



Le faux sentiment de contrôle



Dans les Troubles des conduites alimentaires, le contrôle peut donner une impression de sécurité et d'apaisement.

Mais ce qui semble aider au départ peut progressivement devenir une source de rigidité et de perte de liberté.

1. CE QUI PEUT SE PASSER

Certaines personnes décrivent :

- Le contrôle alimentaire donne souvent une impression de sécurité au début
- Il diminue parfois l'anxiété sur le moment
- Il sert à gérer les émotions ou le stress
- Les règles alimentaires deviennent progressivement plus strictes
- Les pensées autour de la nourriture prennent de plus en plus de place
- La flexibilité alimentaire diminue avec le temps
- Ce fonctionnement finit par devenir contraignant au quotidien

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Ce fonctionnement peut s'installer parce qu'il apporte au départ une sensation de sécurité et de stabilité.

Il permet aussi de diminuer temporairement l'anxiété ou le sentiment d'être dépassé émotionnellement.

Avec le temps, le cerveau associe ces règles à un soulagement immédiat, ce qui renforce leur maintien et crée un cercle qui se renforce lui-même.

Dès qu'elles sont relâchées, l'angoisse revient souvent, ce qui consolide progressivement la rigidité du système.

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

Ces mécanismes ne relèvent pas d'un manque de volonté ou d'un choix simple.

Ils s'inscrivent dans des logiques de protection et de régulation de l'anxiété, qui ont pu être utiles à un moment donné.

Les comprendre permet de réduire la culpabilité, de mieux interpréter ce qui se joue et d'ajuster l'accompagnement de façon plus adaptée...

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Ce qui est souvent mal compris dans le faux sentiment de contrôle, c'est que ce qui ressemble à de la maîtrise relève souvent d'une tentative de régulation de l'anxiété.

- À court terme, cela peut donner une impression de stabilité ou d'apaisement
- Mais ces stratégies reposent sur des règles qui deviennent progressivement plus rigides

Avec le temps, le contrôle se transforme en fonctionnement automatique, renforcé par le soulagement immédiat qu'il procure.

4. CE QUI PEUT AIDER

Comprendre que le contrôle est une stratégie de protection

Repérer les situations qui déclenchent les réactions internes

Réintroduire de la flexibilité par petites étapes

Accepter une part d'inconfort dans le changement

S'appuyer sur des repères externes

À RETENIR

Le contrôle n'est pas un choix simple, c'est une stratégie de protection

Ce qui soulage à court terme peut rigidifier le fonctionnement

Le changement passe par de petites étapes et de la flexibilité progressive





Comprendre le faux sentiment de contrôle permet de mieux saisir ce qui se joue dans les Troubles des conduites alimentaires (TCA). Ce qui ressemble à de la maîtrise correspond souvent à des stratégies mises en place pour faire face à l'anxiété ou au sentiment de perte de repères.

Le cerveau associe alors certaines règles ou restrictions à une forme de soulagement immédiat, ce qui renforce leur maintien. Avec le temps, ce fonctionnement peut devenir plus automatique et réduire progressivement la flexibilité, même lorsque la souffrance augmente.

Avec un accompagnement adapté, il devient possible de reconstruire des repères plus souples et de développer une sécurité qui ne repose plus uniquement sur le contrôle.