

Troubles psychologiques liés à l'obésité.

de la stigmatisation collective à la
stigmatisation personnelle.

Dr Hervé Montes – avril 2011

La stigmatisation...

- « Par stigmatisation, nous signifions le rejet et la disgrâce qui sont associés à ce qui est vu (l'obésité) comme une déformation physique et une aberration comportementale (Cahnman, 1968).



laideur



manque de volonté



REJET

Collège de Gynécologie CML

Conséquences d'un phénomène.

- Des liens statistiquement significatifs ont été démontrés entre l'obésité et :
 - l'accès à l'enseignement supérieur (Canning et Mayer, 1966),
 - l'accès à l'emploi (Matusewich, 1983, Benson et coll, 1980),
 - le niveau de revenus (McClellan et Moon, 1980),
 - la promotion professionnelle (Hinkle et coll, 1968),
 - la vie domestique (Karris, 1977, Myers et Rosen, 1999).

et chez les médecins ?

- Déviance comportementale
- Manque de volonté
- faute / erreur / bêtise
- Personnel médical para médical de même institution et étudiants en médecine.

stigmatisation personnelle.

- Perception dès l'enfance de la différence.
- création de contre "attitudes"
- La honte
 - faute et culpabilité
 - interaction négative et non construction d'une image propre dans le regard de l'autre.

Les pseudo identités..

- Le gars solide..
- L'intello...
- La copine rigolote...
- Celle qui assume bien...

Collège de Gynécologie CML

Complications psychologiques de l'obésité.

- Troubles de l'estime de soi et ses conséquences.
 - dysphorie anxieuse
 - EDM
 - TCA.

Collège de Gynécologie

Conséquences des efforts d'amaigrissement.

- Sentiment “d'incompétence personnelle”.
- Restriction cognitive :++++
 - deux états mentaux cycliques
 - hypercontrôle cognitif (phase consciente puis inconsciente)
 - désinhibition émotionnelle

Les freins au changement

- **Sujet:**

- faible estime de soi
- faible sentiment d'efficacité personnelle
- la peur du changement
- Motivation intrinsèque déficiente

Ambivalence: dilemme du changement

- Phénomène normal chez tout humain
- Incompatibilité entre deux situations
- Conflits entre gains et pertes
- Difficulté de choix
- Inhibition au changement ++

Les freins au changement

- **chez les professionnels:**
 - les représentations et la stigmatisation.
 - recours à la motivation extrinsèque

Collège

le Gynécologie

Les troubles psychologiques et psychiatriques dans l'obésité

principes du changement et de la prise en charge en thérapie comportementale et cognitive.

Collège de Gynécologie CML

Facteurs favorisant l'obésité

- **Génétique:**
- **histoire alimentaire de la famille:**
 - angoisse parentale et "gavage" entraînent un apprentissage défectueux de la satiété.
 - éducation alimentaire défectueuses.
 - comportements alimentaires familiaux.

Comportements alimentaires défectueux.

- Ne pas tenir compte du goût des aliments.
- Ne pas respecter un temps repéré pour le repas.
- Ne pas respecter une durée de repas ..et satiété.

Facteurs favorisant l'obésité

- Carences en activités physiques.
- Existence d'un TCA
 - boulimie
 - Binge eating disorder

vocabulaire et définitions

- * **Boulimie** = crise d'hyperphagie + comportement secondaire visant à limiter les conséquences de la prise excessive d'aliments (vomissements, laxatifs, activités sportives excessives).
- * **Grignotage compulsif** = Crises hyperphagiques répétées sans comportement secondaire; on l'appelle également "Binge eating disorder".

Pré supposés..

- Admettre les échecs.
- Savoir qu'il n'y a pas de traitement psychologique de...
- L'action psychologique fait partie des moyens d'action
- En tous cas après une évaluation de la motivation intrinsèque et le repérage des freins au changement.

La motivation en un mot

- Probabilité qu'un sujet s'engage dans ...participe à...ne décide que...
- balance motivationnelle
 - inconvénients au changement et avantages au statu quo.
- Motivation intrinsèque et extrinsèque.
- Mobilisable par des interventions spécifiques (EM)

“On se persuade mieux, par les raisons qu'on a soi-même trouvées que par celles qui sont venues dans l'esprit des autres.”

Blaise Pascal.

Collège de

CVL

Approche en TCC.

