

réflexion

ANALYSE

Troubles du comportement alimentaire

Retrouver la part secrète du soi ?

Que recherche le sujet atteint d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) lorsque son symptôme le conduit à s'isoler, ou mieux, à se cacher ? Est-ce seulement que les TCA, dans la mesure où ils relèvent de l'addiction, ont pour conséquence classique d'isoler le sujet, en l'écartant progressivement de tous les pans de son existence sociale ? L'auteure veut montrer ici que les TCA (anorexie, boulimie, obésité) n'isolent pas le sujet de manière secondaire ou accidentelle, mais traduisent l'effort de celui-ci vers un état où il peut, temporairement, être seul et indisponible à l'autre. En ce sens, les sujets voudraient moins l'autarcie ou la toute-puissance (fréquemment associées, par exemple, à la démarche anorexique), que la capacité d'être seuls, c'est-à-dire, momentanément, libres de ne pas communiquer.

Le secret, [...] c'est d'organiser le silence ; de considérer la plénitude du sommet de la montagne comme un capital, et le silence comme une richesse qui connaît une progression exponentielle. De considérer ce silence qui vous encercle comme un privilège acquis par choix, et d'y trouver votre seul ami intime. Le truc, pour citer Hawthorne une fois de plus, c'est de faire son miel de "la communication d'un esprit solitaire avec lui-même". Philip Roth, La Tache

Dans deux articles parus précédemment⁽¹⁾, j'ai décrit l'anorexie mentale du point de vue de l'aliénation qu'elle constituait : forme extrême de travail aliéné au sens de Marx et Christophe Dejours, conduisant à la production d'une fausse identité et d'un objet (le corps) n'exprimant pas le soi réel ; impossibilité de faire l'expérience du vide entraînant un rapport extérieur et impersonnel au savoir, en dépit de performances scolaires ou académiques souvent remarquées. Je voudrais reprendre ici la question du vide, en l'articulant cette fois à ce qui, dans le vécu psychopathologique, est, non pas aliéné ou mis en

échec, mais orienté vers la conquête d'une forme de liberté jamais vécue, et constitutive de la santé psychique. Mon hypothèse est que les sujets souffrant de TCA sont désireux d'atteindre une certaine expérience du vide : un lieu et un état dans lesquels le monde et les autres sont, temporairement, absents. La raison en est, symétriquement, que cette expérience normale leur fait défaut, ou n'est jamais vécue sans angoisse ni culpabilité. Le symptôme alimentaire, quoique chaotique, doit être compris comme la seule manière qu'ont trouvée ces sujets d'être seuls.

Le noyau silencieux de la personnalité

Je dois préciser d'emblée ce que j'entends par « vide » : une expérience sereine du repli, du silence, et de tout ce qu'on peut ranger derrière le sentiment d'être réel qui n'a pas besoin, pour être éprouvé, d'entrer en communication active avec le dehors, avec l'autre. Au plus profond de la personnalité, se trouve, selon Winnicott, un noyau silencieux, sacré, qui est isolé : « Je pense que, chez l'individu bien portant, il y a un noyau de la personnalité qui correspond au vrai *self* de la personnalité morcelée. Je pense que ce noyau ne communique jamais avec le monde des objets perçus et que l'individu sait qu'il ne doit jamais entrer en communication et qu'il ne doit pas être influencé par la réalité extérieure. [...] »

Bien que des personnes en bonne santé communiquent et soient heureuses de communiquer, l'opposé est également vrai. Chaque individu est un élément isolé en état de non-communication permanente, toujours inconnu, jamais découvert en fait ⁽²⁾. »

