Pourquoi la culpabilité des parents n'a jamais aidé un(e) anorexique ou un(e) boulimique à s'en sortir

Dans pratiquement tous les courriers des parents de personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA), il y a l'expression d'un sentiment de culpabilité, ce sentiment un peu nauséeux d'avoir fait « ce qu'il ne fallait pas faire », qui appelle punition/réprimande/reproche/... un quelque chose qui permettrait aussi de mettre du sens sur une maladie incompréhensible qui confronte tellement les parents et les malades à leur propre impuissance.

La boulimique le sait bien, qui ne peut s'empêcher de se remplir de nourriture dès que l'angoisse devient trop forte ; les parents des personnes souffrant de TCA qui voient leur enfant se gâcher la vie, si ce n'est la détruire, ne peuvent qu'acter leur impuissance.. Même l'anorexique qui prétend vivre sans se nourrir touche du doigt les limites de sa volonté quand elle décide d'accepter de se nourrir et qu'elle n'y arrive pas.
C'est dire si avec les TCA on est d'emblée au coeur des questions de toute puissance/impuissance et par voie de conséquence, de responsabilité et de culpabilité.

Quand on se sent tellement démuni, tellement impuissant à remédier à une situation qui apparaît comme intolérable, peut être au fond est-il moins pénible de se dire que c'est parce qu'on y est pour quelque chose mais qu'on ne sait pas ce qu'est ce « quelque chose » et que si on le savait, tout irait mieux. Et nous voilà tous partis à la recherche d'un hypothétique pourquoi, d'une cause identifiée qui allégerait l'angoisse, qui donnerait un chat à fouetter, un bouc émissaire à chasser. Au pays des troubles du comportement alimentaire, plus facile à porter est l'ignorance que l'impuissance, non ?

Et bien non ! La culpabilité pour masquer son impuissance ne sert qu'à empêcher tout le monde d'être à sa place. C'est le moment où chacun commence à prendre en charge le malaise de l'autre au nom d'une faute inconsciente pour mieux éviter sa propre souffrance, sa propre impuissance. Se sentir coupable de ce qu'on est impuissant à changer ... ça ne peut emmener bien loin !

Mais ayant dit cela, on n'a rien dit! Ce n'est pas par un acte de volonté que l'on peut chasser la culpabilité. La question est pour chacun dans l'entourage des personnes atteintes de TCA d'identifier sa juste place, celle où il/elle peut agir, où il/elle ne prend en charge que ce qui lui appartient, celle où il/elle n'envahit pas l'espace de l'autre. Car, rappelons-le, le TCA traduit souvent non seulement chez la personne qui en souffre une difficulté à s'aimer, ou en tout cas à s'estimer telle qu'elle est, mais aussi une difficulté à être elle-même, à exister en dehors du regard de l'autre, à identifier et à exprimer ses propres désirs pour elle-même et non en obéissance ou en réaction au regard de l'autre.

S'il y a une cause à chercher à son malaise, seule la personne souffrant a les moyens de le faire. Tout le travail de guérison de ces personnes va passer par l'abandon d'une certaine image d'elle-même (idéale ou au contraire très dévalorisée au regard de cet idéal) pour cheminer vers plus d'authenticité.

Au cours de ce cheminement, l'attitude de l'entourage sera déterminante :

• Pour redonner à la personne malade la responsabilité de sa vie (un parent ou un ami perdu dans sa culpabilité est aussi d'une certaine façon un parent qui dénie à l'autre la possibilité de prendre sa vie en charge).

• Pour lui renvoyer une image authentique (positive ou négative), mais généreuse : un parent qui se sent coupable attend toujours au fond de lui une punition ou une absolution, ce qui le rend peu ou moins disponible pour écouter vraiment son enfant; il va chercher en permanence des preuves de ce qu'il a bien fait ou mal fait, être tenté de se justifier et oublier d'écouter ce que l'enfant dit de lui, ce qu'il explore.

• Pour l'aider enfin à s'accepter tel qu'il est : un parent ou un proche qui se reproche de n'avoir pas été à la hauteur, d'avoir été coupable de ... négligence/abandon/insuffisance/... (cocher la bonne case), entretient vis à vis de l'anorexique ou de la boulimique l'idée qu'on doit être parfait, infaillible et sans reproche. Accepter sereinement l'idée que tout n'est pas parfait dans la vie et qu'on ne maîtrise pas tout, accepter qu'on peut faire de son mieux et ne pas obtenir ce qu'on imaginait (un enfant en bonne santé, heureux, autonome ...), accepter que faire de son mieux n'est parfois pas suffisant, est souvent précisément ce que l'anorexique ou la boulimique ne peut faire. Faire ce travail à ses côtés peut lui être extrêmement bénéfique.

Abandonner la culpabilité c'est faire ce travail d'acceptation difficile et souvent révoltant pour l'entourage mais dont la personne souffrant de TCA a tant besoin ; parce qu'au fond c'est peut-être la plus grande preuve d'amour que l'on puisse donner à un autre être humain : accepter qu'on ne peut faire le chemin à sa place, accepter que c'est sa vie dont il est question et que lui seul peut en disposer, accepter qu'il ne soit pas comme « je veux » mais comme il veut (désagréable, absent, malade, faible, destructeur ...), lui donner le droit d'explorer toutes les facettes de son existence, même les plus ingrates.

C'est une attitude intérieure qui n'empêche ni de prendre soin de la santé physiologique d'un proche, ni de dire son inconfort, sa souffrance, son mécontentement ou sa colère. Bien au contraire, c'est l'authenticité indéfectible et assumée de l'entourage qui permet à la personne malade de trouver la force de sa propre authenticité. Et quand elle commence à sentir ce qui est « vrai » en elle le bout du tunnel n'est plus très loin.

Article de Christine Chiquet.
Psychothérapeute, elle oeuvre au sein de Enfine, en tant qu'administratrice et animatrice.