

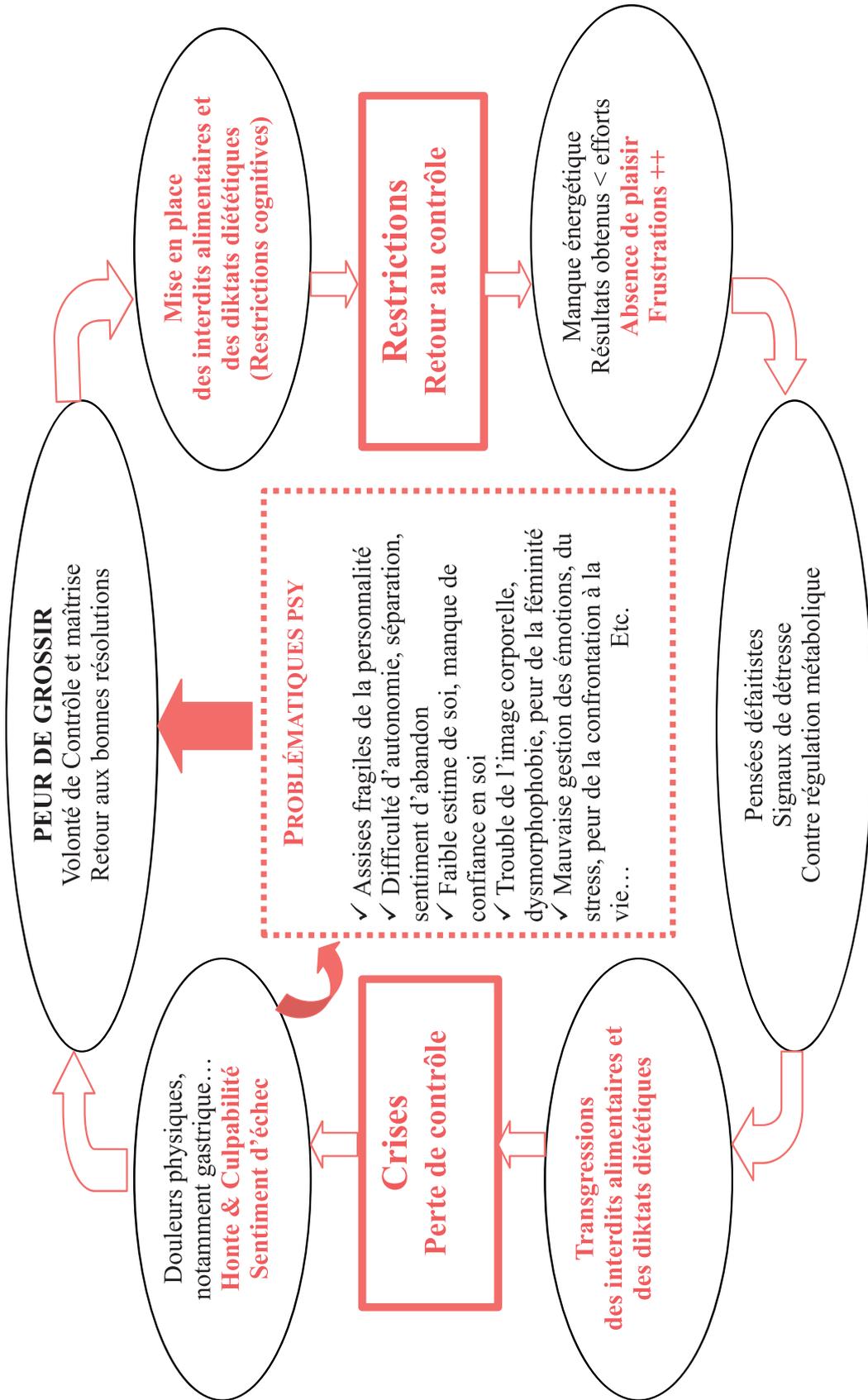
Durant la crise, les choix alimentaires se font en grande majorité sur des aliments écartés en temps normal et riches en calories : gras, salés ou sucrés, les interdits volent en éclats et tous les aliments tabous y passent, sortis du frigo, des placards ou achetés en vue de la crise.

La fin de la crise est marquée par des douleurs intenses, abdominales autant que morales. La honte et la culpabilité laissent ensuite la place aux bonnes résolutions. Promesse est faite que cette crise est la dernière et que la prochaine fois la volonté tiendra bon. En attendant, il est temps de se remettre au régime et de retrouver le contrôle de l'assiette et de la balance. Les interdits reprennent le pouvoir et l'espoir renaît avec les nouvelles restrictions soutenues par l'envie plus forte que jamais de mincir. La certitude enfin d'y arriver rend euphorique.

Mais l'euphorie s'estompe à mesure que les efforts ne sont pas récompensés ou en tout cas pas assez vite. Le désespoir pointe son nez. Les restrictions affament et la volonté décroît ouvrant la porte à l'impulsivité, à la perte de contrôle et aux compulsions alimentaires. Le corps reprend le dessus, avec ses besoins, ses envies, ses pulsions.

L'enfer boulimique est ainsi entretenu par des pensées restrictives inapplicables, irréalistes, et inadéquates pour la santé d'un individu. Il est en effet impossible de vivre éternellement en niant le corps, en le privant de nutriments et d'énergie autant que du plaisir de manger.

Le schéma ci-après résume ce cercle infernal des restrictions et des crises de boulimie :



Bien souvent, certaines de ces étapes n'ont pas le temps de se faire jour et certaines pensées restent inconscientes, mais ce qu'il faut garder en tête c'est que :

- L'anorexie est l'un des mécanismes renforçateurs de la boulimie les plus diaboliques : **les restrictions alimentaires conduisent à terme aux crises de boulimie !**
- Les crises renforcent la problématique psychologique et la peur de grossir : **les compulsions alimentaires conduisent à de nouvelles restrictions.**
- **Le problème s'exprime dans l'assiette mais il prend naissance dans la tête** : au cœur de ce mécanisme infernal, se nichent des problématiques psychologiques complexes. **Restrictions et crises sont l'arbre qui cache la forêt.**

Les mots qui disent les maux

« J'ai honte d'avoir faim, alors j'ordonne à mon corps de se taire ! » « Mon corps meurt d'envie de manger mais ma tête s'obstine à dire non » « La moindre contrariété m'empêche de manger »

« Je ne me comprends plus, je n'arrive plus à lutter, je craque, j'ai honte » « Même le sentiment de joie ou de bonheur me déclenche l'envie de manger » « Je ne mérite pas d'être aimée alors je mange comme pour me punir, me détruire » « Je n'arrive pas à lui dire que je la hais alors je mange à m'en étouffer, à en avoir mal. Mais cette douleur est plus tolérable que celle de ma haine »