



Différence entre motivation et capacité



Dans les TCA, l'entourage peut parfois avoir l'impression que "la motivation ne suffit pas" ou qu'il "faudrait simplement faire des efforts pour changer".

Pourtant, vouloir aller mieux et être en capacité de le faire ne relèvent pas du même mécanisme.

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

Interpréter les difficultés uniquement sous l'angle de la volonté peut renforcer l'incompréhension, la culpabilité et les tensions autour du trouble.

Distinguer motivation et capacité permet d'avoir une lecture plus juste des difficultés rencontrées dans les TCA..

1. CE QUI PEUT SE PASSER

- la personne souhaite sincèrement aller mieux
- mais les comportements restent difficiles à modifier
- certaines situations déclenchent des réactions automatiques
- les efforts ne produisent pas toujours les effets attendus
- l'extérieur ou l'entourage peut interpréter cela comme un manque d'implication

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Dans les TCA, certains comportements sont maintenus par des automatismes anxieux, cognitifs et physiologiques. Ils ne disparaissent pas uniquement avec la "simple" volonté ou l'intention de changement.

La capacité à changer dépend aussi de la disponibilité psychique, de la fatigue, du niveau d'anxiété et des mécanismes de protection encore actifs.

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

On confond souvent engagement et capacité réelle à modifier les comportements.

L'intention d'aller mieux peut être bien présente, sans que les conditions internes permettent encore le changement.

- Les blocages ne sont pas toujours intentionnels
- L'effort visible ne reflète pas toujours l'effort interne

La progression n'est pas linéaire...

4. CE QUI PEUT AIDER

Distinguer intention et capacité

Ajuster les attentes au moment du processus

Observer les mécanismes plutôt que juger les comportements

Soutenir la régularité plutôt que la performance

À RETENIR

Vouloir changer ne suffit pas toujours

Les comportements sont souvent automatiques et conditionnés

Le changement dépend aussi de facteurs internes et contextuels





Comprendre la différence entre motivation et capacité permet de mieux saisir certaines contradictions fréquentes dans les TCA. Une personne peut vouloir sincèrement aller mieux, tout en restant confrontée à des réactions automatiques, des peurs importantes ou des mécanismes encore très actifs.

Dans ces situations, l'écart entre ce que la personne souhaite faire et ce qu'elle parvient réellement à mettre en place peut provoquer de la honte et devenir source d'incompréhension ou de tensions avec l'entourage. De l'extérieur, cela peut parfois être interprété comme un manque d'effort ou d'implication.

Avec le temps, un accompagnement adapté et des attentes qui s'ajustent en fonction du rythme réel du processus, les capacités de changement peuvent augmenter.