

# **« J' ai vendu mon âme à la bouffe qui me bouffe » Une approche psychothérapeutique directive et éclectique pour la boulimie**

**Dr. Johan Vanderlinden**

**Universitair Psychiatrisch Centrum KULeuven Campus Kortenberg  
Université Catholique de Louvain, Faculté de Psychologie, Belgique**

La boulimie et le « binge eating disorder »<sup>(1)</sup> ressemblent fort aux problèmes de l'addiction. Au début, on mange pour oublier, pour ne pas ressentir les émotions, pour éviter la confrontation avec sa tristesse mais pour beaucoup de patientes la boulimie évoluera en une sorte d'addiction.

Cette addiction à la bouffe n'est pas rare. Probablement, de 2 à 5 % de jeunes femmes sont confrontées à ces troubles alimentaires, souvent cachés au monde extérieur.

Dans ce petit workshop, nous vous présenterons les principes de traitement dans la psychothérapie des patients souffrant de la boulimie et du « binge eating disorder ».

Nous vous présenterons également une approche directive et multidimensionnelle, intégrant des stratégies issues de différents modèles thérapeutiques (comportementaux, systémiques et thérapies de familles).

Nous discuterons autour d'un protocole « step by step » : un « manualised treatment » qui permet beaucoup de flexibilité.

En même temps, nous passerons en revue différentes techniques alternatives (hypnose, méditation et cohérence cardiaque) que nous considérons utiles dans le traitement de ces troubles alimentaires. Celles-ci seront démontrées avec les participants.

(1) traitement de l'obésité et hyperphagie

## **Lectures conseillées**

- Vanderlinden, J. & Vandereycken, W. (2000). Traumatismes et Troubles du Comportement Alimentaire: Guide diagnostique et thérapeutique. Bruxelles: Satas.

- Vanderlinden, J. (2003). Vaincre l'Anorexie mentale. DeBoeck: Louvain-la Neuve

- Vanderlinden, J. (2007). Hypnose et Troubles du comportement alimentaire (anorexie mentale et boulimie) (chapitre 17). In A. Bioy & D. Michaux (eds.): Traité d'Hypnothérapie. Fondements, méthodes et applications. Paris: Dunod.

- Vanderlinden, J. (2008). Many Roads lead to Rome : Why does a Cognitive Behavioural Therapeutical Approach remain unsuccessful for many eating disorder patients. European Eating Disorders Review, 16, 1-5

