

## Mars 2011

Bonjour à tous,

Ce mois-ci, nous avons décidé d'aborder **l'art – thérapie**.

### **Témoignages :**

Nous sommes toujours à la recherche de témoignages sur l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, l'orthorexie... Si vous désirez témoigner, même anonymement, n'hésitez pas à envoyer votre témoignage à l'adresse [info@anorexie-boulimie.com](mailto:info@anorexie-boulimie.com)  
Vous serez peut-être publié dans une de nos prochaines newsletters.

### **L'Art thérapie : une autre façon d'exprimer ses émotions...**

Depuis une vingtaine d'années, les personnes désireuses de suivre une thérapie ont vu se multiplier les outils disponibles. L'art-thérapie constitue l'une de ces nouvelles approches. Elle se différencie des modèles plus connus, comme la psychanalyse ou la thérapie verbale, dans la mesure où elle privilégie le processus créateur et l'art comme outil de travail. Elle exige, comme toute autre thérapie professionnelle, un engagement sérieux de la part de la personne suivie qui accepte de se confronter à ses émotions et à des pensées pouvant être douloureuses

### **L'importance de ne pas négliger nos émotions**

Pour les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie, le trouble du comportement alimentaire est un moyen de tenter de contrôler les émotions qui les assaillent, qu'il s'agisse d'un problème d'image de soi ou d'amour-propre, d'un appel à l'aide ou d'un manque de communication avec leurs proches.

A défaut de pouvoir contrôler la source de leur mal-être, elles tentent de dominer leur appétit et ignorent les besoins de leur corps, à l'image de l'ignorance de leurs besoins psychiques. Boulimie et hyperphagie peuvent être des moyens de se réorganiser sur le plan psychique lorsqu'on se sent menacé par le vide, par la culpabilité, par l'angoisse, par la dépression, par le stress, par les jugements présumés négatifs des autres... Cet acte de remplissage permet de court-circuiter des affects menaçants et de les remplacer par une séquence psycho-comportementale douloureuse mais familière. Mais que ce soit à travers l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie, il s'agit de tenter de faire l'économie de l'expérience de ses émotions.

### ***L'importance de nos émotions...***

Les émotions sont pourtant primordiales à notre équilibre psychique. Elles sont le langage par lequel notre organisme nous parle. Souvent, il nous arrive de considérer nos émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Essentiellement, toutes nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation. Elles servent à nous permettre de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d'éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin.

Chaque émotion ou sentiment nous donne un message précis à propos de notre équilibre intérieur. Ainsi, la colère nous indique que notre organisme a décelé la présence d'un obstacle. De même, la tristesse est présente lorsque nous subissons une perte ou lorsque nous souffrons d'un manque. La liste des exemples serait longue car chaque sentiment est porteur d'un message particulier. Heureusement, il n'est pas nécessaire de nous promener avec un manuel de traduction pour connaître le sens particulier de chacun, il suffit d'y être soigneusement attentif et de le ressentir. Si nous sommes réceptifs et

curieux devant les sentiments et les émotions qui apparaissent dans notre monde intérieur, il est assez facile d'en comprendre les messages.

Mais, dès lors qu'on les repousse, cela ne les empêche pas d'exister. Par contre, nos émotions commenceront à prendre alors des formes différentes qui refléteront non seulement le déséquilibre initial mais également des déséquilibres supplémentaires. Leur signification ne sera plus claire. C'est souvent la première marche vers une multitude de problèmes en tous genres! Les frustrations s'accumulent et les émotions deviennent plus intenses, voire disproportionnées. Notre réaction est trop forte pour la situation présente car elle s'adresse en réalité à l'ensemble des situations dans lesquelles nous avons refusé de réagir. C'est la deuxième marche, encore plus glissante que la première: l'accumulation des frustrations.

