

# ANOREXIE MENTALE : ENTRE APPÉTIT ET PEUR

Pr D. RIGAUD, Président d'Autrement

## 1. Anorexie mentale

Qu'est-ce qui motive une (un) malade souffrant d'anorexie mentale à poursuivre, contre tous, contre toute raison, contre sa famille, contre les médecins, son combat pour maigrir ?

Pourquoi les thérapeutes se sentent-ils si souvent en échec, face à une malade qui ne comprend pas (ou fait semblant de ne pas comprendre) ce qu'on lui demande, lorsqu'on lui parle de guérison ?

Pourquoi la famille se heurte-t-elle à cette fille (ce garçon), leur fille (leur garçon), elle qui était auparavant si douce, si gentille, si attentive ? Pourquoi ces discussions stériles sur les haricots verts, ces questions sans fondement ni vraie réponse sur son ventre, ou ses cuisses ?

Quelle mouche a piqué ces adolescentes ou, actuellement de plus en plus, ces adultes, dont le poids file toujours plus bas, toujours plus loin dans une quête insensée qui n'intéresse personne, hors elles-mêmes ?

La réponse est en fait complexe et multiforme. Nous avons des hypothèses, des explications à proposer. Mais il faut savoir qu'il n'est pas évident d'être sûr que ce soit vrai, scientifiquement indiscutable.

L'anorexie mentale est un trouble du comportement qui touche la chose alimentaire. Il y a donc l'idée de trouble et celle de comportement.

Le **trouble**, c'est ce qui à la fois est obscur et ne laisse pas voir ce qui est dessous (on parle d'une « eau trouble ») et à la fois provoque un malaise, une émotion forte, mais incomprise (le trouble amoureux).

L'anorexie mentale, c'est bien cela. Une maladie qui ne laisse pas voir ce qu'il y a derrière et qui génère une émotion, ou plutôt un chapelet d'émotions que la malade ne comprend pas, mais recherche.

Pour comprendre pourquoi cette jeune fille ou jeune femme qui n'avait pas l'air folle est entrée et peut rester au sein d'un processus qui la dépasse, au mépris de sa vie et des autres, sans plus de lien avec quiconque, il faut tout autant regarder son appétit que ses peurs.

Car une malade anorexique ne manque pas d'appétit, pendant longtemps ! Mais elle a peur.

Son appétit est là, la taraude, ne lui laisse souvent aucun répit (ni aucun repas). La malade poursuit son refus de manger du fait d'un appétit d'ogre. Elle a faim, mais elle se prive.

Elle cherche à perdre encore et encore du poids, par peur... de tout et notamment de l'avenir... et de son appétit.

## **2. Appétit « magique »**

La malade qui souffre d'anorexie mentale a bien souvent, en tout cas au début de la maladie, un appétit féroce, une envie de manger et un investissement dans la chose alimentaire assez marqués. Bien souvent, ces malades disent qu'ils adoraient manger, voire même disent « qu'ils adorent manger » (encore maintenant, alors qu'ils ne mangent plus guère depuis des mois ou des années !). Quelques-unes d'entre elles étaient même un peu fortes. Elles disent « qu'avant, elles mangeaient trop, sans se soucier... ».

Il faut voir les malades atteintes d'anorexie mentale parler « bouffe », évoquer tel ou tel aliment, succulent, délicieux. Que ce serait bon si elles le mangeaient ! Mais ne vous y trompez pas : quand bien même vous iriez le lui chercher à 600 km de chez vous, elles ne le mangeraient pas ; elles y poseraient leurs lèvres sans doute, en prendraient peut-être une infime bouchée. Mais elles rejetteraient, écœurées d'avance, terrorisées par anticipation, le reste : trop calorique, trop gras, trop... bon en fait. Car si elles cédaient à leur désir...

Il faut regarder ces malades investir, souvent (la moitié d'entre elles au moins), la cuisine, confectionner de « bons petits plats » que bien sûr elles ne toucheront pas, passer des heures au supermarché, à déambuler dans les rayons alimentaires. Elles peuvent parfois y passer un temps infini, pour ne finir leur tour qu'avec une misérable boîte de haricots verts, dans son chariot.

