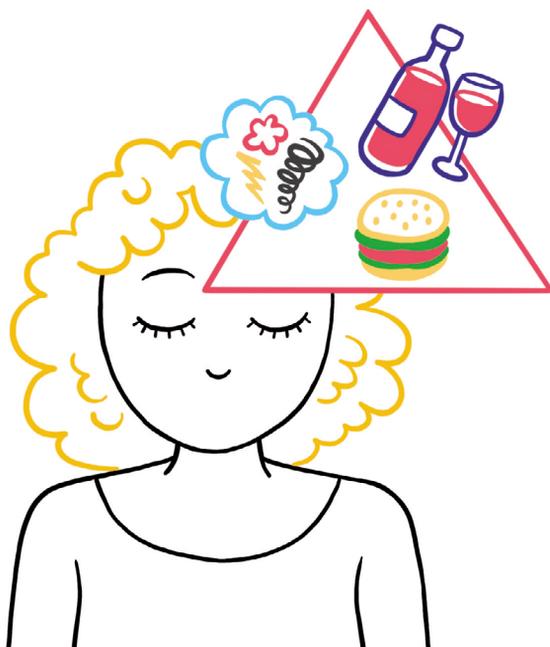


Susan Nolen-Hoeksema

Ces femmes qui souffrent en silence

Alcoolisme, troubles alimentaires, dépression :
se libérer du triangle toxique



Par l'auteurice de *Ces femmes qui pensent trop*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Spécialiste de la santé des femmes et de leur bien-être, le Dr Susan Nolen-Hoeksema lève le voile sur ce qu'elle appelle « le triangle toxique » : symptômes dépressifs, mauvaises habitudes alimentaires et alcoolisation. Ce mal silencieux concerne des millions de femmes, victimes de la charge mentale et de la recherche effrénée de la performance.

Par l'auteurice du best-seller *Ces femmes qui pensent trop*

Découvrez dans ce livre :

- ▲ **les mécanismes sous-jacents** aux comportements destructeurs qui mènent au triangle toxique ;
- ▲ **des exercices pour s'en sortir** : commencer de nouvelles activités, tisser de nouvelles relations, mobiliser son entourage dans la réalisation de ses objectifs, accepter ses fragilités et le fait de ne pas être parfaite ;
- ▲ **les signes qui doivent alerter** et pousser à demander de l'aide ;
- ▲ **les bonnes pratiques** en cas de rechute ;
- ▲ **la meilleure manière d'accompagner** les jeunes femmes pour leur éviter de sombrer dans le triangle.

Susan Nolen-Hoeksema est professeure de psychologie à l'Université de Yale depuis 2004. Elle a été récompensée à plusieurs reprises pour ses recherches sur la dépression, les humeurs et les questions du genre. Elle est l'auteurice du best-seller *Ces femmes qui pensent trop*.

ISBN : 979-10-285-1705-2



9 791028 517052

19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration de couverture : Lise Herzog
Rayon : Développement personnel

De la même auteure :
***Ces femmes qui pensent trop*, 2018.**

Titre original : *Eating, Drinking, Overthinking:
The Toxic Triangle of Food, Alcohol, and Depression –
and How Women Can Break Free*

Édition originale :
Copyright © 2006 par Susan Nolen-Hoeksema
Tous droits réservés.
Publié par Henry Holt and Company New York.

Édition française :
Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau
Correction : Améline Néreaud
Design de couverture : Antartik

© 2020 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1705-2

SUSAN NOLEN-HOEKSEMA,
Professeure de psychologie et chercheuse

Traduit par Sophie Dubus

CES FEMMES QUI SOUFFRENT EN SILENCE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À la mémoire de Catherine Nolen

