

	<b>Préface</b> .....	V
	<b>Introduction</b> .....	1
	De quelles patientes allons-nous parler ? .....	2
	À qui s'adresse ce livre ? .....	4
	Ce que ce travail ne prétend pas être .....	4
<b>CHAPITRE 1</b>	<b>Rappels sur la psychopathologie de l'anorexie et de la boulimie et les traitements actuels</b> .....	7
	Un facteur prédisposant majeur .....	7
	Différents facteurs de déclenchement .....	12
	Facteurs de maintien des troubles .....	14
	Une problématique centrale déclinée en quatre concepts .....	18
	Les traitements les plus utilisés actuellement .....	18
<b>CHAPITRE 2</b>	<b>La thérapie dialectique de l'anorexie et de la boulimie</b> .....	21
	Trois principes fondamentaux de la thérapie dialectique .....	22
	Le travail psychothérapeutique individuel et en groupe ...	23
	La possibilité de joindre un thérapeute par téléphone ou par courrier électronique .....	34
	Évaluation de la thérapie .....	35
	Conclusion .....	37
<b>CHAPITRE 3</b>	<b>Le sentiment d'inefficacité personnelle</b> .....	39
	<b>3.1. Aspects théoriques</b> .....	39
	Faible sentiment d'efficacité personnelle chez les patients anorexiques et boulimiques .....	40
	Importance accordée par la société au sentiment d'efficacité personnelle .....	53
	Sentiment d'inefficacité personnelle et conduites anorexiques et boulimiques .....	56
	<b>3.2. Les ateliers psychothérapeutiques en groupe</b> .....	62
	Atelier psychothérapeutique n° 1 : peut-on tout contrôler dans sa vie ? .....	62
	Atelier psychothérapeutique n° 2 : comment agir efficacement sur sa vie ? .....	65
	Atelier psychothérapeutique n° 3 : mieux repérer ses désirs .....	65
	Atelier psychothérapeutique n° 4 : se fixer des objectifs réalistes .....	68

	Atelier psychothérapique n° 5 :	
	présentation de l'affirmation de soi . . . . .	71
	Atelier psychothérapique n° 6 :	
	techniques d'affirmation de soi (suite) . . . . .	73
	Atelier psychothérapique n° 7 :	
	faire une demande à quelqu'un . . . . .	75
	Atelier psychothérapique n° 8 :	
	dire non . . . . .	77
	Atelier psychothérapique n° 9 :	
	répondre à une critique . . . . .	79
	Atelier psychothérapique n° 10 :	
	la résolution de problème . . . . .	81
<b>CHAPITRE 4</b>	<b>La dysrégulation émotionnelle . . . . .</b>	<b>83</b>
	4.1. Aspects théoriques . . . . .	84
	Un mauvais apprentissage de la régulation des	
	émotions . . . . .	84
	Influence de nos sociétés « postmodernes » . . . . .	88
	Conséquences d'une mauvaise régulation des	
	émotions . . . . .	89
	Conduites anorexiques et dysrégulation	
	émotionnelle . . . . .	94
	Conduites boulimiques et dysrégulation	
	émotionnelle . . . . .	96
	4.2. Les ateliers psychothérapiques en groupe . . . . .	99
	Atelier psychothérapique n° 1 :	
	informations sur les émotions . . . . .	100
	Atelier psychothérapique n° 2 : introduction	
	à la pleine conscience, mise en place du carnet	
	d'auto-observation des émotions négatives . . . . .	102
	Atelier psychothérapique n° 3 : la tristesse . . . . .	107
	Atelier psychothérapique n° 4 : l'angoisse . . . . .	109
	Atelier psychothérapique n° 5 : la colère . . . . .	113
	Atelier psychothérapique n° 6 : vos pensées ne	
	sont que des pensées, ce ne sont pas des faits ! . . . . .	116
	Atelier psychothérapique n° 7 :	
	l'acceptation inconditionnelle de soi . . . . .	120
	Atelier psychothérapique n° 8 : l'ennui . . . . .	123
	Atelier psychothérapique n° 9 : le plaisir . . . . .	126
	Atelier psychothérapique n° 10 : vivre pleinement	
	l'instant présent . . . . .	129
	Atelier psychothérapique n° 11 : où en êtes-vous	
	avec vos émotions ? . . . . .	130
<b>CHAPITRE 5</b>	<b>La porosité des frontières du moi . . . . .</b>	<b>131</b>
	5.1. Aspects théoriques . . . . .	132
	Principales fonctions des frontières corporelles	
	du Moi . . . . .	132
	Différentes frontières corporelles du Moi . . . . .	133

	Mise en place des frontières corporelles du Moi . . . . .	133
	Quand les frontières du Moi corporel sont fragiles . . . . .	136
	<b>5.2. Les ateliers psychothérapiques . . . . .</b>	<b>159</b>
	Quelques principes fondamentaux . . . . .	159
	Travail sur la perception de l'image du corps . . . . .	161
	Ateliers qui mettent le corps en mouvement . . . . .	166
	Ateliers fondés sur le toucher . . . . .	168
<b>CHAPITRE 6</b>	<b>La restriction cognitive . . . . .</b>	<b>173</b>
	<b>6.1. Aspects théoriques . . . . .</b>	<b>173</b>
	Un quadruple discours social . . . . .	173
	La restriction cognitive instaurée dans l'enfance . . . . .	176
	Conduites anorexiques et restriction cognitive . . . . .	178
	L'anorexique et la notion de poids	
	physiologique génétiquement programmé . . . . .	182
	Restriction cognitive et conduites boulimiques . . . . .	182
	<b>6.2. Principes de prise en charge thérapeutique</b>	
	<b>de la restriction cognitive . . . . .</b>	<b>186</b>
	Chez les patientes en sous-poids, une priorité :	
	la reprise de poids . . . . .	187
	Modalités de la prise en charge nutritionnelle	
	cadrée à l'étape 2 . . . . .	189
	Protocole de la prise en charge diététique . . . . .	192
	Exemple de documents remis aux patientes	
	en sous-poids à l'étape 2 . . . . .	197
	<b>6.3. Les ateliers psychothérapiques de groupe . . . . .</b>	<b>206</b>
	Atelier psychothérapique n° 1 : les fausses	
	croyanances concernant la nutrition . . . . .	206
	Atelier psychothérapique n° 2 :	
	les dangers de la restriction cognitive . . . . .	211
	Atelier psychothérapique n° 3 :	
	écouter ses sensations alimentaires . . . . .	214
	Atelier psychothérapique n° 4 :	
	atelier pratique, manger en pleine conscience . . . . .	220
	Atelier psychothérapique n° 5 : exposition aux	
	aliments qui sont devenus tabous du fait de	
	l'angoisse de perte de contrôle . . . . .	223
	Récapitulons : quels ateliers, pour qui ? . . . . .	225
	Importance des fiches d'auto-observation	
	pour les patientes boulimiques . . . . .	226
	<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>227</b>
	<b>Bibliographie . . . . .</b>	<b>229</b>
	<b>Index . . . . .</b>	<b>233</b>