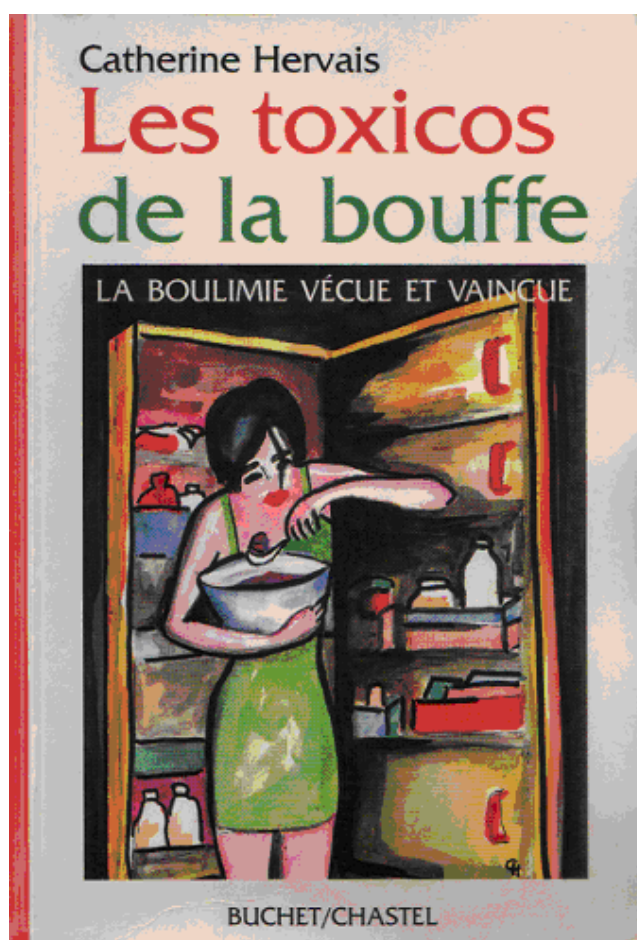


Les élèves de la promotion 2002-2005 de
Institut de formation public varois des professions de santé
Toulon/Hyères
vous présentent



Fiche de lecture dans le cadre du module de psychiatrie 3 par :
ANCELY Marine, LE BOU'CH Sarah,
NDONG Ramatoulaye, RIGEOT Clémence, VILLA Mylène

I. Présentation de l'auteur:

Catherine Hervais est âgée de cinquante ans. Elle est psychothérapeute, et ancienne boulimique. En effet, comme elle le dit : "la boulimie, je connais bien. Pendant quinze ans, j'en ai bavé, je l'ai vécue jusqu'à la nausée".

Son histoire se compose d'une enfance pénible, son insécurité d'antan semble aujourd'hui maîtrisée. Catherine Hervais raconte : ses parents juifs polonais réfugiés en France, leur indisponibilité, son enfance, dominée par l'obsession du suicide, son adolescence mouvementée, sa boulimie omniprésente, ses périodes de dépression, son bac... Et enfin sa psychothérapie à 20 ans et la découverte de Freud. Catherine Hervais pousse un soupir, son visage s'éclaire : ce fut le déclic. Sa vie commence réellement à l'université où elle se lance dans des études de philo puis de psycho clinique.

Elle souligne : "Ce n'est que dix ans après, en participant à des groupes de nouvelles thérapies, que j'ai enfin trouvé ma place, je ne ressentais plus ce sentiment d'étrangeté qui avait dominé mon enfance." Au final, les démons s'envolent, elle acquiert une véritable sérénité. En 1983, au terme de son parcours, Catherine Hervais se spécialise dans le traitement de la boulimie. S'emportant contre les thérapies traditionnelles de la boulimie, trop comportementalistes, elle décide d'aborder ce mal d'une façon originale en France. Elle anime des groupes à Paris selon une technique de psychothérapie intensive axée sur la personnalité, créée pour les boulimiques. Cette technique s'apparente à celle que l'on pratique souvent avec les alcooliques et les toxicomanes aux Etats-Unis.

Son cheval de bataille : la souffrance particulière du vécu intime des boulimiques pour qui tout est à reconstruire, et insiste notamment sur l'importance d'une bonne communication mère-enfant au tout premier âge de la vie.