Sommaire

Préface	7
-------------------	---

CHAPITRE UN

Le triangle toxique	11
-------------------------------	----

CHAPITRE DEUX

Un triangle vraiment toxique	47
--	----

CHAPITRE TROIS

La place des femmes	77
-------------------------------	----

CHAPITRE QUATRE

La trahison des corps	103
---------------------------------	-----

CHAPITRE CINQ

<i>Overthinking</i> et triangle toxique	129
---	-----

CHAPITRE SIX

Transformez vos faiblesses en forces !	155
--	-----

CHAPITRE SEPT

Vers une vie meilleure	187
----------------------------------	-----

CHAPITRE HUIT

Guider nos filles	227
-----------------------------	-----

Pour aller plus loin	257
--------------------------------	-----

Notes	265
-----------------	-----

Remerciements	287
-------------------------	-----

L'auteure	289
---------------------	-----

Table des matières	291
------------------------------	-----

Préface

La santé psychique des femmes constitue ma passion et le cœur de mon travail depuis plus de 20 ans. Je lui ai consacré l'essentiel de ma carrière, écrivant de nombreux articles scientifiques sur le sujet. En 2003, mes recherches ont donné lieu à un premier livre à destination du grand public, *Ces femmes qui pensent trop : débrancher (enfin) son mental et reconquérir sa vie*. J'y décrivais le phénomène de l'*overthinking*, qui pousse les femmes à ruminer sur le passé, le présent et le futur jusqu'à la paralysie et parfois, la dépression.

Depuis, mon intérêt pour la santé mentale et le bien-être des femmes en général n'a fait que croître. De fait, si l'*overthinking* et la dépression sont des phénomènes courants et handicapants parmi la gente féminine, ce ne sont pas les seuls. La dépression est rarement un mal isolé. Comme mes travaux l'ont montré, elle s'accompagne généralement d'autres symptômes, souvent en lien avec la nourriture et l'alcool.

Symptômes dépressifs, mauvaises habitudes alimentaires et alcoolisation extrême s'associent parfois pour créer un espace si délétère pour les femmes que je l'ai baptisé le *triangle toxique*. Les voies qui y conduisent sont multiples : certaines femmes y sont amenées par des symptômes dépressifs qu'elles tentent d'apaiser par la nourriture ou l'alcool ; d'autres suivent des régimes aberrants ou souffrent de compulsions alimentaires qui sapent leur estime de soi et les précipitent dans la dépression

ou la consommation excessive d'alcool ; d'autres enfin boivent pour plaire à un homme ou atténuer leur anxiété, faisant ainsi le lit de la dépression et des habitudes alimentaires chaotiques.

Ces femmes qui souffrent en silence entend vous aider à vous positionner par rapport au triangle toxique. Il s'adresse aux femmes qui souffrent de dépression chronique, de troubles du comportement alimentaire (TCA) ou d'alcoolisme avérés, mais aussi à celles qui flirtent avec les frontières, du fait de symptômes de dépression modérés, d'habitudes alimentaires malsaines ou d'une consommation d'alcool moyenne à forte. Mes recherches m'ont appris que des millions de femmes se retrouvent dans cette zone dangereuse au cours de leur vie. Malheureusement, elles m'ont aussi prouvé que même des symptômes de dépression modérés, un trouble alimentaire léger ou une consommation d'alcool à peine excessive – sans parler de la conjonction des trois – peuvent se révéler toxiques pour le bien-être mental des femmes, leur santé physique, leur vie relationnelle et leur carrière. Pire, lorsque les trois éléments du triangle toxique convergent, elles plongent dans un tourbillon de souffrance et d'autodestruction qu'on ne brise pas si facilement.

Il est pourtant possible de s'en libérer et je vous montrerai comment. Les femmes peuvent s'en sortir en transformant leurs vulnérabilités en forces. Ainsi, s'il est vrai que les femmes sont extraordinairement sensibles à leurs émotions et à celles des autres, et profondément impliquées dans la vie relationnelle, cette particularité peut aussi les mettre en danger en les poussant très

souvent à pratiquer ce que j'appelle le *coping autocentré** – une stratégie de gestion du stress qui consiste en une analyse introspective plutôt qu'en une action sur la configuration extérieure. Il est toutefois possible de dompter cette sensibilité émotionnelle et interpersonnelle pour élaborer des réponses plus efficaces et plus saines. Cet ouvrage vous donnera les clés pour y arriver.

