

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	9
----------------------	---

1. INTRODUCTION SUR LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

1	Qu'appelle-t-on un trouble du comportement/conduites alimentaires? .	12
2	Est-ce que les TCA ne touchent que les femmes?	14
3	Qu'est-ce que l'hyperphagie boulimique?	16
4	Est-ce que l'hyperphagie est une maladie chronique?	21
5	Y a-t-il différents degrés de gravité dans l'hyperphagie?	23
6	Je mange toute la journée, est-ce de l'hyperphagie?	25
7	Hyperphagie boulimique et boulimie, quelles différences?	27
8	Je mange la nuit, est-ce de l'hyperphagie?	29
9	Je mange trop lors des repas, est-ce de l'hyperphagie?	31
10	Est-il possible d'être addict à la nourriture?	33
11	Est-ce que je manque de motivation, de volonté?	35
12	Suis-je prêt-e à travailler sur mes conduites alimentaires?	37

2. LES CAUSES DE L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

13	Pourquoi mon TCA évolue-t-il dans le temps?	42
14	Est-ce que l'hyperphagie est génétique?	44
15	Est-ce que mon hyperphagie est liée à la personne que je suis?	46
16	Est-ce que le culte de la beauté a un impact sur mon hyperphagie? ..	49
17	Un de mes parents a des TCA, y a-t-il un lien avec mon hyperphagie? .	51
18	J'ai vécu des événements difficiles dans ma vie, est-ce la cause de mon hyperphagie?	53
19	Est-ce que certains médicaments peuvent être en cause dans l'hyperphagie?	59
20	Quels sont les liens entre le sommeil et l'hyperphagie?	61
21	Mon hyperphagie a commencé à l'adolescence, est-ce fréquent?	69

22	Pourquoi les régimes peuvent-ils conduire à des TCA?	71
23	Quels sont les liens entre mes émotions et mon hyperphagie?	74
24	Quand on a un rapport émotionnel à la nourriture, est-ce pour la vie? ..	78

3. LES CONSÉQUENCES DE L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

1. CONSÉQUENCES SOMATIQUES

25	Quels sont les problèmes de santé que l'hyperphagie peut engendrer? ..	85
26	Est-ce que l'hyperphagie peut causer des troubles digestifs?	87
27	Est-ce que mes compulsions distendent mon estomac?	89
28	Est-ce que l'hyperphagie peut causer des carences?	91
29	Est-ce que je peux être en surpoids ou en obésité et être dénutri-e? ..	93
30	Mes crises du soir nuisent à mon sommeil, comment faire?	96
31	Quels sont les liens entre la grossesse et l'hyperphagie?	98
32	L'hyperphagie a-t-elle un impact sur le diabète?	102
33	Le diabète peut-il être un facteur de développement ou de maintien de l'hyperphagie?	105

2. CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE

34	L'hyperphagie peut-elle entraîner une dépression ou un trouble anxieux?	107
35	Je me cache pour manger, est-ce normal?	110
36	Manger en public ou chez des amis est angoissant. Pourquoi?	112

4. LES LIENS ENTRE L'HYPERPHAGIE, LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE

37	Quelle est la différence entre le surpoids et l'obésité?	116
38	Quelles sont les différentes causes de l'obésité?	119
39	Qu'appelle-t-on le poids d'équilibre?	121
40	Une prise de poids est-elle toujours inquiétante?	123
41	Pourquoi je ne me vois pas tel.le que je suis?	125
42	Pourquoi est-ce que, lorsque mon poids varie, je ne m'en rends pas compte?	127

43	Pourquoi est-ce que je ne sens pas mon corps?	129
44	Pourquoi est-ce que je suis obsédé-e par une partie de mon corps? ..	131
45	Pourquoi est-ce que je panique quand je perds du poids?	133
46	J'ai toujours peur de grossir, j'y pense sans cesse, comment faire? ..	135
47	Pourquoi perdre du poids n'améliore pas forcément l'estime de soi? ..	137
48	Pourquoi le fait de me peser est devenu une obsession?	139
49	À quelle fréquence faut-il se peser?	141
50	J'ai toujours besoin de perdre du poids, comment faire?	143
51	Est-ce que l'activité physique peut m'aider à perdre du poids?	145
52	Comment reprendre une activité sportive avec mon obésité?	147
53	Comment me réconcilier avec mon corps?	149
54	Comment retrouver une vie en accord avec mes valeurs personnelles avec un corps différent?	151