II. Présentation de l'ouvrage

Catherine Hervais raconte dans ce livre, à travers de nombreux témoignages, le long parcours des participants à ses thérapies afin que les personnes boulimiques puissent enfin trouver leur salut de par un langage authentique qui leur colle à la peau.

Ce livre relate de nombreux témoignages sous formes de lettres qui lui ont été adressées mais aussi sous forme d'entretiens individuels, de vidéos.

A travers cet ouvrage Catherine Hervais a voulu démystifier la boulimie. Le livre est accessible à tous. Il se compose d'une introduction, de 3 grandes parties et d'une conclusion.

L'INTRODUCTION

Elle relate le point de départ de la confection du livre, c'est le premier témoignage celui de l'auteur, elle ne banalise pas la maladie, elle utilise même des mots chocs tels que : « *dix fois par jour je me ruais dans les toilettes d'un café au point que le haut de mon majeur droit portait le stigmate de mes dents et que je traînais tout le temps avec moi les émanations âcres du vomi. Je pense que c'est de cette odeur écœurante et aux traces suspectes que je laisser dans les WC...* »

1^{er} PARTIE C'est un ensemble de témoignages de personnes anonymes sous forme de lettres, de vidéos et d'entretiens, et parmi ces témoignages elle place quelques phrases de son vécu.
Elle relate des histoires de star. Catherine Hervais voulait montrer que la boulimie touche toutes les classes sociales, qu'elle existe depuis des années, il ne s'agit pas d'un fait de société nouveau mais d'un réel problème de société.

2^{ième} PARTIE Cette partie concerne toutes les thérapies proposées dans le combat de ce trouble alimentaire. Elle se base sur :

- la thérapie comportementale et cognitive
- la thérapie de l'hypnose et de suggestion de Freud
- la psychanalyse éclairée de l'œdipe
- les thérapies nouvelles telles que : le cri primal, les thérapies familiales.

3^{ième} PARTIE Basées sur la thérapie de l'alcoolologie et de la toxicomanie. Catherine H a voulu appliquer ces propres thérapies considérant la nourriture comme un produit de dépendance. Les thérapies qu'elle propose sont :

- thérapie de Week-end sur 48 heures
- thérapie de groupe
- thérapie individuelle
- thérapie hypnose
- thérapie sous forme de jeux de rôle.

EN CONCLUSION

Elle termine son livre par 1 poste propos qui est rédigé 10 ans après. Finalement ce livre a pour but de démystifier la boulimie, de faire en sorte que ce ne soit plus un sujet tabou, que les boulimiques ne culpabilisent plus et prennent conscience qu'ils ne sont plus seuls à souffrir de ce trouble.

Il s'agit donc en quelque sorte d'un message d'espoir, la boulimie est un réel problème de santé, un problème de personnalité, que l'on peut traiter grâce à de nombreuses thérapies efficaces qui ont déjà fait « leurs preuves ».

Catherine H insiste aussi sur l'importance de la prévention, la boulimie prenant son origine dès la première semaine de la vie, dans la relation mère enfant.

III. Le passage retenu

1^{er} PARTIE LA BOULIMIE, MON TÉMOIGNAGE, LES TÉMOIGNAGES

Page 42 - Ce passage est un témoignage choc concernant une personne anonyme qui relate bien la souffrance, l'angoisse, le désarroi dans lesquels vivent les personnes boulimiques.

«Je vous écris car je ne sais plus comment m'en sortir dans la vie. Aujourd'hui je ne vie que par et pour la bouffe. C'est devenu ma principale raison de vivre... Aidez-moi dites-moi ce que je dois faire. J'attends votre réponse avec beaucoup d'espérance. »

« Ayant lu plusieurs de vos articles où vous étiez citée, je me décide à vous écrire. Je souffre atrocement. Je meurs de honte. J'ai essayé maintes fois de m'en sortir mais la boulimie me guette au tournant. »

« La boulimie, j'en meurs, et les médecins ne peuvent rien pour moi. Ma volonté est complètement annihilée. »

« Boulimie, horreur, honte, pleurs, vêtements qui craquent.. J'ai peur, je veux mourir. »

« Depuis 4 ans, j'avale mon kilo de chocolat par jour, ainsi que mes 7 ou 9 gâteaux. Je hurle, détruis, pleine d'énergie incontrôlable, je crève de manque d'amour. »

« Je veux mourir. »

« je ne pense qu'à une chose, le suicide. »