Si vous partagez, en tant qu'ami ou conjoint, la vie d'une femme piégée dans le triangle toxique, mon livre vous aidera à mieux comprendre cet espace mortifère et vous expliquera comment l'aider à en sortir. Et comme il n'est jamais trop tôt pour s'y mettre, j'explique dans le dernier chapitre comment accompagner les adolescentes et les jeunes femmes pour leur éviter de s'aventurer sur cette voie dangereuse.

Ces femmes qui souffrent en silence est également un cri d'alarme : la conjonction des trois composantes du triangle (dépression, mauvaises habitudes alimentaires et forte consommation d'alcool) est aussi répandue chez les femmes qu'elle est ignorée des scientifiques et des profanes. Ce livre entend donner un message d'espoir aux femmes prises à ce piège, ainsi qu'à leur famille et à leurs amis : la liberté est à portée de main.

* En psychologie, le *coping* désigne l'ensemble des processus et des stratégies utilisés par un individu pour gérer une situation de stress et ses conséquences sur son bien-être physique et moral. Le terme provient directement de l'anglais à partir du verbe très courant *to cope* qui signifie « se débrouiller, gérer, s'en sortir ».

CHAPITRE UN

LE TRIANGLE TOXIQUE

Pour Jill, 30 ans, chargée de comptes dans une grande banque, la semaine était divisée en deux parties distinctes. Tant qu'elle était « d'astreinte », du lundi matin au jeudi soir, elle contrôlait rigoureusement ce qu'elle ingérait. Son petit déjeuner, lorsqu'elle en prenait un, comportait une simple tranche de pain avec un peu de confiture (jamais de beurre) et beaucoup de café noir. Le déjeuner se composait invariablement d'une petite salade sans fantaisie, assaisonnée d'une vinaigrette zéro calorie. Le dîner, généralement un plat allégé surgelé, était aussi austère et dénué de matière grasse que peut l'être un repas de ce type. Quant à l'alcool, elle n'en buvait pas une goutte durant sa semaine de travail, si grande que fut parfois la tentation. Même lors de repas d'affaires dans de bons restaurants, elle commandait de l'eau gazeuse, arborant un air de vertueuse décontraction pour parler de son abstinence.

Mais quand venait le jeudi soir, la fringale se faisait sentir. La sensation de contrôle et de supériorité qu'elle éprouvait à éviter nourriture et alcool durant la semaine laissait place à un sentiment de frustration, d'insatisfaction et d'échec. Pourquoi ne s'épanouissait-elle pas plus dans son travail ? Avait-elle vraiment les épaules pour supporter le stress de son poste ? Quand allait-elle enfin rencontrer un homme dont elle tomberait amoureuse ? Et pourquoi devait-elle constamment se priver pour rester mince et passer tant de temps au bureau ?

La deuxième partie de la semaine, celle où elle se considérait « en congé », commençait généralement en douceur le jeudi soir. Lorsqu'elle rentrait chez elle après le travail, elle était fatiguée, agitée, et ne pensait qu'à boire un peu d'alcool. « Juste un verre, se promettait-elle. Je le mérite, après la semaine que j'ai eue. » Elle se servait donc un verre de Sauvignon blanc qu'elle sirotait en triant ses mails, pendant qu'un plat chauffait au micro-ondes. « Oh zut, constatait-elle le verre fini. Je n'ai pas encore faim. » Elle se versait alors un autre verre, jurant que celui-là serait le dernier. Le dîner prêt et le deuxième verre bu, Jill mourait de faim et n'allait pas se contenter d'un plat de régime au micro-ondes. Elle plaçait donc ce dernier au réfrigérateur et sortait à la place un paquet de chips. « J'ai besoin d'un peu d'amidon pour éponger tout ce vin », se justifiait-elle. Ses chips dans une main, un nouveau verre de vin dans l'autre,

