


# Les troubles alimentaires : contrôler sa sexualité, désexualiser son corps

**L'**anorexie, la boulimie, la compulsion alimentaire... trois mots qui ont une consonance plutôt familière dans notre société actuelle. Pourtant, ces réalités nous laissent tous impuissants. Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire et qui en souffre ? Quelles en sont les causes ? Les conséquences ? Quel genre de sexualité et d'intimité vivent les gens qui en souffrent ? Enfin, quels traitements peuvent les aider ?



À TRAVERS L'ANOREXIE,  
LA PERSONNE  
CONTRÔLE CE QU'ELLE  
MANGE ET ELLE A  
DONC UNE VICTOIRE  
SUR UN ASPECT DE SON  
ENVIRONNEMENT  
(LA NOURRITURE)  
ET SUR QUELQU'UN  
(ELLE-MÊME).

## QU'EST-CE QU'UN TROUBLE ALIMENTAIRE ET QUI EN SOUFFRE ?

Les troubles alimentaires sont des manifestations extrêmes de contrôle du poids et de l'alimentation. Ils sont souvent regroupés sous trois grandes catégories : l'anorexie, la boulimie et la compulsion alimentaire. L'anorexie est caractérisée par un contrôle démesuré de la nourriture ingérée et une perte de poids excessive. La maladie se manifeste par une peur intense de prendre du poids, un refus de maintenir un poids normal considérant la taille, l'ossature et l'âge d'une personne, une perception du corps (image corporelle) faussée et une préoccupation constante du poids et de l'apparence physique. Chez certaines femmes, il y a également un arrêt des menstruations puisque le poids atteint est trop faible pour maintenir un bon fonctionnement de l'organisme.

La boulimie consiste en des périodes de compulsion alimentaire suivies de périodes de purge où la personne se fait vomir, utilise des laxatifs, des diurétiques ou se soumet à un entraînement

physique excessif afin d'éliminer ce qu'elle a mangé. Cette maladie se caractérise par une peur de perdre le contrôle sur son poids et aussi un sentiment de perte de contrôle lors des périodes de compulsions alimentaires. Ce sentiment de contrôle est retrouvé lors des périodes de purge. Enfin, la personne boulimique fera plusieurs diètes et sera préoccupée par son poids et son apparence de façon extrême.

La compulsions alimentaires se définit comme la prise d'une grande quantité d'aliments en un court laps de temps. Ici, il n'y a pas de comportement de purge. La personne peut maintenir un poids moyen, mais peut aussi devenir obèse.

Les femmes souffriraient davantage de troubles alimentaires que les hommes et c'est souvent à l'adolescence que les premiers symptômes se manifestent.

## QUELLES EN SONT LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES ?

Le parcours de chaque individu souffrant de troubles alimentaires est unique. Cependant, on retrouve fréquemment, chez les garçons et les filles, un sentiment de perte de contrôle dans la famille. L'enfant se sent impuissant dans sa situation familiale dysfonctionnelle (l'absence constante d'un des deux parents, l'alcoolisme, la toxicomanie, la violence, une rigidité parentale extrême, etc.) Le perfectionnisme peut devenir une façon d'attirer l'attention, voire d'être aimé. L'enfant devient premier de classe, excelle dans les sports et a un corps «parfait». Tout est mis en œuvre pour ne pas décevoir l'entourage et ne pas se décevoir soi-même.

Une histoire d'abus sexuel antérieur est un phénomène répandu chez les garçons et les filles qui souffrent de troubles alimentaires. Il y aurait d'ailleurs plus souvent d'antécédents d'abus sexuel chez ces personnes que dans la population en général. L'abus sexuel répété amène souvent un sentiment de perte de contrôle. L'enfant ne peut contrôler son agresseur et les gestes qu'il commet. Comme il est incapable de contrôler son environnement, il cherche donc à avoir un contrôle sur lui-même. L'enfant abusé devenu adolescent cherchera donc à reprendre un certain contrôle, après ce qui lui est arrivé dans son enfance. Comme il se perçoit impuissant face à son environnement, il cherchera à avoir de l'emprise sur lui-même, notamment en contrôlant son poids.

À travers l'anorexie, la personne contrôle ce qu'elle mange et elle a donc une victoire sur un aspect de son environnement (la nourriture) et sur quelqu'un (elle-même). À travers la boulimie, la personne devient anxieuse face à la perte de contrôle que l'on retrouve dans la compulsions alimentaires, mais elle reprend le contrôle en éliminant cette nourriture. L'anxiété et la dépression sont aussi des conséquences psychologiques de l'abus sexuel qui peuvent favoriser l'émergence de troubles alimentaires.