«Ce sont toujours les mêmes phrases qui reviennent. Elles vivent pour bouffer et elles bouffent sans vivre. Avec le même besoin de me décrire « l'horreur » du symptôme et quelques variantes. Celles qui ont 20 crises par jour ou 3 par mois. Depuis un an ou dix ans... Avec mille détails différents qu'elles mettent un point d'honneur à souligner, sans se douter que l'important est caché par le spectaculaire. »

2^{ème} PARTIE POINTS DE VUE THEORIQUES **LES DIFFERENTES THERAPIES PROPOSEES**

page 171 - Dans ce passage nous comprenons bien qu'il existe plusieurs signes de la boulimie mais que pour C.H. « les toxicos de la bouffe » sont des personnes dont les symptômes persistent après l'adolescence.

« Les boulimiques celles que j'appelle les « toxicos de la bouffe », dont le symptôme persiste après l'adolescence, ne sont pas dans une problématique œdipienne. Elles ont eu un blessure à vif (une blessure narcissique primaire pour parler le langage analytique) qui les a dérivées d'une maturation normale avant l'œdipe. Leur structuration psychique ne s'est pas faite de la même façon que la majorité des autres personnes dites « névrosées ». D'où leur vécu schizophrénique de vivre à côté d'elles-mêmes, de se sentir double, de n'être pas comme les autres, d'avoir quelque chose qui manque. Les aider, c'est donc nécessairement remonter aux sources.

Pour en terminer avec les thérapies comportementalistes-cognitives, je reconnais qu'elles peuvent obtenir d'une boulimique qu'elle ne fasse plus de boulimies pendant un temps. Mais ce sera, comme Caroline, au prix d'une énergie considérable, d'un support chimiothérapique, peut être d'une hospitalisation... Et puis, elle retrouvera tôt ou tard ses boulimies. Tant qu'on n'a pas fait sur soi un travail en profondeur, on a nécessairement besoin de son symptôme pour assurer un équilibre interne. »

3^{ème} PARTIE MA THERAPIE

page 294 – Marielle, patiente de C.H., dresse le bilan de la thérapie émotionnelle. Elle fait naître à travers ce témoignage une lueur d'espoir. Elle monte qu'on peut ne pas guérir de la boulimie mais que l'on peut l'appriivoiser et y survivre.

«Par rapport à la thérapie émotionnelle que tu as faite, qu'as-tu trouvé de différent dans mes groupes ? »

«Déjà, le fait qu'il y ait d'autres boulimiques. Ma première réaction a été de venir te voir dans le bureau et de te dire : « Catherine, comme je suis rassurée, ce ne sont pas des monstres ! » Je croyais porter en moi le monstre, j'allais rencontrer tous les autres monstres et j'ai trouvé des gens, des femmes, sensibles et chaleureuses. Donc ça, ça a été immédiat, à partir du moment où je me suis sentie dans ce cocon de femme, mené par une femme équilibrée qui, pendant un temps, nous équilibrait tous et toutes...

J'ai laissé tomber ma partie nourrisson, mais j'ai trouvé un état enfant, un état petite fille que j'avais perdu. Je peux l'avoir parce que maintenant, il ne me fait plus souffrir. Avant j'étais grave, dramatique. C'est drôle parce que maman m'a dit il y a quinze jours : je trouve l'enfant en toi. C'est super. J'avais l'impression de m'être éloignée de tout, ce de l'enfant, de l'adulte, de l'humain. Mais c'est vrai que maintenant je suis très étonnée de voire combien je peux rire et être heureuse tout simplement »

IV. Éléments retenus

Cela fait seulement 20 ans qu'on parle de ce problème mais il existe depuis toujours. Ce n'est pas un problème à minimiser, il touche les femmes mais aussi les hommes.

Il y a deux personnalités boulimiques.

L'origine psychisme enfant et adolescence ; oedipe et narcissisme, avec une symptomatologie précoce ou tardive.

Ne pas en avoir honte, il faut apprendre à déculpabiliser mais ne pas banaliser cette pathologie.

Il existe beaucoup de thérapies et chaque personne doit pouvoir trouver la thérapie qui lui correspond le mieux.

Cette toxicomanie de la nourriture est un réel problème de santé qui nécessite un traitement et une prise en charge holistique de la personne, la thérapie permet de mettre des mots sur les maux.