Le *self*, qu'il est possible de traduire par commodité par « personnalité » ici, se compose chez Winnicott de différentes couches. Le vrai *self* est, pour l'essentiel, ce qui correspond à la spontanéité du sujet : ce qui vient d'une impulsion intérieure. Le faux *self*, *a contrario*, correspond à la personnalité que le sujet développe lorsqu'il réagit aux sollicitations et aux attentes de son environnement. Dans sa forme saine, il est une capacité à faire des compromis. Il protège le vrai *self* d'une surexposition sociale et dissimule ses éléments les plus crus. Le contact avec le vrai *self* reste toutefois possible, le sujet passant facilement de l'un à l'autre. Dans sa forme pathologique, le faux *self* est apparemment devenu toute la personnalité. Il est soumis, entièrement réactionnel, sur-adapté aux désirs des autres : le retour à soi et la spontanéité sont presque inexistantes. Le noyau du *self*, enfin, est l'élément le plus profond du vrai *self*. C'est lorsque ce noyau a été trop menacé par l'environnement, à des stades généralement précoces de l'existence, que le faux *self* s'est établi comme mécanisme de défense pour empêcher sa violation. Le problème est le *self* véritable en est devenu inaccessible, non seulement aux autres, mais au sujet lui-même, captif de sa propre identité d'emprunt.

Noyau du *self* et créativité

Dans l'état de santé, le noyau du *self* peut être librement rejoint, habité. Le sujet peut s'y retirer, et être alors en état de non-communication avec l'environnement, avec les objets extérieurs.

Plongé dans sa vie intérieure, il ne communique qu'avec des objets subjectifs, à l'image de l'enfant qui peut être seul parce qu'il jouit d'une sécurité relationnelle suffisante. Le noyau du *self* est, d'après Winnicott, la source du sentiment d'être réel. Privé d'accès à ce noyau, le sujet a le sentiment que sa vie est futile, dénuée de sens – il manque à son existence la dimension créative, la capacité à faire advenir les choses depuis une impulsion propre. La créativité dont il est question n'est pas l'apanage des artistes mais ceux-ci la font peut-être apparaître dans sa forme la plus saillante. Un artiste reconnu dont les œuvres finiraient par être toutes commandées, mais qui ne parviendrait plus à créer depuis une forme de nécessité intérieure, se retrouverait rapidement dans une impasse. Il ne resterait pour lui que l'exercice de la technique ou de la virtuosité, sauf à ce que, par chance, il parvienne à faire se rejoindre la demande extérieure avec une idée propre : « [...] L'autre sorte d'artiste commence son travail avec des représentations crues du phénomène du *self* secret ou de l'être-en-vie-personnel [le noyau du vrai *self*] ; elles sont pleines de significations pour lui, mais n'ont d'abord aucun sens pour les autres. Sa tâche dans ce cas est de rendre intelligibles ses représentations très personnelles et, pour y parvenir, il doit se trahir lui-même quelque peu. Ses créations artistiques lui apparaissent comme autant d'échecs, quels que soient les éloges du cénacle. Et de fait, si ces éloges sont trop grands, l'artiste peut se retirer tout à fait en ayant le sentiment d'avoir menti à son vrai *self*. [...] l'accomplissement principal de l'artiste est dans le travail qu'il fait pour intégrer les deux *self* [vrai *self* et faux *self*, ou *self* social] ⁽³⁾. »

Quoique la situation décrite par Winnicott soit différente de celle dont je suis partie (les œuvres commandées), le résultat est le même : trop envahi par les exigences du dehors (ici, celle de rendre l'œuvre intelligible), l'artiste a le sentiment de s'être trahi, d'avoir trop dénaturé son impulsion intérieure originale, et il doit se retirer. Le retrait a le sens d'un repli dans le noyau du *self*, d'où pourra émerger peut-être une nouvelle œuvre, dans le silence et le renoncement à la performance : « J'ai tout laissé tomber pendant un certain temps, puis j'ai soudain compris ce que je voulais faire. [...] Je voulais recommencer, mais cette fois-ci, je voulais bien faire les choses. Je voulais être sincère... Avant, tout était sens dessus dessous, mes idéaux étaient à l'envers, j'étais complètement désorienté ⁽⁴⁾. »

Repli pathologique : quand le secret est interdit

Le noyau du *self* est la source vive à laquelle viennent puiser toutes les formes de communication – artistiques, culturelles, interpersonnelles ; et même, on l'a vu, intérieures –, sans qu'il ne soit jamais exposé lui-même pour autant. L'exposition de ce noyau conduirait à son érosion, ou à sa modification, autant d'équivalents d'une mort psychique du sujet. Selon moi, les sujets qui souffrent de troubles du comportement alimentaire sont ceux pour qui l'accès au noyau du *self* a été brouillé par des expériences, tantôt précoces, tantôt plus tardives, d'effraction. Ces sujets se sont perdus en eux-mêmes

NOTES

(1) M. Merand-Goldminc, « Organiser le vide pour ne pas l'éprouver ? Une lecture de l'anorexie mentale », *Gestions hospitalières*, n° 638, août/septembre 2024.

