

répondent à une problématique psychologique centrale : **la peur de grossir.**

L'anorexique est obsédée par l'idée de maigrir, de manger sain, d'éliminer graisses, sucre, pain, féculents afin de contrôler son poids et d'être ainsi parfaite.

Elle dénie son corps, combat sa faim jusqu'à la faire disparaître, ainsi que le rassasiement et la satiété, indicateurs physiologiques pourtant indispensables au bon maintien pondéral.

Plus rien ne fonctionne normalement : le corps n'étant plus alimenté correctement brûle ses dernières réserves. Le mécanisme physiologique qui s'installe procure alors à l'anorexique une euphorie trompeuse qui lui donne le sentiment d'être supérieure et de tout maîtriser, illusion colmatant temporairement les problématiques psychologiques.

Prisonnière de ses restrictions, l'anorexique ne fait que perdre du poids (jamais suffisamment selon elle), ce qui l'encourage à maintenir les restrictions, lesquelles induisent une nouvelle perte de poids, etc... C'est un cercle infernal qui prédispose, à terme, à une sévère dénutrition voire à la mort.

Un cercle infernal qui conduit souvent aux compulsions. L'aliment devient obsédant, l'obsession alimentaire envahissante. Vous allez y résister un temps, parfois des années. Malheureusement les pulsions seront souvent à la hauteur de tous vos interdits. Anorexie et boulimie ne sont que les 2 faces de la même médaille.

Les crises de boulimie et le cercle vicieux des restrictions - crises

La crise répond souvent à un sentiment diffus de malaise, de tension et d'angoisse. Mais les restrictions et le manque énergétique contribuent pour une large part à son déclenchement.

Dans le déclenchement d'une crise, on peut dégager 3 grands axes :

- **L'axe psychologique :** Des problématiques psychologiques ayant à la fois pris racine dans l'enfance, mais aussi au cours de la vie de la personne, vont s'exprimer dans le trouble du comportement alimentaire : ce dernier est la manifestation d'un mal être plus