Car l'appétit est devenu une émotion magique, vide de contenu. Il ne s'agit plus de cette sensation plutôt agréable (mais sans plus) qui vous met à table, vous « donne envie » de manger. Il ne s'agit pas non plus de cette sensation ciblée sur tel ou tel aliment choisi, pressenti, anticipé : je garde de la place pour le dessert. Non, il s'agit d'un fantasme d'appétit. Une émotion et plus du tout une sensation. Un sentiment fort, envahissant, romantique au sens étymologique du terme. Il est romantique en ce sens que la personne n'entend pas y succomber (l'amour du jeune Werther, dans le roman de Goethe). Il est romantique en ce sens que la personne l'utilise, comme les héros romantiques, pour souffrir et jouir de sa souffrance... Et faire souffrir l'autre, sans en être conscient du poids de sa propre souffrance : « voit comme je souffre ; tu en souffres, non ! », voici ce que formule leur inconscient.

Appétit de vivre, derrière ce symbolique appétit de manger. Car vivre, ça n'existe pas vraiment. On vit, mais ça ne se sent pas vraiment et ça se pense à peine. On vit... Point. Or ces malades voudraient parfois « tellement vivre fort » qu'elles ne le peuvent plus.

Ce désir est envahissant pour beaucoup d'entre elles (eux). Il est tel qu'il supprime de facto le plaisir. Car le plaisir est banal, limité, fini. Et pour amplifier le désir, il faut se priver du désir. C'est bien ceci que recherche le jeune Werther, du roman de Goethe : seul cette souffrance lui donne le sentiment vécu de son amour. S'il vivait avec l'objet de son amour, cet amour deviendrait bien fade, banal.

### 3. Peur de tout

Les malades qui souffrent d'anorexie mentale, de boulimie ont bien souvent peur de tout. Bien sûr, en disant ceci, j'ai conscience de caricaturer les faits. Il ne s'agit déjà pas de personnes « incapables ». Certes, contrairement à une idée reçue, et à l'idée qui se forme parfois dans la tête des parents et de thérapeutes, il ne s'agit pas de jeunes filles ou de jeunes femmes brillantes. Pour autant, ce ne sont pas des imbéciles. Ce ne sont pas des psychotiques non plus. Si elles réussissent lors de leurs études, c'est qu'elles travaillent beaucoup, beaucoup trop. Mais dans la maladie, elles deviennent « bornées », en ce sens qu'elles sont limitées (comme par une borne) par leur trouble du comportement alimentaire. Elles ont leurs raisons de maigrir, de ne pas manger gras, de mettre leur ventre ou leurs cuisses sous haute surveillance. Elles « ont raison », même si la raison ne les reconnaît plus. Elles peuvent dire ce qu'elles ressentent, ce qui les motive dans cette perte de poids, ce refus de manger. Elles ont un bagage intellectuel suffisant et, guéries, elles réussissent souvent brillamment. Elles ne sont pas plus incapables de vivre que la moyenne des gens.

Mais elles pensent, elles, qu'elles en sont incapables. Pourquoi ? La raison en est le peu d'estime qu'elles ont d'elles mêmes. Ce peu d'estime, certaines le cachent au demeurant derrière une obstination à « être Anorexie ».

Et cette obstination est d'autant plus grande et plus délirante qu'elle n'a plus d'objet et que la malade déteste avoir ce sentiment de perte de contrôle.

En d'autres termes, ces malades ont peur de ne pas y arriver. Quand on leur demande, sur une échelle de 0 à 10, « Quel est votre sentiment ou votre pensée de ne pas y arriver (à vivre, à aimer, à guérir) », huit sur dix d'entre elles répondent huit, neuf ou dix. Cette peur est récurrente, obsédante, fragilisante. Elles y perdent leurs envies, leur projection dans l'avenir.

Elles disent « Je ne sais pas, j'ai peur de grossir ». Mais pour les quatre cinquièmes d'entre elles, il n'y a à cette peur aucune raison : elles n'avaient jamais eu de vrai problème de poids, avant l'anorexie mentale. Alors pourquoi cette peur immotivée ? Peut-être est-ce au fond que cette peur en représente une autre ? Peur de quitter, peur de lâcher prise, peur de l'avenir et du monde. Peur aussi qu'on ne les estime pas assez. Peur enfin de quitter cette maladie qui les rassure et qui, parfois, soude les proches (les parents souvent autour d'elle. C'est vrai qu'elles font les bravaches parfois, qu'elles s'opposent, qu'elles exigent, qu'elles cherchent à obtenir quelque chose qu'elles n'ont pas. Mais sans rien donner en échange, car ce qui les cheville au corps (et à l'âme), c'est la peur d'être indifférente, c'est-à-dire non différenciable des autres. C'est bien aussi enfin pourquoi elles ont peur de guérir ! Si elles perdent la maladie, si elles pèsent un poids normal, si elles ont des cuisses normales ou un ventre un peu rond, elles seront comme tout le monde.

Elles veulent tant la différence !