Idem, « L'anorexie mentale : du non-travail au travail aliéné », *Gestions hospitalières*, n° 645, avril 2025.

(2) D. W. Winnicott, *La Capacité d'être seul* [The capacity to be alone], « De la communication et de la non-communication » (1963), trad. Jeannine Kalmanovitch, Payot/Rivages, 2015, p. 92.

(3) D. W. Winnicott, *La Nature humaine* [Human nature], trad. Bruno Weil. Quatrième partie, chapitre I, « Établissement de la relation avec la réalité extérieure », Gallimard, 1990, p. 144-145.

(4) Entretien de Cat Stevens avec Larry Leblanc, Hit Parade, December 1971 : « I dropped everything for a time and then suddenly I realised what I wanted to do. [...] I wanted to do it again, only I wanted to do it right. I wanted to do it truthfully... before, it was all messed up – I didn't have my ideals right – I was completely upside down. » ; je traduis.

comme dans un labyrinthe, par les mêmes mécanismes par lesquels ils ont survécu. Leur lien à l'autre ayant été marqué par un excès et un envahissement, ils ont été privés de ce qui n'a pu leur apparaître que comme un luxe défendu : la possibilité d'être isolé, en état de non-communication temporaire, sans que cela s'accompagne d'un sentiment intense de culpabilité et de peur de perdre définitivement le lien à l'autre. L'existence s'est alors traduite par une alternance entre un état de docilité, seule forme connue de relation, et un état rebelle de recherche d'autarcie (et de toute-puissance) dont l'autre devait être énergiquement exclu : « Il est facile de voir que dans les cas de maladie moins grave [i.e. moins grave que la schizophrénie infantile], où l'on trouve un mélange de pathologie et de santé, on doit s'attendre à une non-communication active (repli clinique) du fait que la communication est si facilement associée à un certain degré de relations objectales [relations interpersonnelles] fausses ou fondées sur l'obéissance⁽⁵⁾. »

Ce que Winnicott appelle ici « non-communication active (repli clinique) » correspond à mon sens à la recherche désespérée d'autarcie si caractéristique de l'anorexie mentale. Le repli n'est pas sain ni sereinement vécu : il est la surcompensation pathologique d'une situation où le rapport à l'autre est décevant et mécanique, « faussé » par la réaction et l'obéissance. Par quoi la « non-communication active » se traduit-elle cliniquement ? Parmi mes patients, j'ai pu observer différentes manifestations de ce phénomène. Une jeune patiente qui souffrait d'une anorexie mêlée à des crises de boulimie suivies de vomissements éteignait toujours son téléphone portable lorsqu'elle s'adonnait à une crise d'hyperphagie. Depuis le moment où elle rôdait frénétiquement dans les supermarchés à la recherche de nourritures grasses et sucrées qu'elle s'interdisait habituellement, jusqu'à leur engloutissement compulsif et à leur rejet final dans le vomissement, son téléphone éteint symbolisait l'isolation radicale nécessaire à sa jouissance. Elle était cachée, soustraite à toute prise de l'autre. Elle pouvait s'abandonner à un débordement pulsionnel festif, ravageur et transgressif, sans que les autres puissent la troubler par un quelconque voyeurisme, une quelconque intrusion.

Le plaisir lié à la nourriture, même en accès virtuellement illimité, ne suffit pas à expliquer l'attrait des crises de boulimie. Celles-ci tirent leur utilité de la bulle temporaire qu'elles procurent au sujet, d'où il peut défier le monde et les attentes harcelantes des autres, auxquelles il est profondément aliéné le reste du temps. Le fantasme est celui d'une disparition adressée aux autres comme une victoire sur eux.

