



Pourquoi le rétablissement donne parfois l'impression d'aller plus mal



Commencer à sortir d'un TCA ne provoque pas toujours un soulagement immédiat. Pour beaucoup de personnes, les premières étapes du rétablissement peuvent au contraire s'accompagner d'une augmentation de l'anxiété, de la fatigue, des émotions ou de la sensation de perdre ses repères.

Cela ne signifie pas forcément que le rétablissement "ne fonctionne pas".

1. CE QUI PEUT SE PASSER

Certaines personnes décrivent :

- plus d'anxiété autour des repas
- une impression de perte de contrôle
- des émotions plus intenses
- une fatigue importante
- davantage de pensées envahissantes au début
- un sentiment de confusion ou de vide
- la sensation paradoxale "d'aller plus mal"

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Les TCA remplissent souvent plusieurs fonctions psychiques :

- réguler des émotions
- créer un sentiment de contrôle
- réduire certains ressentis
- structurer le quotidien
- éviter certaines peurs ou conflits internes

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

Les TCA sont des troubles qui se sont installés depuis longtemps et qui remplissent plusieurs fonctions importantes.

Quand ces comportements commencent à diminuer, le corps, le cerveau et la vie émotionnelle doivent s'adapter à de nouveaux repères.

Ce changement demande du temps et peut d'abord être déstabilisant.

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Cette phase est parfois interprétée comme :

- Un manque de motivation
- une aggravation
- de la mauvaise volonté
- ou la preuve que le trouble était plus simple à gérer.

En réalité, une augmentation temporaire de la souffrance peut faire partie du processus de rétablissement.

4. CE QUI PEUT AIDER

Avancer progressivement à son rythme

Être accompagné et entouré de personnes concernées

Limiter les attentes de perfection et accepter l'inconfort temporaire

Comprendre les mécanismes en jeu permet de donner du sens à ce qui se vit.

Distinguer inconfort et danger.

Accepter que le mieux-être psychique soit parfois plus lent que les changements visibles.

À RETENIR

Le rétablissement n'est pas toujours ressenti comme un soulagement immédiat.

Aller mieux peut d'abord déstabiliser, fatiguer ou faire émerger des émotions jusque-là contenues.

Une phase difficile ne signifie pas forcément un échec du processus.





Les troubles des conduites alimentaires (TCA) sont des pathologies complexes qui nécessitent une approche globale et compréhensive du rétablissement. Comprendre le rétablissement implique d'abord de reconnaître la nature multifactorielle des TCA, qui peuvent être influencés par des facteurs biologiques, psychologiques et socio-culturels.

Le chemin vers la guérison varie pour chaque individu, mais il repose généralement sur un soutien professionnel, incluant la thérapie cognitivo-comportementale, le conseil nutritionnel, et parfois une intervention médicale. Il est également crucial de créer un réseau de soutien solide, composé de membres de la famille, d'amis et de groupes de soutien, qui peut offrir un espace de parole, de compréhension et de patience.

Le rétablissement est un processus continu, souvent parsemé de défis, mais avec de la patience et de l'auto-bienveillance il est possible de retrouver un équilibre sain et durable.