



IFAC

CHU de Nantes

Valentin Flaudias est maître de conférences en psychologie clinique à l'Université de Nantes et au Laboratoire de psychologie des Pays de la Loire.

Delphine Rommel est maître de conférence en psychologie clinique et psychopathologie à l'Université de Nantes et au Laboratoire de psychologie des Pays de la Loire.

1. Vous vous intéressez à la régulation émotionnelle dans les troubles du comportement alimentaire. Pouvez-vous nous dire à quoi elle sert ? Quels processus différents la constituent ? En quoi elles diffèrent selon le type de trouble alimentaire ?

La régulation émotionnelle est un ensemble de processus visant à modifier l'impact de nos émotions dans nos comportements, pensées ou état psychologique en fonction du contexte et des objectifs du sujet. Deux approches sont envisageables pour parler de la régulation émotionnelle : une approche qu'on pourrait appeler « psychologique » et une approche plus « neuropsychologique ». Delphine Rommel est plus spécialiste des approches psychologiques, et Valentin Flaudias des approches neuropsychologiques.

DR : Comme évoqué, la régulation émotionnelle regroupe un vaste registre de processus à l'œuvre pour nous permettre de modifier notre état émotionnel quand ce dernier n'est pas adapté au contexte socio-environnemental ou à nos buts. Les compétences de régulation émotionnelle se développent dès le plus jeune âge et vont de la prise de conscience de nos émotions, mais aussi des émotions d'autrui à la mise en place consciente de stratégies de régulation émotionnelle ou bien encore d'acceptation, d'accueil des situations inconfortables. Ces processus ont divers objectifs, nous permettre de ne pas rester dans un état d'activation émotionnel prolongé qui viendrait épuiser nos ressources, ils peuvent aussi nous permettre d'entrer en relation avec l'autre de manière adaptée. Selon certains modèles étiologiques, notamment de l'anorexie mentale, ces difficultés de régulation émotionnelle observées chez les patientes sont un des facteurs centraux du développement et du maintien de la maladie. Il en est de même dans les autres troubles du comportement alimentaire (TCA) même si l'expression symptomatique diffère.

VF : Dans une approche neuropsychologique, et de manière simplifiée, il faut imaginer l'interaction de trois systèmes neurobiologiques : le circuit limbique, en jeu dans les processus émotionnels ; l'insula, en jeu dans l'intéroception (la capacité de ressentir nos états corporels) et enfin le cortex préfrontal qui joue le rôle de régulateur. Le système dit émotionnel dans ce modèle (circuit limbique et insula) est notre système de survie. Tout l'objectif de la régulation émotionnelle est donc d'assurer une bonne détection des signaux émotionnels, sans qu'ils viennent perturber les capacités de raisonnement. Il s'avère que dans les TCA, plusieurs dérèglements de ces circuits opèrent, et diffèrent en fonction du trouble des conduites alimentaires. Dans l'anorexie, il semblerait que la restriction alimentaire vient réduire l'hyperactivation du circuit limbique par une suractivation de l'insula. Ce processus visant à gérer les émotions intenses. On imagine facilement qu'à long terme il s'agit d'une stratégie non adaptative.

2. Où en est la recherche sur la question de la régulation émotionnelle dans les TCA ? En quoi cette recherche peut faire progresser la prise en charge des patients atteints de TCA ?

VF : En ce qui concerne les aspects neuropsychologiques, la recherche tente aujourd'hui de comprendre dans un premier temps l'interaction entre ces trois systèmes et comment en fonction des types de pathologie, mais également le vécu du patient, un dérèglement différent peut conduire au même type de TCA. Ainsi, en développant des outils de mesure plus fins (autre qu'une IRM fonctionnelle), la recherche permettra d'identifier les processus les plus dysfonctionnels dans la régulation émotionnelle de nos patients, et ainsi proposer des outils psychothérapeutiques plus spécifiques. Si par exemple une évaluation initiale montre des difficultés majeures pour un patient au niveau du cortex préfrontal et des capacités d'inhibition, des programmes de remédiation cognitive pourraient permettre d'augmenter ces capacités et donc de mieux réguler ses émotions.

DR : Il me semble intéressant ici d'évoquer un mouvement qu'a pris la recherche sur la régulation émotionnelle dans les TCA. Il s'agit de l'ouverture des problématiques émotionnelles dans les TCA au-delà de celle-celui qui porte les symptômes en pensant la régulation émotionnelle au sein d'un des systèmes les plus centraux : la famille. Nous l'évoquons plus tôt, la régulation des émotions ne peut se penser qu'en contexte, contexte social, contexte familial, etc. De même, la question du lien à l'autre est un élément central dans les TCA. L'étude de la régulation émotionnelle du système familial nous permet d'ouvrir la perspective thérapeutique non plus aux seules compétences des patients mais aux compétences du système. Leslie Greenberg, après avoir développé les thérapies centrées émotions a d'ailleurs adapté son approche en développant les thérapies familiales centrées émotions.

3. La perception du corps et l'image que la personne souffrant de troubles alimentaires en a sont une composante du développement et du maintien des troubles. Pouvez-vous nous dire si cette perception prend une place de plus en plus importante dans la vie de ces personnes ? Est-ce que les réseaux sociaux aggravent ce phénomène et comment ?

DR et VF : Il ne semble pas sûr que cette perception prenne une place plus importante actuellement, mais probablement que les vecteurs de communication de l'idéal de minceur, et donc de la préoccupation corporelle, évoluent. Les réseaux sociaux sont un des médias les plus influents actuellement auprès d'un jeune public. Ils ont donc tendance à véhiculer plus rapidement cet idéal. Les réseaux sociaux, disponibles dans nos téléphones portables, sont une possibilité beaucoup plus fréquente et intense de se confronter, de se comparer au corps de l'autre, de se donner à voir, etc. Si on rapporte ça aux problématiques de régulation émotionnelle, il semblerait que cette préoccupation corporelle joue un rôle. L'idéal de minceur véhiculée nous fait penser que le fait d'être mince va nous rendre heureux, socialement acceptés. Mais se peut-il que cet idéal soit atteint ? Les réseaux sociaux, au-delà de la question de l'image, nous font vivre des émotions plus intenses et plus fréquentes. Lorsqu'on a des émotions négatives, les études montrent que l'isolement social est un facteur aggravant. Ainsi, les réseaux sociaux peuvent être le mal comme la solution. Tantôt, ils font vivre des états émotionnels qui vont déborder le sujet qui ne sera pas en mesure de les réguler. Tantôt, ils peuvent aussi être un moyen de retrouver du lien social et donc de bénéficier de stratégies de régulation interpersonnelle.