

L'HYPNOSE LA BOULIMIE ET L'ANOREXIE

La Boulimie

La boulimie entre dans le cadre des addictions, elle est parfois qualifiée de toxicomanie sans drogue.

Les conduites boulimiques consistent en des épisodes de compulsion alimentaire (crises), au cours desquels la personne mange une très grande quantité de nourriture de manière incontrôlée. Ensuite, elle utilise des moyens pour éliminer l'excès de nourriture ingérée, en se faisant vomir en utilisant des laxatifs ou des diurétiques, en faisant de l'exercice physique ou en s'imposant des restrictions alimentaires de type anorexique. Certaines personnes peuvent combiner ces différents moyens.

C'est pourquoi l'entourage de la personne concernée peut parfois tarder à prendre conscience du phénomène. La personne souffrant de boulimie a souvent conscience du caractère pathologique de son comportement alimentaire mais a beaucoup de difficulté à en parler.

C'est un trouble qui touche essentiellement les femmes.

L'anorexie

L'anorexie et la boulimie sont deux troubles qui peuvent alterner chez certaines personnes.

L'anorexie est également un trouble du comportement alimentaire survenant principalement chez les adolescentes jeunes (entre 12 et 20 ans) qui se traduit par :

- une perte d'appétit, voire un refus de manger
- un amaigrissement consécutif
- une aménorrhée (interruption des règles).

Certes l'anorexique a des problèmes avec la nourriture mais elle en a surtout avec son corps et avec une image d'elle-même dévalorisée.

Les préoccupations concernant le corps, la minceur, sont omniprésentes et obsédantes. La peur phobique de grossir est liée à une image du corps altérée. Quelle que soit on apparence et son poids, y compris lorsque ceux ci inquiètent proches et médecin, l'anorexique se voit toujours grosse, trop grosse.

L'apparente sérénité qu'affiche l'adolescente anorexique est toujours frappante. Elle mène un véritable combat pour faire diminuer ce corps qu'elle n'aime pas. En fait, se sentant, ou croyant, mal aimée, c'est elle même qu'elle veut faire disparaître.

Malgré une perte de poids parfois très importante (qui peut aller jusqu'à 50 % du poids normal) l'anorexique se trouve toujours trop grosse et son désir éperdu de minceur la pousse à un comportement pouvant mettre sa vie en danger (refus de s'alimenter, vomissements, prise de diurétique, de laxatif).

Aider cette jeune fille se fera souvent en plusieurs étapes: Tourner la page avec le passé, renforcer confiance et estime pour elle même, emmagasiner des ressources et croyances sur elle même positives, définir des objectifs acceptables et motivants pour l'avenir ... constituent différentes étapes à un changement d'attitude, d'abord vis à vis d'elle même, puis de la nourriture.

QUE PEUT FAIRE UNE HYPNOTHÉRAPIE ?

Et bien, heureusement, la PNL, souvent associée à l'hypnose, a des techniques appropriées pour solutionner ces troubles du comportement alimentaire, avec un important taux de réussite, et parfois même rapidement ...

Notons que les "thérapies brèves" ou "interventions orientées solution" ont également un important taux de réussite avec ces problèmes.(Lire "Psychosolutions" de Giorgio Nardone).