Cependant, à ce stade, nos émotions demeurent vivantes. Tout n'est pas perdu. Nos réactions sont peut-être exagérées, mais elles continuent à nous indiquer le chemin à suivre. Il est encore assez facile de les écouter et d'en tenir compte; il suffit de le décider. Cette démarche exige un peu de courage pour faire face à la problématique évitée depuis quelques temps, mais il s'agit d'une démarche encore relativement facile. Par contre, l'aboutissement à l'étape suivante devient, quant à lui, vraiment dangereux: lorsque l'on parvient à étouffer nos émotions !

### ***Les émotions étouffées sont coûteuses ...***

C'est ce qui arrive dans les relations insatisfaisantes: « Je suis de plus en plus insatisfait, mais je crois de moins en moins à la possibilité de parvenir à une solution. Alors, plutôt que de continuer à ressentir la colère qui monte en moi et qui pourrait servir à briser le cercle vicieux, je choisis de l'étouffer. Je ne veux plus faire de scènes inutiles, je ne crois plus qu'il est utile de soulever encore une fois le problème pour arriver toujours à la même impasse, je ne veux pas de violente querelle, je trouve moins fatigant de me replier sur moi-même ou de manger... Tous les prétextes peuvent servir et chacun comporte une part de vérité, mais le résultat final est toujours le même : je choisis de m'éteindre

Et ce choix, on le paye cher ! Notre psychisme a atteint une forme d'indifférence intérieure: on ne souffre plus vraiment, on ne réagit plus tellement, on est comme neutre. Cette indifférence s'étend comme une tache d'huile. Tout se passe comme si on était psychologiquement ou émotivement mort! Nous n'avons plus de réaction et nos réflexes disparaissent, même ceux qui servent à la survie. Bien sûr, on peut se donner l'illusion de demeurer vivant: on plonge dans le travail, on s'absorbe dans un hobby accaparant, on investit tout dans un enfant ou un chat. Mais du point de vue de nos besoins psychologiques les plus importants, c'est la démission, avec la nostalgie ou l'amertume qui suivent de près.

Si cette indifférence émotive apparente dure trop longtemps, on glisse vers la quatrième marche: celle où des indices secondaires accaparent notre attention. Plusieurs maux nous guettent alors: dépression, angoisse, phobies, stress, migraines, maux de dos. Tous ces problèmes découlent de notre capitulation ou de notre aveuglement volontaire. Ce sont les résultats directs de nos façons de fuir, de nous engourdir, d'éviter de voir ou de savoir ce qui ne va pas.

Tout comme les émotions et les sentiments du début, ces réactions sont les indices de notre organisme pour attirer notre attention sur des manques importants par rapport à nos besoins principaux. Mais cette fois, les indices sont beaucoup plus difficiles à décoder. Premièrement, parce qu'ils sont très indirects: les réactions saines (sentiments et émotions) se sont transformées en problèmes (symptômes) qui aggravent la situation. Deuxièmement, les nouveaux indices sont difficiles à utiliser parce qu'il s'agit de problèmes qui exigent des solutions supplémentaires. En accaparant notre attention, ces problèmes la détournent du manque de satisfaction qui persiste et nous empêchent d'y

remédier. Il devient donc difficile de s'attaquer à la cause réelle de nos maux, car elle est cachée derrière un mal qui prend de plus en plus de place.

### ***Comment renverser le mécanisme...***

Comme pour tout problème, les solutions sont relativement faciles et efficaces si l'on s'y prend tôt. Par contre, si on laisse la situation dégénérer, il faut plus de temps et des moyens plus puissants pour arriver à en sortir. Il est assez facile de renverser la vapeur si on en est encore aux premières marches. Un désir réel d'être attentif à ses sentiments et d'en tenir compte est suffisant pour la personne qui est encore à la première marche.