- historique du trouble , recherche des facteurs favorisants et précipitants
 - histoire personnelle et familiale
- Facteurs de maintien du trouble
 - personnels et familiaux

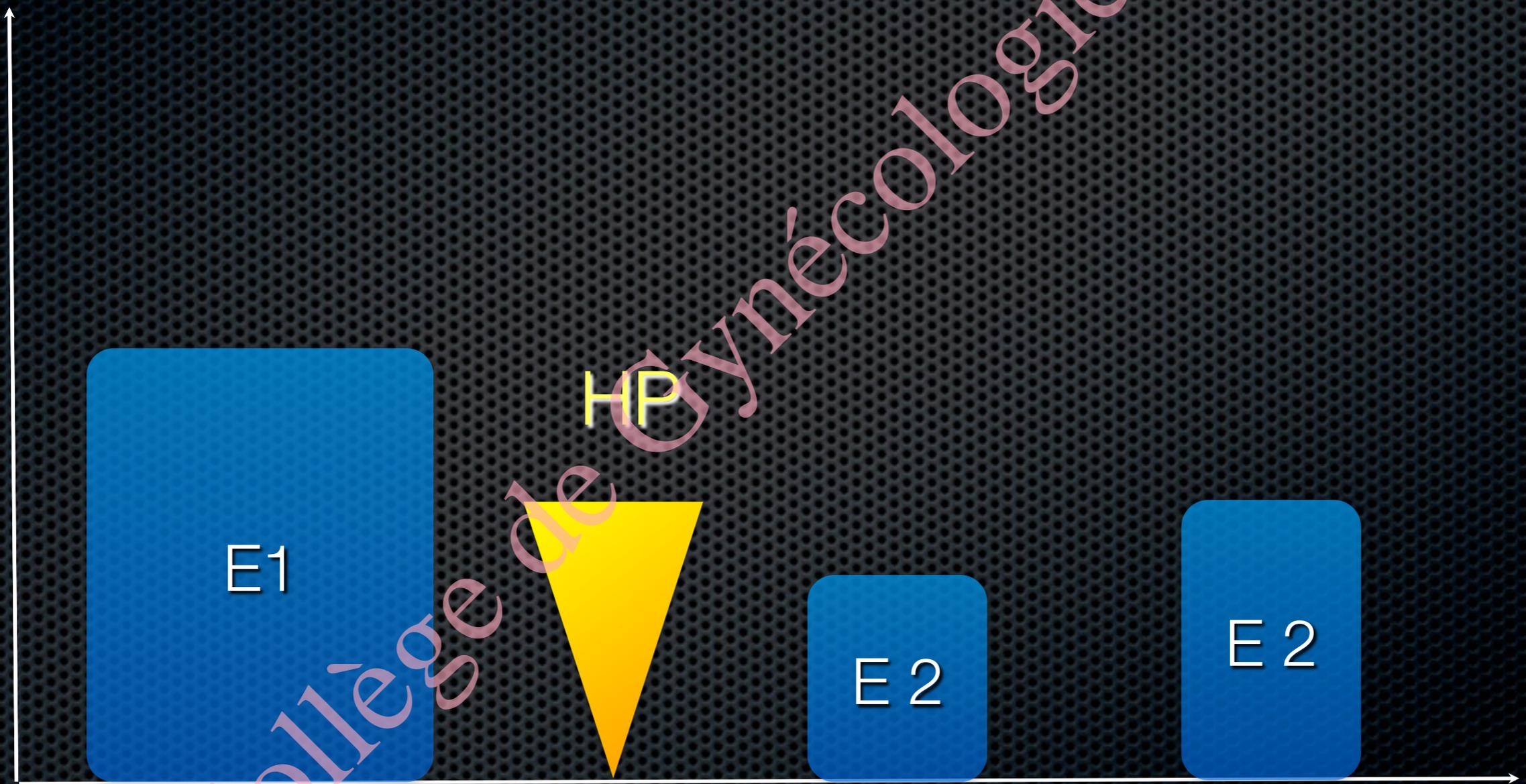
Etapes d'une TCC

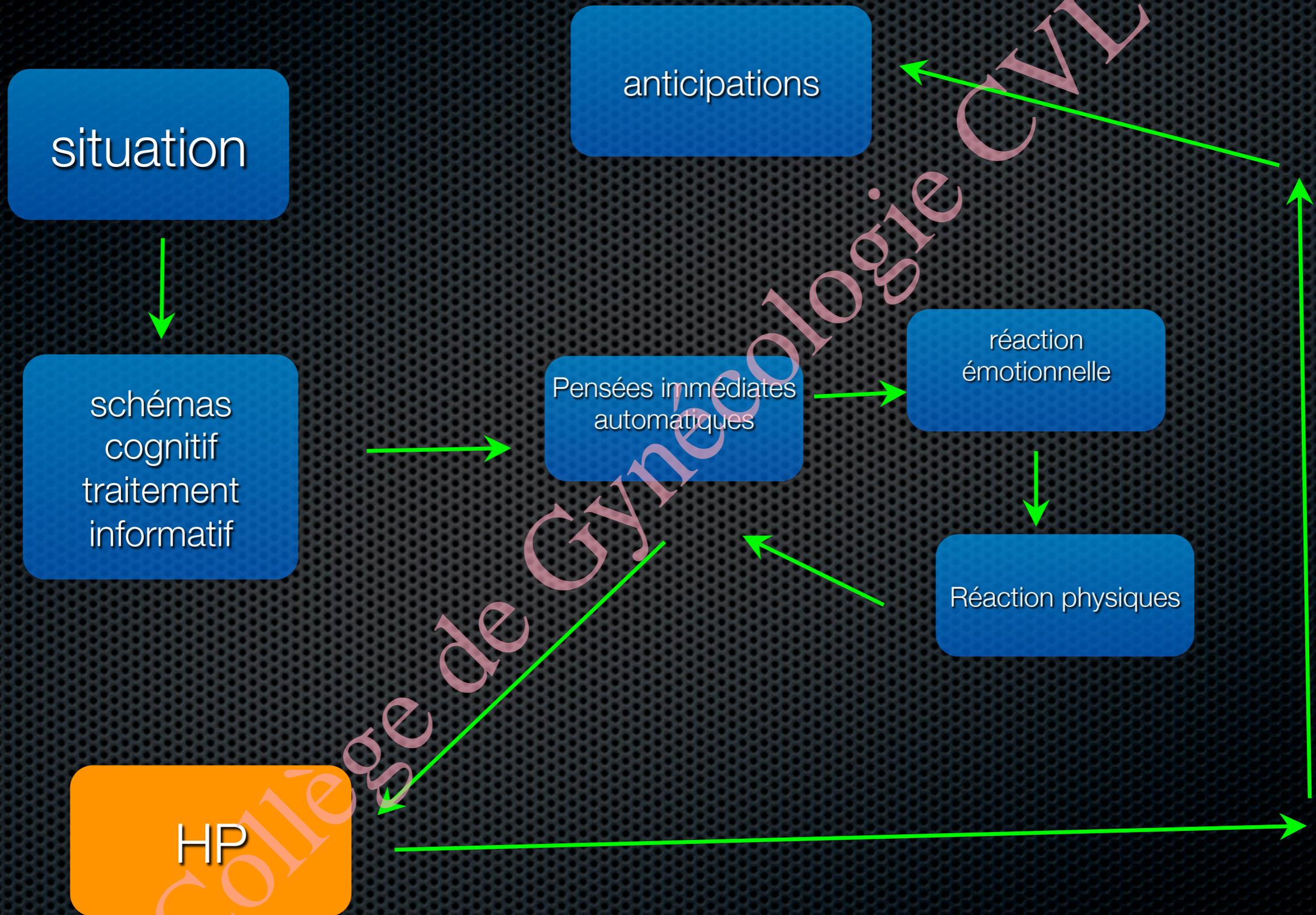
- Définir une ligne de base
- Auto -observation
- définir le ou les comportements problèmes.
 - types
 - Analyse fonctionnelle de chaque comportement problème.
- Elaboration d'une stratégie
- Application
- Evaluation

Auto-observation

- Journal alimentaire classique
- Colonnes de beck
- travail quotidien :
 - explication
 - relecture commune
 - définir les comportements problèmes.

Séquence comportementale





Sur le comportement alimentaire.

- Redéfinir “les bonnes manières”
- travail sur le goût
- Exercices sur la satiété et le contrôle.

Collège de

Gynécologie CML

Sur le sujet lui-même

- Apprentissage de la relaxation
- programme de gestion du stress
- Gestion des émotions - Gestion de la colère
- Affirmation de soi
- Résolution de problème.

Donc se rappeler

- Obésité a des composantes psychologiques notamment si on considère les facteurs de maintien.
- Ne pas sous estimer le travail sur la motivation
- L'abord psychologique est un plus dans la prise en charge, mais pas une fin en soi.
- Savoir être patient...il est toujours difficile de changer
- se méfier de ses propres représentations.