

- **Question :** Je souffre de troubles du comportement alimentaire depuis 5 ans. Plus précisément je fais des crises d'hyperphagie ou de boulimie. J'en fais une dizaine par semaine, des fois plus. Les kilos s'enchaînent et je me dégoûte. Je me trouve horrible et dégueulasse, je sais plus quoi faire.

*J'aimerais bien m'en sortir mais je flippe d'en parler autour de moi. J'ai très peur d'être hospitalisée contre ma volonté si mes proches se rendent compte d'à quel point je vais mal et que je ne fais rien.*

*Comment être aidée ? Est-ce que je peux être mise à l'hosto' sans que je le veuille à cause de mes TCA ?*

### La réponse de la psy' :

*Les TCA (troubles du comportement alimentaire) sont très répandus et touchent plus de 600 000 personnes en France. Il y a pourtant beaucoup de honte qui perdure autour de ces difficultés alimentaires. Ce qui fait honte pour la personne qui en est touchée, c'est souvent le caractère qu'elle juge « dégoûtant » de son comportement : vomir, ingurgiter énormément, prendre des laxatifs et/ou diurétiques. Comme s'il y a avait quelque chose de sale et de gênant dans la pratique.*

*Cette considérable gêne vient former le tabou qui scelle le silence et empêche la verbalisation de la souffrance. Nous savons depuis de nombreuses années que la parole est salvatrice dans les maux psychiques, y compris ceux qui s'expriment par le corps et dont les TCA sont les témoins directs.*

*Il est très important de comprendre que les TCA ne sont pas nécessairement voués à durer et à se révéler tout le temps avec la même fréquence. Vous l'avez remarqué, les crises fluctuent : elles n'apparaissent pas au même rythme ni de façon identique. C'est donc bien la preuve que les TCA ne sont pas des troubles figés et gravés dans le marbre !*

*Les TCA se traitent et se soignent. Et il est vrai que dans certains cas une hospitalisation sous contrainte peut être appliquée. Elle est considérée par l'entourage ou par une instance judiciaire et médicale lorsqu'il y a un danger imminent pour le souffrant et/ou pour les autres. L'idée est de protéger la personne d'elle-même avant tout ainsi que les autres selon le cas. La situation est étudiée par divers professionnels qui rendront par la suite une décision.*

*Dans le cadre des TCA, une hospitalisation sous contrainte peut se décider lorsque la santé physique de l'individu est mise en jeu et que son état mental est fortement dégradé, sans aucun accompagnement de santé par ailleurs de relevé.*

*Si vous êtes inquiète à votre égard, je vous conseille d'échanger avec votre entourage puis de contacter rapidement un.e psychologue ainsi qu'un.e médecin pour faire le point sur votre état.*