Avec un peu de ténacité et le courage d'affronter ses difficultés de vie, on possède les ingrédients suffisants pour remonter à la surface à partir de la deuxième marche. Il ne faudrait pas s'étonner cependant de rencontrer quelques difficultés. Il ne semble pas normal, au début, de prendre le temps de vraiment ressentir nos sentiments et nous pouvons avoir de la difficulté à tolérer l'intensité qu'on découvre dans nos émotions.

À la troisième et la quatrième marche, l'expérience devient déjà plus difficile. L'habitude de refouler nos émotions et de ne plus être à leur écoute nous empêche de les reconnaître et de les identifier. C'est à ce moment-là qu'une aide extérieure s'avère souvent utile voire indispensable. Le professionnel approprié peut non seulement nous fournir des connaissances et des outils pratiques qui nous aident à nous reprendre en main, mais également un support essentiel pour mener la démarche à terme. Il est capable de nous aider à reconnaître les dimensions de la vie intérieure qui sont cachées derrière des symptômes. C'est là que réside tout « l'art » de la thérapie...

### ***A la recherche d'images***

Lorsqu'une personne éprouve certaines difficultés à exprimer ses émotions par le biais du langage verbal, tout n'est pas perdu ! L'art-thérapie a délaissé le pouvoir des mots au profit de la magie de l'image. En effet, tout comme la psychanalyse exploite le rêve et l'association libre comme voie d'accès à l'inconscient, l'art-thérapie utilise des images intérieures pour explorer, comprendre et surmonter les conflits qui nous habitent. En mettant l'accent sur le processus de création, cette thérapie ouvre la porte à l'expression libre et spontanée. La personne qui choisit ce type de thérapie, s'engage dans un processus de création visuelle dans lequel elle peut se défouler, avoir du plaisir et s'exprimer autrement.

Ce type d'expression rend peut-être la démarche thérapeutique moins menaçante pour les personnes qui ont des difficultés particulières à s'exprimer verbalement. L'art-thérapie contribue de cette façon à diminuer le stress émotionnel. Les patients peuvent avoir ainsi accès à des émotions intenses, qui deviennent acceptables une fois sur papier et qui ne le seraient sans doute pas dans la vie quotidienne. Cette approche permet d'atteindre des sensations troublantes plus rapidement que l'approche thérapeutique exclusivement verbale et offre la possibilité de s'exprimer dans un espace défini et sécuritaire tel que le papier. Notez que les patients disposent d'un support de choix pour développer la conscience de leurs émotions (peinture, sculpture,...).

### ***Une approche individuelle ...***

L'art-thérapie est fondée sur une approche d'orientation analytique. Toutefois, elle a ses propres bases et exige des compétences particulières. En plus de connaissances ou d'une grande expérience en art visuel, l'art-thérapeute doit acquérir une formation professionnelle en art-thérapie ainsi qu'en psychologie et en psychopathologie. En outre, ce dernier offre son aide selon des approches diversifiées, intervient tantôt à court terme, tantôt à long terme.

### ***Illustration d'une consultation individuelle...***

Une patiente entre dans le bureau de son thérapeute. Elle en est à son troisième mois de rencontres individuelles hebdomadaires. Au bout de quelques minutes, le professionnel devine ce qui la tracasse. Depuis qu'elle a rencontré sa mère quelques jours plus tôt, elle a la tête à l'envers, se sent coincée. Attentif à ses émotions, le professionnel lui demande de dessiner ce qu'elle ressent. La piste est tracée, il ne reste qu'à la suivre. L'art-thérapeute regarde avec elle son dessin composé de couleurs, formes et personnages plus ou moins bien définis et l'invite à en parler : « *Je me sens si petite, les murs sont si grands, j'étouffe beaucoup* », dit-elle. « *Je ne comprends pas cette tache brune, mais je crois qu'elle est liée à ma sensation d'étouffement* ». L'art-thérapeute lui suggère alors d'explorer cette tache en créant un autre dessin. En utilisant la couleur brune, elle pourra reprendre la forme précédente et arriver graduellement à en produire une autre qui précisera davantage son émoi. L'exploration et l'échange se poursuivront à partir de ce nouveau sentiment identifié et mis en forme dans un dessin.