Jill s'affalait sur le canapé pour regarder la télé. C'était si bon, si réconfortant de se laisser aller, de boire et de manger – tout ce que son esprit et son corps semblaient désirer. Jill passait ensuite la soirée à grignoter des restes et de la junk food et à boire du vin, puis s'effondrait dans son lit aux alentours de minuit. Évidemment, le lendemain matin, elle se sentait affreusement mal. Cependant, n'ayant généralement pas de réunion le vendredi, elle pouvait se terrer dans son bureau en se bourrant d'antalgiques et en se reprochant son laisser-aller de la veille.

Le vendredi soir, en revanche, elle était prête à faire la fête. C'était le weekend et elle n'entendait pas en perdre une seule minute. De l'apéro entre collègues du vendredi à la soirée du samedi soir, sans oublier le dimanche après-midi entre amis à regarder un match de foot, Jill se déchaînait. Elle mangeait tout ce dont elle avait envie – des hamburgers et des frites, des spaghettis carbonara, tout ce qu'elle s'interdisait durant sa semaine de travail. Et elle buvait. Des liqueurs fortes, de la bière, du vin, tout ce qu'on lui proposait.

Le lundi matin, Jill était de nouveau « d'astreinte », bourrelée de honte et de dégoût d'elle-même. Pourquoi infliger cela à son corps ? Il fallait qu'elle arrête, qu'elle contrôle mieux son alimentation et sa consommation d'alcool. Elle se sentait sale, faible, malade.

Jill n'est pas malade, mais elle évolue dans une zone dangereuse où des millions de femmes se retrouvent piégées chaque année. Ce triangle toxique se forme à l'intersection d'une alimentation anarchique, d'une forte consommation d'alcool et d'un auto-dénigrement, source de découragement – trois troubles que l'on retrouve à un niveau alarmant chez les femmes. Chacune de ces afflictions est dommageable en soi. Quand une femme cède à ses compulsions alimentaires ou qu'elle s'affame, son corps n'en sort pas indemne et ses chances de contracter une maladie grave augmentent. L'abus d'alcool, lui, peut détruire la vie relationnelle, mais également la carrière et les organes vitaux. Une faible estime de soi, un sentiment de tristesse ou une forme de léthargie peuvent stopper les élans de vie, empêchant ainsi de profiter de tout ce que l'existence a à offrir.

Des millions de femmes flirtent avec la dépression, les troubles du comportement alimentaire (TCA) et l'abus d'alcool. Elles mettent un pied sur le terrain des mauvaises habitudes alimentaires lorsqu'elles qualifient de régime les privations ou lorsqu'elles se font vomir sous prétexte qu'un repas « n'est pas passé ». Elles essayent de voir à partir de quelle quantité d'alcool elles commencent à bafouiller. Elles s'accordent un ou deux jours au lit pour ressasser des pensées rageuses sur elles-mêmes, sur les autres ou simplement, pour déconnecter et ne penser à rien.

Ces incartades ne sont pas sans danger. On se contente d'abord de franchir la limite de quelques pas et de reculer assez rapidement, mais on brûle vite de recommencer. Les effets peuvent être agréables : quel soulagement de s'autoriser à s'empiffrer, à lâcher prise, à se déconnecter ! Et puis un jour, on parvient au

cœur de la zone de danger, celle des troubles de l'alimentation, de l'abus d'alcool, de la dépression, où l'on s'aventure plus fréquemment et plus longtemps. Légers et occasionnels il y a encore peu de temps, les symptômes sont devenus plus importants et plus fréquents.

