

	Préface	V
	Introduction	1
	De quelles patientes allons-nous parler ?	2
	À qui s'adresse ce livre ?	4
	Ce que ce travail ne prétend pas être	4
CHAPITRE 1	Rappels sur la psychopathologie de l'anorexie et de la boulimie et les traitements actuels	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
CHAPITRE 2	La thérapie dialectique de l'anorexie et de la boulimie	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
CHAPITRE 3	Le sentiment d'inefficacité personnelle	39
	3.1. Aspects théoriques	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
	3.2. Les ateliers psychothérapeutiques en groupe	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
CHAPITRE 4	La dysrégulation émotionnelle	83
	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
CHAPITRE 5	La porosité des frontières du moi	131
	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
	5.2. Les ateliers psychothérapiques	159
	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
CHAPITRE 6	La restriction cognitive	173
	6.1. Aspects théoriques	173
	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
	6.2. Principes de prise en charge thérapeutique	
	de la restriction cognitive	186
	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
	6.3. Les ateliers psychothérapiques de groupe	206
	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
	Conclusion	227
	Bibliographie	229
	Index	233