### ***La thérapie de groupe...***

Une patiente de 30 ans témoigne : « *Je n'avais pas le goût de m'exprimer par les mots. Mon besoin de rencontrer d'autres femmes qui avaient vécu la même réalité m'a poussée vers cette aventure. Après avoir participé à huit rencontres de groupe, je me suis sentie apaisée. Cela m'a permis d'échanger avec le thérapeute nos interprétations quant au sens de mes dessins, de recevoir les impressions des autres participantes et de les partager avec elles. Pour la première fois, j'ai réussi à évoquer ma problématique et ses conséquences, ce que je n'avais pu faire auparavant malgré dix ans de thérapie individuelle verbale. Cette démarche m'a aussi beaucoup aidée à me laisser aller et à accepter que je ne pouvais pas toujours tout contrôler. Ayant peu dessiné enfant, les pinceaux, la gouache, les pastels étaient pour moi des objets étrangers avant mon cheminement thérapeutique. En outre, l'art-thérapie me permet maintenant d'avoir du plaisir et de mettre en contact l'enfant que j'étais et avec l'adulte que je suis devenue. À chaque rencontre, je suis sensible aux couleurs que j'aime, j'identifie des odeurs qui me déplaisent et qui évoquent des souvenirs importants ou difficiles. Sans compter que les réactions des autres participantes face à mes dessins m'ont donné accès à d'autres dimensions de moi-même et m'ont apporté une meilleure connaissance de ce que je vis* ».

### ***En conclusion...***

Comme toute autre approche, la thérapie par l'art sous-tend un investissement émotif intense et comporte des moments de souffrance, de repli sur soi où le patient ne voit pas toujours clair. L'art-thérapeute doit manifester concrètement sa disponibilité et son écoute en accompagnant la personne dans ce qui se passe ici et maintenant, et en respectant le rythme et l'évolution de chacun. Dans ce sens, l'art-thérapie est sans doute une excellente façon d'écouter l'autre et de mettre en images ce que les mots ne peuvent exprimer.

C. Lemage

### **Témoignage :**

#### **Corps ennemi, corps ami**

J'ai passé la majorité des plus belles années de ma jeunesse, soit de 12 à 28 ans, martyre de mon corps, plus particulièrement en traversant les affres des troubles du comportement alimentaire (TCA).

Au début de l'adolescence, je vis très mal la transformation de mon corps. Je n'étais pas prête à cette mutation et aux effets qu'elle produisait sur la gent masculine. Pour arrêter ce changement, je me suis alors réfugiée dans l'anorexie.

Pendant de nombreuses années, ma vie n'a été que contrôle de mon alimentation, pour finir très vite par être l'esclave d'obsessions caractéristiques telles que «rejet absolu des graisses et sucres », « me nourrir toujours le moins possible » et « me dépenser sans cesse pour perdre le maximum de calories ».

Grâce à cette guerre assidue, je suis parvenue à re-sculpter mon corps. Très rapidement, je n'étais plus une femme, mais un être entre deux sexes avec rien en trop. Je n'étais pas prête à rentrer dans le jeu culturel du comportement typiquement féminin avec ces intérêts axés sur le maquillage, avec des yeux de biche suggestifs et la bouche rouge sang pour éveiller le désir, l'habillement choisi spécialement pour aguicher ou la démarche alanguie pour être bien remarquée. Cela me semblait tout simplement un manège vulgaire et pitoyable auquel les femmes se rabaissaient pour plaire aux hommes. Et tout cela, pour aboutir au simulacre de la reproduction !