Le triangle toxique, à la croisée de ces discrets royaumes, est plus dangereux encore. Symptômes dépressifs, habitudes alimentaires aberrantes et consommation excessive d'alcool vont bien souvent ensemble. Ainsi, 80 % des femmes souffrant d'une de ces afflictions présentent les signes d'au moins l'une des deux autres. Le trou noir à l'intersection des trois forme un tourbillon d'actions et de sentiments aussi déroutants qu'autodestructeurs. Une femme bloquée dans cette zone périlleuse peut se sentir triste jusqu'à la léthargie et l'instant d'après, incroyablement puissante parce qu'elle maîtrise son alimentation. Qu'elle perde ce contrôle, et la voilà emplie d'une honte et d'une frustration qu'elle noiera dans l'alcool ou l'excès de nourriture. Sa famille et ses amis essayent peut-être de l'aider, mais ont affaire à une cible mouvante. Un jour, elle refuse de se lever, est incapable d'aller travailler et sa voix trahit la plus grande détresse. Le lendemain, elle semble aller mieux, mais elle boit beaucoup. Quelque temps après, elle jure qu'elle a arrêté de boire, mais perd (ou prend) du poids à une vitesse anormale.

Un phénomène méconnu

Largement répandu, délétère pour les femmes, le triangle toxique est pourtant amplement méconnu et des profanes, et des professionnels de la santé mentale. Cela s'explique entre autres par le fait que chez les femmes, les manifestations légères ou modérées de dépression, de TCA ou d'alcoolisme sont aujourd'hui considérées comme « normales » et sans véritable danger.

Tout est bon pour se rassurer : « C'est vrai, je bois, mais je ne suis pas une grosse buveuse », « Toutes les femmes que je connais passent leur temps à commencer et à arrêter des régimes, je ne suis pas différente d'elles », ou « Je ne suis pas très heureuse, mais pas déprimée non plus. La dépression, c'est une maladie qu'on soigne avec du Prozac®. »

L'un des principaux apports de mes recherches et d'autres études récentes est d'avoir montré que les formes modérées, ou subcliniques, de TCA, d'abus d'alcool ou de dépression sont en soi hautement toxiques et dangereuses, car elles érodent petit à petit la santé physique et mentale des femmes, altèrent leurs capacités à mener un quotidien normal et posent les jalons de symptômes ultérieurs plus sérieux.

Si le triangle toxique a été si peu pris en compte, c'est aussi parce qu'il est plus simple de traiter un problème à la fois. En général, les scientifiques étudient la dépression *ou* les troubles du comportement alimentaire *ou* l'alcoolisme. Ils s'intéressent

rarement à deux troubles ou plus simultanément. L'être humain aime penser de manière linéaire – une chose en entraîne une autre, puis une autre, puis une autre. Si une personne présente plusieurs problèmes en même temps, on aura tendance à penser que l'un a causé l'autre. Dans le cas de la dépression en particulier, les professionnels de la santé mentale comme les profanes partent souvent du principe que si une femme est à la fois déprimée et sujette à des pulsions alimentaires ou alcooliques, c'est la dépression qui est à l'origine des autres problèmes. C'est pourtant loin d'être toujours le cas. Bien souvent, l'alimentation compulsive ou la consommation effrénée d'alcool sont apparues avant la dépression. Réciproquement, soigner la dépression d'une femme par voie médicamenteuse ne résout pas automatiquement ses problèmes de nourriture et de boisson.

Le triangle toxique ne se résume donc pas à une relation de cause à effet. Il s'agit d'un espace où les symptômes de dépression, de TCA et d'abus d'alcool se rejoignent et se renforcent. De nombreuses voies y conduisent. Certaines femmes y sont amenées par la dépression, d'autres par leurs compulsions alimentaires ou leurs régimes excessifs, d'autres encore par l'alcool. Mais une fois qu'elles y sont, elles peuvent avoir beaucoup de difficultés à en sortir.