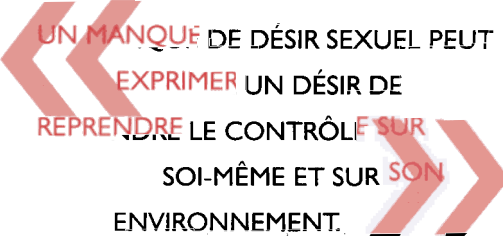
## ET LA SEXUALITÉ ? ET L'INTIMITÉ ?

La capacité à avoir une relation intime ou sexuelle chez les femmes souffrant d'anorexie serait moindre que chez les personnes souffrant de boulimie, sauf lorsque ces dernières sont dans une phase de compulsions alimentaires. Elles sont alors insatisfaites de leur apparence et le sentiment de perte de contrôle, celui qui fait si peur, est omniprésent. Même s'il y a souvent une histoire d'abus sexuel antérieur, ce n'est pas toujours le cas. Les conséquences sexuelles, à la suite d'une agression sexuelle, peuvent être multiples en termes de désir, d'excitation, d'orgasme ou de douleur.

Ces difficultés peuvent aussi se retrouver chez la femme souffrant d'anorexie. Cependant, la perturbation de l'image corporelle

serait le problème sexuel le plus fréquent, suivi de près par le manque de désir sexuel. Les femmes souffrant d'anorexie n'auraient pas, en tant que tel, une vision faussée de l'image corporelle puisqu'elles sont capables d'être objectives face aux autres. Elles seraient donc trop exigeantes envers elles-mêmes, rejetteraient tout ce qu'il y a de féminin dans leur apparence physique : les seins, les fesses, les hanches, les cuisses. Pour la femme victime d'agression sexuelle, ce rejet des parties féminines de son corps la protégerait d'éventuelles agressions : elle ne serait plus un objet sexuel de désir. De même, les femmes souffrant de compulsions alimentaires se cacheraient derrière leur poids excessif pour ne plus être un objet sexuel de désir.

Le désir sexuel semble donc être une préoccupation importante chez les femmes souffrant de troubles alimentaires. Soit elles en manquent, soit elles cherchent à se cacher de celui des autres. Le désir sexuel implique la volonté d'une rencontre sexuelle avec l'autre, liée à une certaine intimité. Or, il semblerait que l'intimité fasse peur aux femmes anorexiques interrogées dans les études. L'intimité exige un dévoilement de soi, souvent associé à un sentiment de perte de contrôle et de vulnérabilité, et c'est juste-



ment ces sentiments que la femme anorexique cherche à surmonter. Ainsi, manifester son désir sexuel implique une certaine vulnérabilité à l'autre puisque le partenaire peut la rejeter ou la manipuler. Un manque de désir sexuel peut exprimer un

désir de reprendre du contrôle sur soi-même et sur son environnement. En effet, la femme n'ayant pas ou peu de désir sexuel pour son partenaire vit sa sexualité davantage à l'intérieur d'elle-même (ses désirs, ses fantasmes, ses secrets) et n'est donc pas vulnérable. Davantage, c'est le partenaire qui devient vulnérable puisque c'est lui qui doit initier les relations sexuelles afin d'en avoir avec elle. La femme ayant peu de désir contrôle donc la sexualité de son couple, consciemment ou non, puisque, comme elle n'a pas le goût, s'il y a des relations sexuelles ce sera généralement selon ce qu'elle souhaite en termes de fréquence, de position, d'endroit, de moment, etc. Les scénarios sexuels seront donc restreints à ce que la personne qui manque de désir considère comme acceptable.

Également, les femmes anorexiques sont préoccupées de manière extrême par leur apparence physique. Elles peuvent donc avoir de la difficulté à se laisser aller avec un partenaire. Lors de la rencontre sexuelle, la nudité est difficilement négociable puisqu'elle met en lumière leurs «défauts» physiques. Il arrive donc que certaines femmes choisissent de garder un vêtement lors des activités sexuelles afin de ne pas se dévoiler complètement. De même, certaines positions sexuelles seront évitées puisqu'elles n'avantagent pas la silhouette de la femme. Avec tout ce souci quant à l'apparence de son corps aux yeux de son partenaire, il est difficile pour la femme de se laisser aller à la rencontre sexuelle. Cette attitude favorise l'émergence de différents problèmes sexuels comme les difficultés d'excitation, les difficultés à atteindre l'orgasme et la douleur sexuelle.

Peu de personnes souffrant de troubles alimentaires iront chercher de l'aide d'elles-mêmes. C'est souvent leur entourage qui les y amènera. Les traitements offerts dans les instituts sont un bon début puisqu'ils travaillent le désordre alimentaire lui-même. Par la suite, une thérapie sexuelle est indiquée afin de comprendre le rôle de l'intimité et de la sexualité pendant et après la maladie. ☘