
Sommaire

Introduction - Une histoire comme tant d'autres	7
PREMIÈRE PARTIE - S'INFORMER	
Chapitre 1 - Les mécanismes en cause dans les TCA	27
• Le terrain : la base, les fondations	29
• Les facteurs inducteurs (initiateurs, facilitateurs)	33
• Les facteurs déclencheurs : les starters	36
• Les facteurs avérés	37
Chapitre 2 - Les traits psychopathologiques des malades atteints de TCA	45
• Les traits de personnalité caractéristiques	47
• Des traits de personnalité au TCA	58
• Du TCA aux traits de caractère spécifiques	60
• TCA et psychopathologie	62
Chapitre 3 - Classification et définitions	67
• Les TCA hyperphagiques (compulsifs)	68
• Les TCA restrictifs	71
• Les TCA inclassables	77
• D'un TCA à l'autre au fil du temps	79
Chapitre 4 - Le cerveau et son organisation fonctionnelle	83
• L'organisation du cerveau	84
• Cerveau et tube digestif : deux cerveaux étroitement connectés	87
• Les centres clés de la modulation des émotions et de l'alimentation	89
• Manger : une fonction vitale laissée au choix de l'individu	92
• Le système de récompense ou système de retour positif	94
• Le cerveau et nos sens	98
• Troubles du comportement alimentaire : de quoi parle-t-on en réalité ?	104
Chapitre 5 - Intégration, image de soi et image corporelle	107
• Intégration	107
• Registres internes et externes	109
• Exister, c'est sentir et ressentir que l'on sent	110
• Les mémoires	112
• L'image de soi	113
• La perte de l'image de soi	116
• Distorsions de l'image corporelle dans les TCA	117
Chapitre 6 - Je sens, donc je suis	119
• Application au concept d'alimentation	121
• Les registres	122
• Les bases comportementales	124
• Ce que je sens, ce que je suis	125

DEUXIÈME PARTIE - VERS LA GUÉRISON

Chapitre 7 - Les signes et les complications des TCA	135
• Les besoins en nutriments	135
• La dénutrition, désordre commun à bien des TCA	136
• L'interruption des règles	138
• La déminéralisation osseuse	139
• Les altérations dentaires	140
• Les lésions liées aux vomissements	140
• Les troubles digestifs	141
• Le syndrome de Raynaud	142
• Cas de compulsions alimentaires	143
• Comment voir les complications des TCA ?	144
Chapitre 8 - Les trois pôles de la prise en charge	149
• Les acteurs de la guérison	149
• La prise en charge	154
• Le traitement : une forme de synthèse	162
Chapitre 9 - Les dysfonctionnements sensoriels et émotionnels	165
• Petits rappels physiologiques	165
• Que se passe-t-il en cas de TCA ?	173
Chapitre 10 - L'image de soi et l'image du corps	181
• L'image est une construction	181
• Mais où est partie l'image de soi dans les TCA ?	185
• Comment retrouver l'image de soi dans les TCA ?	189
Chapitre 11 - La thérapie cognitive	193
• Les fondements de la thérapie cognitive	194
• La thérapie cognitive en pratique	195
• Les mécanismes mis en jeu	196
Chapitre 12 - La thérapie comportementale	199
• Les fondements de la thérapie comportementale	200
• La thérapie comportementale en pratique	202
• Les mécanismes mis en jeu	203
• La thérapie cognitivo-comportementale	205
• La thérapie familiale	207
Chapitre 13 - Les thérapies neurosensorielles	211
• La thérapie d'intégration neuro-émotionnelle	211
• Les thérapies « psycho-neuro-physio-comportemento-sensori-émotionnelles »	216
• Chaque mot a du sens	218
• Traiter l'altération de l'image de soi : voir, sentir, bouger, intégrer	223
Chapitre 14 - Les thérapies intégratives	233
• Une approche multiréférentielle	233
• L'intégration des différents niveaux cérébraux	234
• L'intégration de tous les niveaux fonctionnels	237
• L'intégration de l'environnement	238
• L'intégration d'un système de soignants	239
• L'intégration de l'entourage	240

TROISIÈME PARTIE - LA GUÉRISON ET LE MAINTIEN DU PROGRÈS

Chapitre 15 - La maladie, la personne malade et la personne elle-même	247
• La maladie	248
• La personne malade	250
• La personne elle-même	253
• Le temps du cerveau n'est pas celui qu'on pense	255
• Changer... motivé	258
Chapitre 16 - Ce qui fait sens et ce qui ne le fait pas	261
• Comprendre ne suffit pas	261
• Du non-sens au sens	262
• Comment déjouer la stratégie de l'échec en dix points	263
Chapitre 17 - Le cas particulier de l'anorexie mentale	269
• Un dialogue de sourds	269
• Repérer les difficultés	270
• Fixer les objectifs	272
• Prendre en compte les dysfonctionnements	273
• Avancer en douceur	277
Chapitre 18 - Le cas particulier de la boulimie	279
• La boulimie bouffe-tout	279
• Dans boulimie, il y a anorexie	282
• La boulimie, mésestime de soi	283
• Dans la boulimie, il y a « moi » à contruire	284
Chapitre 19 - Le cas particulier de la compulsions alimentaire	287
• La compulsions : crises, surpoids et moi	287
• Compulsions, pulsions et désorganisation	289
Chapitre 20 - Le cas particulier de la chirurgie de l'obésité	293
• Réduire l'estomac ne suffit pas	293
• Opérer le corps... et l'esprit ?	294
Conclusion - La vie retrouvée : les sens et du sens	297
Glossaire	302