« Prends sur toi ! » : les femmes et le coping autocentré

La vulnérabilité des femmes vis-à-vis du triangle toxique s'enracine dans leur tendance à répondre au stress par ce que j'appelle le *coping autocentré*. Confrontées à une situation compliquée, les femmes plongent en elles-mêmes pour se contrôler ou évoluer plutôt que de rechercher à l'extérieur le contexte ou les individus qui auraient besoin de changer. Alors que les hommes externalisent facilement leur stress, en rejetant sur les autres la responsabilité de leurs sentiments négatifs ou des circonstances, les femmes ont tendance à l'internaliser, à le garder en elles, physiquement et mentalement. En cas d'événement difficile, les femmes analysent tous les aspects du problème : ce qu'elles ressentent, ce qui a provoqué le problème, les conséquences et les implications pour elles et pour leurs proches... Tension, agitation, léthargie, impression de perte de contrôle : les femmes identifient très bien leurs réactions corporelles face à un problème. Il n'est donc pas anormal qu'elles cherchent à agir sur leurs ressentis physiques.

Nombre d'entre elles adoptent des solutions autodestructrices pour surmonter ce ressenti. Certaines basculent dans l'hyperphagie pour s'évader dans le plaisir fugace que leur procure l'excès de leur « nourriture interdite » préférée. D'autres refusent de manger, grisées par le sentiment de pouvoir que suscite cet oubli de soi.

D'autres encore boivent ou prennent des sédatifs pour tenter d'anesthésier ce qu'elles ressentent. Certaines enfin s'enlisent tout simplement dans leurs émotions et leurs pensées, ressassant le passé, redoutant l'avenir, paralysées par un poids écrasant.

Le coping autocentré prend de nombreuses formes, mais qui toutes, impliquent d'influer sur son intériorité dans une tentative maladroite de gérer des situations extérieures. Constatant que l'on ne peut rien faire dans l'immédiat pour améliorer la situation, on plonge en soi pour se concentrer sur ce que l'on ressent ou réfléchir aux problèmes eux-mêmes. Toutes les formes de coping autocentré ne sont bien sûr pas destructrices. Certaines stratégies de relaxation – la pratique d'exercices de respiration, par exemple –, permettent de gagner en lucidité et constituent une réponse tout à fait adaptée.

Mais lorsque le coping autocentré porte atteinte au corps d'une façon ou d'une autre, ou lorsqu'il empêche une action constructive pour la résolution des problèmes, il devient dangereux et inadapté, car il peut contribuer à vous enfermer dans le triangle toxique – dépression, alimentation anarchique et forte alcoolisation. Il peut vous mener à la dépression en amplifiant votre désespoir et en empêchant l'action qui supprimerait la véritable cause de vos ennuis. Il peut induire des troubles du comportement alimentaire en vous poussant à vous focaliser sur le contrôle que vous exercez (ou n'exercez pas) sur votre corps plutôt que sur les solutions qui transformeraient votre vie. Il peut enfin vous inciter à la consommation d'alcool ou d'autres drogues pour échapper aux pensées et sentiments désagréables qu'il vous inspire.

Malheureusement, une fois dans le triangle toxique, les symptômes de dépression, les TCA et l'absorption massive d'alcool convergent pour générer une spirale sans fin dont l'intensité va croissant. Cherchant une échappatoire à la dépression, de nombreuses femmes croient la trouver dans l'alcool ou la nourriture, mais ces fausses solutions amplifient à leur tour la dépression. Par ailleurs, les épisodes successifs d'hyperphagie et d'alcoolisation modifient la façon dont l'organisme métabolise la nourriture et la boisson. Le cycle, une fois lancé, s'entretient de lui-même et s'arrête très difficilement.

Les femmes peuvent pourtant sortir de ce cercle vicieux. Le livre que vous tenez entre les mains entend vous expliquer comment le triangle toxique s'installe dans votre quotidien, puis vous aider à exploiter ces connaissances pour vous soustraire au pouvoir qu'il exerce sur votre vie. En effet, si, en tant que femme, vous avez tendance à vous focaliser sur vos ressentis, c'est notamment parce que vous êtes connectée à votre vie émotionnelle, ainsi qu'aux émotions et aux besoins des autres. Mais cette sensibilité peut vous aider à identifier et comprendre la cause de votre mal-être afin d'élaborer des solutions plus efficaces pour le combattre. Vous ne devez pas intérioriser votre stress, ni le réprimer physiquement ou le contenir mentalement. Au contraire, vous devez apprendre à exploiter vos capacités d'introspection pour imaginer des stratégies qui rétabliront l'équilibre entre les valeurs auxquelles vous tenez et les intérêts et besoins de ceux que vous aimez.

