

## FICHE 4 : PSYCHOLOGIE

L'obésité est une maladie à part entière, complexe et les blessures psychologiques sont souvent présentes.

**Les traumatismes psychologiques** quels qu'ils soient (violence psychique, physique, viol, agression, maltraitance...) font partie des facteurs favorisant l'obésité. Et l'obésité ensuite est source de **dépréciation** ce qui crée un **cercle vicieux** dans lequel le patient peut se perdre.

Nous pouvons manger en excès pour nous anesthésier, étouffer des pensées, des émotions ou des sensations douloureuses, combler un vide intérieur ou encore par ennui.

La modification de la prise alimentaire (comportement alimentaire inapproprié) aussi bien quantitative que qualitative peut même se faire à l'insu de la personne qui n'a pas conscience de ce changement de comportement car il se fait progressivement, sans brutalité.

**La nourriture est un refuge facile** qui procure un plaisir immédiat et soulage les tensions internes (anxiété, dépression, agressivité, violence...).

Le but de la **thérapie cognitivo-comportementale** (TCC) est d'aider le patient à trouver les sources responsables d'émotions négatives et par conséquent de troubles du comportement alimentaire. En changeant les comportements et pensées automatiques notamment à l'aide d'outils nous apprenons à mieux gérer nos émotions, craquages alimentaires et à nous déculpabiliser.

Manger ce que l'on désire **manger en pleine conscience** dans de bonnes conditions et en appréciant le moment de la dégustation est important.

Mettre en place une bonne **hygiène de vie psychologique au quotidien** permet une meilleure prise en compte de soi et donc d'un mieux-être favorisant la perte de poids.

Ainsi il est recommandé de mettre en place un suivi psychologique et d'appliquer un ou plusieurs outils de thérapie cognitivo comportementale dans sa vie quotidienne. Cela permet de tout mettre en œuvre pour améliorer la prise en charge globale de l'obésité.

**Tableau 1. Indications, objectifs et stratégies des différentes approches psychologiques dans la prise en charge pluridisciplinaire de l'obésité**

| Types d'approche psychologique                       | Indications  | Objectifs  | Stratégies  |
|--|--|--|---|
| Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Troubles des conduites alimentaires (TCA)</li> <li>• Comportements alimentaires problématiques (grignotages, compulsions alimentaires)</li> <li>• Mauvaise estime de soi</li> <li>• Dépression, troubles anxieux</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer les comportements alimentaires</li> <li>• Améliorer la gestion des émotions</li> <li>• Faire évoluer les pensées et les croyances erronées</li> <li>• Améliorer l'estime de soi et la confiance en soi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler sur les facteurs de maintien des TCA</li> <li>• Mettre en lien les comportements, les pensées et les émotions</li> </ul>  |
| Pleine conscience ou mindfulness                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TCA</li> <li>• Comportements alimentaires problématiques (grignotages, compulsions alimentaires)</li> <li>• Mauvaise estime de soi</li> <li>• Dépression, troubles anxieux</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer les comportements alimentaires</li> <li>• Améliorer la conscience de soi</li> <li>• Prévenir la rechute</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des exercices de méditation en pleine conscience lors de : prises alimentaires, gestion des émotions</li> <li>• Observer la perception de son mode de fonctionnement automatique</li> </ul>                      |
| Hypnose  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TCA</li> <li>• Mauvaise estime de soi</li> <li>• Mauvaise image de soi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser le changement du comportement alimentaire</li> <li>• Améliorer la gestion des émotions</li> <li>• Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle</li> <li>• Prévenir la rechute</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Induire un état de conscience modifié et faire des suggestions, sous hypnose, portant sur : la détente, la vitesse d'alimentation, le respect des sensations de faim et de satiété, la gestion des émotions</li> </ul> |
| Image corporelle                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insatisfaction corporelle</li> <li>• Déficit d'estime de soi corporelle</li> <li>• Altération de la perception de la corpulence</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer l'image corporelle</li> <li>• Relativiser l'importance de l'apparence physique</li> <li>• Rationnaliser le désir de maigrir</li> <li>• Mieux accepter sa silhouette et son poids</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corriger les biais perceptuels de son corps</li> <li>• Faire des exercices comportementaux d'exposition à son image corporelle</li> <li>• Apprendre à valoriser son apparence physique</li> </ul>                      |
| Approche systémique                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque l'entourage du patient est impliqué dans la problématique de l'obésité du patient</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Associer les proches et l'entourage du patient à la démarche thérapeutique</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler sur les interactions familiales afin de favoriser des changements de style de vie familiaux</li> </ul>  |
| EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etat de stress post-traumatique lié à des abus ou de la maltraitance, phobies, deuil pathologique, troubles anxieux</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les symptômes post-traumatiques, la dépression, l'anxiété, le sentiment de détresse</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libérer le souvenir traumatique de sa charge émotionnelle</li> </ul>   |