

Auto-compassion et acceptation inconditionnelle de soi dans les troubles des conduites alimentaires : quelles perceptions et croyances (2022-2025)

Objectif de recherche

Nous cherchons à observer les relations entre auto-compassion (AC), acceptation inconditionnelle de soi (AIS) et troubles du comportement alimentaire (notamment anorexie et boulimie) et en dégager des pistes thérapeutiques



Qu'avons-nous effectué ?

Première étude : revue de littérature sur l'AIS et l'AC

- ➔ Facteurs protecteurs vis-à-vis du perfectionnisme, rigidité psychologique, alexythymie, insatisfaction corporelle, sentiment de honte, etc. Dans les TCA, les données sont peu nombreuses, mais semblent prometteuses, avec un point d'interrogation pour l'anorexie

Publication : *Muroni, O., & Sudres, J.-L. (2023). L'acceptation inconditionnelle de soi et l'autocompassion : Une autre clinique de l'anorexie mentale ? Soins.*

Deuxième étude : étude mixte sous forme d'enquête en ligne auprès d'environ 150 participantes TCA

- ➔ Correlations positives entre AIS/AC et symptomatologie du trouble, préservation de l'image du corps, qualité de vie, et mécanismes de défense matures
- ➔ L'analyse thématique nous a permis d'identifier des croyances associées à l'AIS et l'AC, notamment en terme d'avantages (**Réaménagements identitaires, Diminution de l'auto-critique sévère, Re-contact et apaisement émotionnel, Motivation au rétablissement, Relations interpersonnelles**) et de risques perçus (**Perte d'un idéal personnel, Perte de l'armure du TCA, Crainte d'une aggravation du trouble**)

Troisième étude : création et expérimentation d'ateliers thérapeutiques de groupe d'approche TCCE centrés sur l'AC et l'AIS

Création d'un protocole de 8 séances auprès de deux groupes de 10 patientes hospitalisées à temps plein dans une clinique psychiatrique, avec évaluations à T0, T1, et follow-up, puis comparaison des résultats avec un groupe contrôle.

- ➔ Analyse des résultats en cours

Que reste-t-il à prouver, et pour quelles applications ?

Plusieurs questions restent en suspens : l'effet des ateliers sera-t-il supérieur au traitement usuel et donc présenteront une piste thérapeutique innovante ? Est-ce que l'AIS et l'AC sont des approches pertinentes pour tous les TCA ? A toutes les étapes de la maladie ? Pour tous les profils de patients ?

Ce travail de thèse contribue à la recherche fondamentale en psychopathologie clinique, à la collaboration entre lieux de recherche et lieux de soin, et participe à la diversification des prises en charge des troubles du comportement alimentaire, qui restent des troubles à fort risque de chronicisation.