Les trois voies menant au triangle toxique

Chacune des trois voies menant au triangle toxique possède des caractéristiques uniques qui tirent les victimes vers le bas. Je vous les dépeins ici afin de vous donner une idée de leur manifestation et de la manière dont elles convergent pour former un piège redoutable.

« Tout m'est égal »

La dépression a été surnommée « le mal du siècle ». Les chiffres révèlent en effet une nette augmentation parmi les dernières générations. Après avoir analysé des données de plusieurs études, la chercheuse Myrna Weissman et son regretté collègue Gerald Klerman, de l'Université de Columbia, ont constaté que les personnes nées dans la dernière partie du xx^e siècle étaient plus exposées à la dépression que celles nées dans les premières décennies du siècle². De nombreuses hypothèses ont été avancées pour expliquer cet écart générationnel : les personnes plus âgées, qui ne se souviendraient tout simplement plus de leurs épisodes de dépression, ne les mentionneraient pas, ou bien certaines particularités de la vie moderne – manque de liens familiaux et sociaux forts, absence de valeurs communes, matérialisme – rendraient les individus, et notamment les jeunes, plus vulnérables à la dépression.

Mais qu'entend-on au juste par dépression ? De nos jours, ce terme, comme celui de *stress*, est si usité qu'il finit par désigner toute forme de malaise ou d'inconfort psychique. Toutefois, pour les psychologues et psychiatres, l'affection recouvre un ensemble spécifique de symptômes.

Le principal marqueur émotionnel de la dépression est la tristesse. Le patient a le cafard, il éprouve un sentiment de perte, l'impression d'un poids écrasant. Certaines personnes, cependant, n'évoquent pas tant un sentiment de tristesse qu'une impression de sécheresse émotionnelle, comme si toute sensibilité les avait quittées. Ce qui naguère leur procurait du plaisir n'allume plus en elles la moindre étincelle. Elles regardent un film qu'elles adorent, qui les faisaient autrefois sourire à chaque fois, et elles sont à présent incapables de percevoir ce qui leur plaisait tant. Elles se confient à un ami proche et, au lieu de s'en trouver mieux, elles se sentent ternes, éteintes, sans vie. Elles sortent faire du shopping, manger au restaurant, et rien ne les intéresse. Tout leur est absolument égal.

Les symptômes physiques de la dépression sont souvent déroutants, dans la mesure où ils peuvent aller d'un extrême à l'autre. En cas de dépression, vous pouvez avoir envie de dormir tout le temps ou être complètement insomniaque. Vous pouvez vous sentir fatiguée, lente, lourde et léthargique, ou au contraire agitée, incapable de tenir en place.

En cas de dépression, il se peut que vos pensées soient emplies d'autodépréciation, de culpabilité ou de pessimisme. Vous pouvez avoir l'impression que vous n'êtes plus du tout capable de

réfléchir, comme si vos facultés de concentration et d'attention avaient disparu en même temps que votre capacité à prendre des décisions. Kay Redfield Jamison, chercheuse et auteure, décrit cet état d'esprit en ces termes : « On aurait dit que mon intellect avait baissé au point d'être pratiquement sans utilité³. »

Une femme sur quatre expérimente au cours de son existence des symptômes dépressifs suffisamment marqués pour que l'on puisse parler de dépression majeure, l'une des formes les plus graves de la maladie⁴. Les symptômes plus légers, qui, bien que douloureux, n'entraînent pas de diagnostic psychiatrique, touchent une majorité de femmes au moins occasionnellement. Dans l'une de mes études, j'ai recherché des symptômes dépressifs dans un groupe d'environ 1 300 adultes, avec une représentation égale des deux sexes. Ces personnes ne cherchaient pas d'aide particulière contre la dépression ou une autre affection psychologique. Il s'agissait d'un échantillon d'individus sélectionnés au hasard dans toutes les couches de la société. Plus d'un tiers des femmes souffraient d'au moins cinq symptômes de dépression au moment de l'étude. Ce chiffre peut sembler étonnamment élevé, mais il concorde avec ceux d'autres enquêtes menées au sein de la population générale aux États-Unis, en Europe, en Australie et en Nouvelle-Zélande.

