimentaire, aux excès et à la prise de poids, est considéré comme **anormal**, voire **transgressif** et donc **dangereux** : il est alors altéré jusqu'à l'interdiction.

Contrôle et perte de contrôle

La personne souffrant d'hyperphagie est dans une **constante peur de perdre le contrôle** :

- L'histoire alimentaire a pointé la **perte de contrôle** comme le **principal danger**.
- Très jeunes émotionnellement (petites filles), ces personnes se trouvent en proie à des **émotions et sensations d'adultes** qu'elles ne comprennent pas, qui les inquiètent, qu'elles vont également interpréter comme des pulsions **dangereuses voire anormales ou contre nature**.
- En fonction de l'historique familial, elles sont souvent dans la **peur de reproduire un schéma** si elles se laissent aller (violences, perversions sexuelles, père alcoolique, famille en surpoids...).

Suivant un modèle systématique dans l'appréhension des problématiques humaines, ce sont les **stratégies de contrôle**, considérées comme des solutions par la personne qui génèrent la **perte de contrôle** considérée comme le problème par la personne.

Dans toute difficulté humaine, **la perte de contrôle est proportionnelle au contrôle** mis en place au préalable.

En cas de perte de contrôle le sujet va renforcer les stratégies de contrôle, continuant et développant ainsi le cercle vicieux.

Quelques orientations et enjeux de l'hyperphagie.

Les personnes hyperphages vivent ainsi dans la peur constante de la perte de contrôle (alimentaire ou autre).

Quelques exemples fréquemment observés :

- **Risques relationnels et inhibition** : la personne a plus ou moins conscience des

risques relationnels, du poids mis en place comme système de protection.

- **Rigidité morale, plaisirs interdits** : l'interdiction au plaisir, inconsciente, génère des pertes de contrôle et une forte culpabilité.
- **Transgression** : le cadre de vie fait de la nourriture le seul plaisir accessible. Toute interdiction alimentaire sera donc naturellement transgressée.
- **Dangers de la séduction** : perdre du poids génère une insécurité dans le rapport avec l'autre, entre autres du point de vue de la séduction. Les désordres alimentaires viennent à travers la prise de poids pour garantir un espace relationnel insatisfaisant et en même temps sécurisé.