

LE SENTIMENT DE CULPABILITE DANS LES T.C.A.

Difficile voire impossible de circonscrire une origine unique et précise du sentiment de culpabilité chez les personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire. Seule certitude : il est toujours présent !

Ce sentiment de culpabilité se manifeste de diverses façons et influence souvent la restriction alimentaire ou le passage à l'acte de la crise boulimique.

La personne subissant une telle culpabilité doute souvent de ses capacités à vivre d'où le manque de confiance en soi que l'on observe dans la majorité des cas. Ce sentiment peut aussi se traduire par une virulente auto dévalorisation et aboutir aux mauvais traitements infligés au corps : crises boulimiques, vomissements répétés, auto mutilation, comportements masochistes...

Cette culpabilité se justifie-t-elle dans le réel ? Jamais ou presque ! Bien au contraire : les personnes souffrant de Trouble du Comportement Alimentaire sont souvent à l'opposé du passage à l'acte répréhensible. Incapables de franchir les limites strictes qu'elles s'imposent, on les imagine mal dans des attitudes offensives à l'égard d'autrui. Il s'agit, dans la plupart des cas de personnes à qui « on ne peut rien reprocher », « qui n'ont jamais fait de vagues », toujours soucieuses des autres avant même de porter attention à elles, toujours inquiètes des regards étrangers, de ce qu'elles appellent « les jugements ».

Dans la réalité, ce mode de fonctionnement irait plutôt à l'encontre des auto-accusations qu'elles se portent.

Ce sentiment de culpabilité très ancien, pourrait être en partie, à l'origine du développement lisse, calme, effacé voire incomplet de la personnalité en question ?

La culpabilité peut être la **conséquence** de différents vécus, parfois imaginaires, plus ou moins conscientisés. On peut en distinguer ci-dessous quelques uns :

- ✓ La culpabilité que nous appellerons ici « **archaïque** ». Elle remonte au plus loin dans la vie de l'individu voire même à son existence in utero. Elle peut concerner l'enfant qui naît d'une relation interdite, l'enfant qui perd son jumeau et survit là où l'autre disparaît, ou encore la troisième fille à naître alors que l'on attendait tant un garçon. Les sentiments parentaux, mêmes inconscients, peuvent laisser l'enfant dans une détresse d'autant plus violente qu'incomprise, entraînant souvent un sentiment d'illégitimité chez l'individu en devenir. Le jeune enfant est une véritable « éponge émotionnelle ». Aucun secret ne saurait résister à sa capacité de capter les ambiances, les sensations d'autrui...
- ✓ La culpabilité « **oedipienne** ». Il est normal que les petites filles, à un certain stade de leur développement, nourrissent un sentiment de rivalité envers leur mère. Elles doivent, en effet, partager « le Père » avec cette femme alors qu'elles le voudraient pour elles seules. Ces sentiments hostiles peuvent parfois être très violents. Certaines petites filles, plus sensibles que d'autres, peuvent, se tenir rigueur de ces ressentis agressifs. Il n'est pas simple d'aimer et de haïr à la fois une même personne, encore moins quand il s'agit de sa mère ! Cette rivalité culpabilisante peut parfois prendre du retard dans

sa résolution. Il n'est pas rare de rencontrer des jeunes filles voire des jeunes femmes toujours aux prises avec ce conflit oedipien.

- ✓ La culpabilité « de l'**abus** ». Les petites filles ayant subi un abus sexuel (attouchements, viol...), mais aussi, plus fréquemment celles ayant grandi dans des climats incestuels, c'est-à-dire où il n'y a pas eu de véritable abus physique - ce point sera développé dans un futur article -, se sentent souvent coupables des faits. Pour elles, leur corps les a trahies en suscitant le désir d'autrui. D'autres pensées peuvent encore les accabler : Pourquoi n'ont-elles pas dit « non » ? Pourquoi ne pas en avoir parlé plus rapidement ? Autant d'interrogations qui viennent conforter une culpabilité totalement illégitime dans ce cas mais si souvent ressentie par ces jeunes victimes. En grandissant, le plus grand de leurs soucis devient la maîtrise totale du corps, des pulsions et pourquoi pas la disparition de tout signe de féminité surgissant à l'adolescence.
- ✓ La culpabilité « **évènementielle** » ou « **de fait** » : Il arrive parfois, bien malheureusement qu'un évènement dramatique de l'histoire de la personne se produise au « plus mauvais moment ». Telle cette petite fille qui, en proie à une jalousie fraternelle suite à la naissance de sa petite sœur est amenée à en souhaiter la disparition (quel enfant aîné n'a pas été concerné par cela ?). Rien de bien anormal donc jusqu'au décès de la petite sœur, malencontreuse victime de la mort subite du nourrisson ! L'aînée grandira avec la conviction que ses pensées ont influencé les faits, qu'elle a, en quelque sorte, tué sa sœur ! On imagine facilement toute la culpabilité qui en découlera.
- ✓ La culpabilité « **sacrificielle** » : Certaines personnes souffrant de T.C.A. sont convaincues qu'elles doivent impérativement être « utiles » ! Sans cette raison d'être, elles seraient « un poids pour leur famille, pour la société ». Elles se considèrent aussi très souvent comme la cause de tous les maux de leurs proches ; comme responsables de leurs parents. Elles se doivent de porter autrui comme elles mêmes ne l'ont jamais été. Rapport au monde culpabilisant ? hypersensibilité émotionnelle ? D'où que vienne cette omnipotence qu'elles s'imposent, c'est dans un esprit d'esclavage affectif que ces fillettes vont grandir et encore une fois dans la négation d'elles mêmes !
- ✓ A ces différents types de culpabilités s'ajoute souvent celle d'être malade, de rendre ses parents malheureux, de ne pas répondre à leurs espoirs et de ne pas réussir à s'en sortir seule !

Ces exemples ne représentent pas une liste exhaustive des causes probables du sentiment de culpabilité chez les personnes atteintes de Troubles du Comportement Alimentaire, mais ils montrent combien les raisons de culpabiliser peuvent être variées et subjectives.

Cette culpabilité, quelle que soit son origine, vient sournoisement s'installer sur un terrain d'hypersensibilité innée et sur une capacité de résilience certainement plus faible que chez d'autres personnes.

La culpabilité serait-elle une des causes du Trouble du Comportement Alimentaire ? Symptôme jaillissant à l'adolescence tel un cri de désespoir, un appel

au secours pour la survie d'une personnalité jusque là entièrement dévouée à la volonté d'autrui, d'un Moi soumis à l'autorité d'un censeur interne et redoutable ?
Si la culpabilité était une des raisons du symptôme, du T.C.A., la maladie ne prendrait-elle pas valeur de « punition » ?

Sophia DUCCESCHI – Psychothérapeute – Analyste, Membre titulaire du SNPPsy
Spécialisée dans la prise en charge thérapeutique des T.C.A.
Présidente de l'association « Vaincre Anorexie & Boulimie ». Paris.