Mon état intermédiaire me sécurisait. J'étais un être plat, sec et nerveux, tel un Giacometti. L'absence de seins, de cuisses et de courbes, rondeurs caractéristiques féminines, me permettait de ne pas attirer le regard des hommes et de ne pas susciter la jalousie des autres femmes. En somme, mon corps devait me permettre de me déplacer et ne jamais se rebeller, puis je devais en échange le garder propre ; tout cela me suffisait. Sinon, il n'était qu'un boulet, car l'unique partie que j'estimais valable en moi était finalement ma raison.

Mais je trouvais que je n'en faisais jamais assez et malgré le fait que mes efforts se couronnaient par un corps cadavérique, mon cerveau était toutefois incapable de le reconnaître. Selon moi, j'étais toujours trop grosse car en pinçant ma peau entre deux doigts, je voyais toujours une couche de graisse, certes infime, mais présente, et je devais impérativement éliminer cette matière immonde. Je développais alors des phobies symboliques de repli sur soi-même. D'une part, je refusais tout contact physique avec l'extérieur, qui était perçu comme une véritable agression microbienne. D'autre part, je ne supportais plus le moindre toucher ou frôlement, pleine de méfiance envers quiconque.

Mes 34 kg de chair pour 1,64 m étaient finalement 34 kg de trop. Cette folle poursuite contre la graisse et le désir de n'être que « pur esprit », m'ont bien évidemment menée à la dépression profonde et l'envie de mourir. J'en étais tout simplement arrivée physiquement et moralement à ne plus avoir la moindre force de vivre. Et les seules solutions qui se sont présentées à moi étaient soit de me suicider, soit de demander de l'aide auprès d'un spécialiste. Ma tentative de suicide ayant échoué, j'ai consulté un thérapeute compétent dans le domaine des TCA.

Grâce à la thérapie, j'ai pu enfin faire un long travail sur moi-même. Or, en prenant la décision de consulter un spécialiste, l'une des meilleures décisions de mon existence, j'ai pu réaliser que mon comportement camouflait bien des mystères. Et l'adolescente, puis la jeune fille si consciencieuse, appliquée et disciplinée que j'étais, avec mon attitude emprunte de tant de volonté et qui me faisait me sentir tellement plus forte que tous les autres, dissimulait bien des faiblesses. Cependant, cette aliénation sur mon apparence corporelle et ce désir extrême d'un physique épuré, soit mon aspect extérieur, avaient l'avantage de m'éviter de penser réellement à mes nombreux problèmes « intérieurs ».

Effectivement, mon corps devait prendre le moins d'espace possible parce que je ne me trouvais pas ma place dans ce monde. Je n'étais pas prête à devenir femme pour ne pas devenir l'enjeu d'un jeu sexuel ou la compagne soumise d'un homme. J'avais un rejet

total du modèle de potentielle « mère de famille » et l'absence de mes règles ne pouvait que me rassurer. Je ne voulais pas devenir adulte car le monde n'avait absolument aucun attrait pour moi avec le chômage, l'injustice, la compétition, la violence, l'abrutissante société de consommation, la pauvreté pour plus des deux tiers de la population mondiale et la quasi-indifférence ou l'absence de réactions des pays riches face à cela, etc.

En arrêtant le temps, j'étais soulagée. Mais malgré mes efforts axés sur mon physique, j'étais emplie de multiples peurs qui m'ont tout simplement conduite à ne plus vouloir vivre, la vie ayant fini par ne plus être que chaos. Ces faiblesses étaient des peurs et désirs fondamentaux, face auxquels je n'avais aucune défense, tels que l'échec, le rejet, l'abandon, les expériences douloureuses avec la trahison de proches, le manque de repères affectifs, l'absence de confiance en moi, d'estime de moi-même et l'incapacité à m'affirmer et à gérer le moindre conflit, la quête de l'approbation d'autrui ou encore la culpabilité induite par l'éducation.