La vulnérabilité des femmes à la dépression explose au début de l'adolescence, comme Jean Twenge, psychologue de L'Université d'État de San Diego, et moi-même l'avons récemment montré dans une autre étude. Nous avons utilisé la méthode de la *méta-analyse* pour combiner les données de plus de 300 travaux consacrés aux syndromes dépressifs d'enfants et d'adolescents,

afin d'analyser leur émergence au fil du temps chez les garçons et les filles. Nous avons constaté qu'avant 13 ans, les deux sexes sont égaux face à cette affection, mais que vers 13-15 ans, le niveau des symptômes chez les filles monte en flèche, tandis qu'il reste stable chez les garçons et semble même reculer légèrement.

Si la dépression est la voie d'accès la plus commune au triangle toxique, il en existe d'autres. Chez les femmes, la dépression apparaît rarement seule : très souvent, elle s'accompagne de comportements offrant une échappatoire à la morosité – pour une brève période, toutefois, car au bout du compte, ils aggravent la maladie.

« Je n'aurais pas dû manger ça »

Vous reconnaissez-vous dans les déclarations suivantes ?

- Je trouve que j'ai trop de ventre.
- Quand je suis bouleversée, je mange.
- Je me bourre de nourriture.
- Je pense à faire un régime.
- Je trouve mes hanches trop larges.
- Je me sens extrêmement coupable lorsque je mange trop.
- J'ai très peur de prendre du poids.
- Si je prends un gramme, je crains de continuer à grossir.
- Je mange et je bois en secret.
- Je me sens grosse même si les autres me trouvent mince.
- Je suis très consciente des moindres changements de mon poids.

- Je continue à manger de manière compulsive lorsque je sens que je suis incapable de m'arrêter.

Peter Lewinsohn, psychologue à l'Institut de recherche de l'Oregon, et ses collègues ont interrogé un échantillon de 1 056 jeunes adultes pour savoir à quelle fréquence ils pensaient en ces termes à la nourriture et à leur corps⁵. Vous ne serez sans doute pas surprise d'apprendre que ce genre de réflexions étaient bien plus répandues chez les femmes que chez les hommes. Nombre d'entre elles, si ce n'est la plupart, passaient un temps démesuré à s'inquiéter de leur poids, de ce qu'elles avaient ou pouvaient ou non manger. L'hyperphagie et les régimes excessifs sont des maux très répandus : 32 % des femmes en âge d'étudier déclaraient manger de manière compulsive au moins deux fois par mois et 45 % révélaient être constamment au régime.

Les bouleversements émotionnels rendent les femmes particulièrement soucieuses de leur apparence et vulnérables à la consommation parfois excessive de nourriture. Dans l'une des études que j'ai dirigées, j'ai demandé à des jeunes femmes (de 25 à 35 ans) et à des femmes d'âge moyen (45 à 55 ans) comment elles réagissaient face à la tristesse, aux coups de cafard, à l'anxiété ou à tout autre sentiment négatif. L'une des réponses les plus fréquentes que j'ai reçue des participantes des deux tranches d'âge était : « Je mange. » Une jeune adulte sur quatre et une femme d'âge moyen sur trois ont déclaré manger (du chocolat et autres sucreries, des chips, tout ce qui leur tombe sous la main) souvent voire systématiquement en cas de bouleversement émotionnel. Parmi ces femmes, une part moins importante, quoique significative (14 % des jeunes femmes, 16 % des femmes

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ces femmes qui souffrent en silence
Susan Nolen-Hoeksema



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E