Les sujets anorexiques, comme les sujets obèses, éprouvent souvent que l'acte de manger est devenu trop intime pour qu'ils puissent s'y livrer en public. Cet acte est presque devenu « sexuel » à leurs yeux. Ce n'est pas seulement que la sexualité génitale a régressé vers l'oralité et la nourriture. C'est, plus fondamentalement, que toute possibilité d'avoir une vie intime, propre et secrète, où le vrai *self* peut être exploré dans ses éléments les plus crus (bruts), se joue dans le symptôme alimentaire. Les éléments crus du *self* ne sont pas destinés, par essence, à être exhibés. S'ils sont parfois

Au plus profond de la personnalité, se trouve, selon Winnicott, un noyau silencieux, sacré, qui est isolé.

communiqués, ce n'est que partiellement, par exemple sous une forme sublimée. Ils sont la part sacrée du *self* : pour rester vivante, et en mouvement, celle-ci doit être recelée.

Conclusion

Regagner une aire de solitude sans disparaître

Dans une modalité beaucoup plus saine, car plus proche d'un état de rémission et non médiée par le symptôme alimentaire, une autre jeune patiente anorexique s'efforçait de créer des situations dans lesquelles elle pouvait être isolée, plongée dans sa vie intérieure : elle aimait déambuler dans Paris le soir, lorsque les terrasses pleines des restaurants et des bars émettaient un bourdonnement rassurant et chaleureux, signe d'une présence lointaine des autres. Elle aimait aussi les massages. Autant de situations dans lesquelles le lien à l'autre n'était pas marqué par une sollicitation directe, ni, par conséquent, par une contribution active de sa part. Elle pouvait alors être passive, ou même rêvasser, absorbée en elle-même, tout en étant avec l'autre de manière « diffuse ». Une autre patiente, enfin, qui avait souffert de nombreuses années d'une anorexie mentale s'étant depuis assouplie, bien que toujours présente par moments, pratiquait des retraites spirituelles, méditatives, dont le cœur était le silence, l'abstention volontaire de toute parole. Lors de ces retraites,

NOTE

(5) D. W. Winnicott, *La Capacité d'être seul*, op. cit., p. 84.

les participants étaient régulièrement en présence les uns des autres, sans communication explicite.

L'alternative au repli « actif » pathologique, paroxystique dans le symptôme anorexique et boulimique, et qui n'a d'autre fonction que de surcompenser le vécu en faux *self* où la communication avec l'autre est appauvrie et dénuée de vitalité et de sens, se trouve tout entière dans ces expérimentations que font les sujets en rémission pour regagner le centre intime, tranquille ou bouillonnant, mais toujours silencieux, qu'est le noyau du vrai *self*. Il faut, écrit Winnicott, « qu'une communication silencieuse ou secrète avec des objets subjectifs, qui portent en

eux un sentiment du réel, prenne périodiquement le dessus pour rétablir l'équilibre⁽⁶⁾ ». Lorsque ces expérimentations réussissent, elles rendent le symptôme alimentaire superflu. Devenu capable d'être seul, le sujet peut réinventer son lien à l'autre, en y étant plus fidèle à son vrai *self*, mais aussi en y intégrant ce que Winnicott considère comme des instants de « solitude partagée » : « Après un rapport sexuel satisfaisant, vous conviendrez que l'on peut dire que chaque partenaire est seul et se trouve heureux d'être seul. Être capable de savourer la solitude parallèlement à une autre personne qui se trouve également seule est en soi une expérience saine. Il se peut que l'absence de tension pulsionnelle soit source d'angoisse, mais la notion de temps, bien intégrée à la personnalité, permet à l'individu d'attendre le retour naturel de la tension instinctuelle et de jouir de cette solitude partagée, une solitude relativement dépourvue de cette particularité que nous appelons le "repli"⁽⁷⁾. »

La même notion de temps, lorsqu'elle est solidement intégrée à la personnalité, permet au sujet qui se réfugie dans un vide relatif – la suspension de l'existence sociale ; le silence ; l'évasion du lien actif à l'autre ; la communication intérieure solitaire –, de savoir que le moment reviendra où il pourra à nouveau émerger. Les plongées en soi-même ne sont alors plus angoissantes. Elles ne sont plus assorties de la détresse de perdre le lien constitutif à l'autre, et l'expression de soi dans le monde. Au contraire, elles conditionnent ces expériences. ●

NOTES

(6) D. W. Winnicott, *La Capacité d'être seul*, op. cit., p. 84.

(7) *Ibid.*, p. 51. Je souligne.