

## “Vaincre L’anorexie mentale”

*Revue critique du livre de Johan Vanderlinden : « Vaincre l’anorexie mentale », Edition De Boeck Université, 176 p, 2003.*

*Johan Vanderlinden, psychologue clinicien et psychothérapeute, travaille avec l’équipe de renommée internationale du Professeur Vandereycken à l’université de Louvain (Belgique).*

*Dans son approche thérapeutique, il utilise différentes techniques allant de la systémique à la thérapie cognitive en passant par l’hypnose et l’EMDR.*

*Le Professeur Philippe Jeammet a écrit la préface de ce livre en insistant sur l’aspect pratique et didactique de cet ouvrage.*

Johan Vanderlinden est un psychologue et chercheur de renom, spécialisé dans le traitement des troubles du comportement alimentaire. Il travaille au centre Psychiatrique Universitaire de St Joseph, à Kortenberg, Louvain (partie Flamande de la Belgique). Son livre « Vaincre L’anorexie mentale » fut publié en néerlandais puis en français en 2003, il reste néanmoins une source d’informations précieuses sur l’anorexie mentale qui s’adresse tant aux patients qu’à leur entourage. Le style didactique de cet ouvrage ainsi que la clarté des explications et des conseils apportent une meilleure compréhension de cette pathologie.

Une revue détaillée des signes cliniques de l’anorexie, de ses conséquences physiques et psychologiques, des causes et des facteurs déclenchants est suivie par une description précise du contrat thérapeutique et des différentes étapes du traitement et de la guérison.

J.Vanderlinden insiste sur l’importance de travailler la motivation avant même d’envisager le traitement en lui-même. Le but est de renforcer la collaboration avec le thérapeute afin de maintenir l’adhésion du patient au processus de soins visant le changement. Les trois phases : déni, doute puis acceptation du problème sont travaillées avec le patient qui est incité à évaluer et à réfléchir sur la gravité de la situation.

Par ailleurs, il est fait mention de l’importance de la prévention afin de prévenir des risques et des dangers de l’anorexie mentale sans dramatiser ni banaliser.

Dans cette thérapie cognitive, le lecteur est convié à faire une liste avantages et inconvénients de l’anorexie et de la guérison ainsi que la liste des pensées et croyances anorexiques versus la liste des pensées plus rationnelles et nuancées soit la «voix de la sagesse intérieure». Cette approche dynamique et interactive a l’avantage de mettre en place rapidement un dialogue, d’éviter de renforcer des attitudes d’opposition, favorisant ainsi l’observation par le patient lui-même de son ambivalence et de ses peurs sans culpabilisation ni jugement.

L'on sait combien ces patientes sont facilement happées dans des schémas de pensées négatives extrêmes sur elles-mêmes et le monde qui les entoure.

Des exemples de cas, les résumés d'idées-clés, les questionnaires d'auto-évaluation avec des listes simples de tâches sont régulièrement proposés à la fin de chaque chapitre.

L'idée de Mr Vanderlinden est de permettre aux lecteurs d'entreprendre une autoévaluation de la gravité éventuelle de leurs symptômes, et de prendre conscience objectivement des schémas de pensées négatives sur lesquels ils devront travailler.

Les étapes du traitement sont concrètement décrites.

Comment s'attaquer au problème ? Les mots ne seront pas suffisants, le changement d'attitude et de comportement demande un engagement actif qui doit laisser place à l'action et impliquera d'accepter la confrontation avec des peurs qui peuvent être intenses. Une motivation suffisante est donc nécessaire et une évaluation des objectifs thérapeutiques doit être concrètement définie sur les 3 plans suivants : les symptômes, le sentiment de soi, la relation aux autres.

Un véritable plan d'action est élaboré en collaboration avec le patient. L'attitude rassurante et stimulante du thérapeute incite le patient à repérer et observer les schémas cognitifs erronés, à rechercher ce qui les entretient et finalement à les réévaluer d'une manière nuancée positive et plus objective. Les erreurs cognitives sont expliquées, les émotions sont traitées comme des conséquences, il est demandé de les mettre de côté afin de favoriser l'émergence d'une pensée adaptative et rationnelle permettant l'apprentissage de nouveaux schémas de pensées et la mise en place de conduites plus adaptées et moins extrêmes.

Pour atteindre le poids cible et le maintenir, il va falloir travailler par étapes successives clairement définies sur le perfectionnisme, la confiance en soi fruit d'une évaluation personnelle, sur le vécu corporel et l'acceptation d'un poids normal, sur la relation aux autres et le fait de sortir de la solitude et enfin apprendre à se détendre et à lâcher le contrôle excessif.

L'aide aux familles est également abordée afin de renforcer la collaboration et la communication positive et d'éviter ainsi de tomber dans les pièges d'une attitude négative et par trop critique. Afin de répondre aux questions les plus fréquentes de l'entourage, une liste de conseils pratiques est à lire. La reconstruction d'une image positive de soi, la reconquête de l'autonomie et la normalisation du poids sont les buts énoncés. Les étapes successives sont expliquées avec des exemples concrets à l'appui. Un chapitre est plus spécialement consacré au traitement des expériences de vie douloureuses, des traumatismes passés et présents. Après une revue exhaustive des différents facteurs déclenchants et des liens entre anorexie et trauma, les techniques thérapeutiques sont mentionnées et la conceptualisation neurobiologique du trauma est décrite.

Le dernier chapitre plus général informe sur l'indication des différents traitements et types de thérapies; les buts d'une hospitalisation éventuelle sont également expliqués ainsi que ce qui peut en être attendu. Toutes ces questions importantes sont abordées de manière concrète et positive afin d'aider la patiente à agir pour elle-même.

Le style direct et clair rend ce livre accessible aux patients de tous âges et à leurs familles. Cet ouvrage est à recommander comme un guide ou manuel de soutien qui accompagnera les patients dans chaque étape de leur changement. J. Vanderlinden utilise ses compétences et sa finesse clinique avec talent afin de soutenir l'espoir et de stimuler la volonté de vaincre l'anorexie, qui sont parmi les facteurs essentiels dans la guérison de cette pathologie.

*Dr Delphine Barbier, Dr Brigitte Remy, MGEN, Paris < [bremy@mgen.fr](mailto:bremy@mgen.fr) >*

*Décembre 2008*