5. L'HYPERPHAGIE ET LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

1. LES COMPULSIONS

55	Parfois je planifie mes compulsions, suis-je seul-e à le faire?	157
56	Comment mettre fin à une compulsions qui aurait déjà commencé? ..	160
57	Après une crise je me sens tellement mal... et pourtant, je recommence. Pourquoi?	162
58	Je mange équilibré et je ne me restreins pas, pourtant je fais toujours des compulsions, pourquoi?	165
59	Pourquoi ai-je des compulsions le soir alors que je ne me restreins pas de la journée?	168
60	Comment déconstruire la restriction cognitive?	170
61	Comment puis-je apaiser la douleur physique après une compulsions? ..	172
62	Comment apaiser la honte et la culpabilité après une compulsions? ..	174
63	Je n'ai plus de compulsions mais je ne perds pas ou plus de poids. Pourquoi?	176

2. LE RAPPORT À L'ALIMENTATION

64	Pourquoi la nourriture est-elle une obsession du matin au soir?	179
65	J'ai l'impression que je dois manger le plus possible chaque jour comme si j'allais manquer demain, pourquoi?	181
66	Je ne ressens pas la satiété, comment est-ce possible?	184
67	Comment se reconnecter à ses sensations alimentaires?	187
68	Sera-t-il possible de manger un jour avec plaisir, sans culpabilité? . . .	190
69	Comment faire taire le bruit interne au sujet de la nourriture?	193
70	Comment rompre avec la tradition de finir son assiette?	195
71	Peut-on réapprendre à manger?	197
72	Est-ce que je devrai faire attention à mon alimentation toute ma vie? . .	199

6. LE RAPPORT À SOI ET AUX AUTRES

1. LE RAPPORT À SOI

73	Que veut dire prendre soin de soi?	205
74	Comment apprendre à identifier ses besoins?	207
75	Comment répondre à ses besoins?	211
76	Comment identifier et comprendre ses émotions?	214
77	Comment accepter ses émotions?	217
78	Comment trouver ma motivation pour changer?	221
79	Plus le temps passe, plus j'ai l'impression de manquer de motivation, suis-je seul-e dans ce cas?	223
80	Pourquoi fait-on des compulsions dans des moments heureux, comme des repas en famille?	225
81	Est-ce normal d'avoir une sensation de vide intérieur et d'avoir besoin de le combler?	227

2. LE RAPPORT À SON ENTOURAGE ET AUX AUTRES

82	Comment réagir face à un discours grossophobe?	231
83	Comment réagir face au regard des autres et à leurs conseils?	234
84	Comment parler de l'hyperphagie à ses proches?	236
85	Comment transmettre un rapport au corps serein à mes enfants? . . .	238
86	Comment transmettre un rapport à l'alimentation serein à mes enfants?	240

7. LE PROJET D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE DANS L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

1. LE PARCOURS THÉRAPEUTIQUE

87	Peut-on guérir de l'hyperphagie ?	247
88	Peut-on s'en sortir seul-e ?	249
89	Comment trouver des professionnels pour m'accompagner ?	251
90	Quelles sont les approches psychologiques qui peuvent m'aider ? ...	254
91	Quelles sont les approches corporelles qui peuvent m'aider ?	258
92	Quelles sont les approches diététiques et nutritionnelles qui peuvent m'aider ?	261
93	Est-ce qu'une rechute est obligatoire, et comment poursuivre ensuite ?	263
94	Comment accompagner un proche souffrant d'hyperphagie ?	266

2. HYPERPHAGIE ET CHIRURGIE BARIATRIQUE

95	Quelles sont les solutions chirurgicales de l'obésité ?	269
96	Y a-t-il des solutions médicamenteuses à l'hyperphagie ?	272
97	Est-ce que la chirurgie bariatrique va guérir mon hyperphagie ?	275
98	J'ai perdu beaucoup de poids après une chirurgie bariatrique mais je n'en perds plus, pourquoi ?	278
99	J'ai subi une chirurgie bariatrique et je reprends du poids, que faire ? .	280
100	J'ai déjà eu une chirurgie bariatrique, puis-je en avoir une deuxième ? .	282

REMERCIEMENTS	287
----------------------------	-----