Quant aux désirs, je voulais à tout prix être parfaite en toute chose et être aimée en permanence, et par tous. Entre ces blessures qui remontaient à l'enfance, mon hypersensibilité émotionnelle et mes désirs irréalisables, je m'enfonçais psychologiquement et ne pouvais qu'être envahie par le sentiment omniprésent de vide, d'insécurité et d'angoisse.

Grâce à la thérapie, j'ai pu reconsidérer le rôle de mon corps, qui n'était alors qu'un instrument et, surtout, un ennemi retors qu'il fallait impérativement dompter, sous peine de finir par être trahie un jour ou l'autre. Pendant toutes ces années, j'étais anesthésiée, ne voulant pas être esclave de mes sens, tel un robot, quasiment déconnectée de moi-même. Je luttais contre ce corps qui était à mes yeux synonyme de souffrances avec les maladies et la douleur, trahison avec le sport et l'obligation de s'entraîner en permanence sous peine de perdre tout ce que l'on a difficilement acquis, avec l'arrivée de l'adolescence et ses multiples changements en moi et, bien entendu, la vieillesse entraînant une dégénérescence et une perte des capacités motrices et intellectuelles.

Le travail que j'ai effectué a donc été fastidieux et j'ai failli souvent abandonner, tant j'étais envahie par le doute et la peur de me perdre; mais il en valait amplement la peine.

Dorénavant, grâce à tout mon travail de remise en question de mes mécanismes mentaux, je peux affirmer que mon corps est devenu mon « partenaire ». En me construisant une intériorité, je suis non seulement moins inquiète quant à mon apparence, mais aussi j'ai découvert une nouvelle personne, dont une femme. J'ai notamment appris à concevoir le sexe féminin autrement que comme un être soumis et uniquement « aimable » en fonction de son physique agréable, à devoir maintenir non seulement jeune, mais mince et légèrement musclé. J'ai dû travailler sur ma conception de la sexualité et dépasser les notions de corps « péché », « animalité » et « bas instincts », salissure et perte de contrôle de soi.

Ainsi, après avoir dépassée des stades tels que s'autoriser le plaisir et accepter de s'engager sur une longue relation, mon exploration est devenue une occasion de mieux me connaître et de mieux connaître l'autre. En outre, pourquoi s'en priver, quand cela est une excellente source de relaxation si l'on a tendance à être de nature stressée ?

A présent, mon corps est donc devenu un partenaire fabuleux auquel je dois demander pardon. Celui-ci me fait découvrir chaque jour un peu plus les merveilles de la vie : plus particulièrement le toucher (comme les massages et les étreintes), le goût et ses multiples variantes que nous offre la nature et l'art culinaire, l'aventure et les risques tout en étant consciente de l'éventualité de l'échec, et enfin les différents plaisirs.

A un moment, j'ai pris conscience du fait qu'il y avait toujours différentes façons de voir les mêmes choses. Le corps peut être perçu comme « sale » ou « animal » avec, par exemple, la salive, la sueur, l'urine, les excréments ; ou tout simplement « fonctionnel », voire « surprenant », avec les odeurs spécifiques d'un intime et son effet si rassurant (ainsi les résidus de nos instincts d'animaux ne sont pas toujours dégradants), la chaleur et le relief de la peau, la douceur et l'humidité des lèvres, les tressaillements suscités par son toucher (d'ailleurs succulent pouvoir pour améliorer l'estime de soi-même), les regards appuyés ou complices, les bruits spécifiques tels que le son et les modulations d'une voix.

En me remettant en question, alors que je croyais qu'il fallait choisir entre le corps OU les capacités intellectuelles, j'ai découvert que la vie c'était le corps ET les capacités intellectuelles. Après tout, la vie aurait-elle un sens sans toutes ces richesses que nous offrent notre corps ?

De même, l'existence a-t-elle un intérêt sans espoirs, sans projets, sans défis, sans envies ou enfin sans relations avec les autres ?

*Vittoria*