

# Soigner l'anorexie

<i>Mise en bouche</i> .....	7
<b>Première partie : Chercher l'équilibre nutritionnel</b> .....	<b>11</b>
<i>Chapitre 1 : À la recherche de l'équilibre</i> .....	<b>12</b>
<i>Chapitre 2 : Des repères</i> .....	<b>16</b>
Avertissement.....	16
<i>Étape 1</i> : constituer les groupes d'aliments .....	17
Commentaires .....	18
<i>Étape 2</i> : construire un « menu santé » pour la semaine .....	19
Commentaires .....	20
<i>Étape 3</i> : savoir apprécier les quantités d'aliments .....	22
Commentaires .....	22
<i>Étape 4</i> : instaurer une variété ; exemple des associations féculents et légumes et fruits .....	24
Commentaires .....	25
<i>Étape 5</i> : pouvoir faire varier son alimentation selon les situations et les circonstances .....	26
Commentaires .....	27
<b>Deuxième partie : L'équilibre et sa rupture :         accompagner le changement</b> .....	<b>29</b>
<i>Chapitre 3 : Le soin de l'acte</i> .....	<b>30</b>
<i>Chapitre 4 : Du soin à l'acte (alimentaire)</i> .....	<b>55</b>
<i>Chapitre 5 : Et de l'acte alimentaire à l'acte d'écriture</i> .....	<b>65</b>
<i>Chapitre 6 : Mais le changement, ça résiste</i> .....	<b>82</b>
<i>Chapitre 7 : Alors, changer le changement ?</i> .....	<b>93</b>
<i>Chapitre 8 : De l'histoire de la maladie à l'histoire du malade</i> .....	<b>98</b>

<b>Troisième partie : Écrits et chuchotements .....</b>	<b>103</b>
<i>Comment mon estomac m'a estomaquée?.....</i>	104
<i>Brûler (suivi de quatre poèmes) .....</i>	107
<i>Mon rapport sur la combustion (ce texte n'était pas intitulé).....</i>	110
<i>Un combat pour la vie .....</i>	112
<i>Maladie, suivi de « Guérison » .....</i>	115
<i>Il était une fois (ce texte n'était pas intitulé) .....</i>	117
<i>Nous les funambules.....</i>	119
<i>Le(s) changement(s) .....</i>	121
<b>Le partage du discours .....</b>	<b>123</b>
L'adresse de l'écrit et l'interpellation .....	123
L'écrit comme « passage à l'acte » .....	124
L'expérience de l'altérité : apprivoiser une langue étrangère, apprivoiser un corps étranger .....	125
<b>De la réponse à un sujet à la quête du sujet .....</b>	<b>127</b>
Révélation et vérité .....	127
L'écriture comme lieu d'une expérience .....	128
<b>Maladie et engagement thérapeutique : penser la contradiction .....</b>	<b>129</b>
<b>Devenir l'auteur de son histoire .....</b>	<b>131</b>
Le récit de soi .....	132
Du travail psychodynamique entendu comme diagnostic à la quête du soi .....	133
L'expérience de la concordance dans la discordance .....	133
Des écrits qui ouvrent à ce qu'ils découvrent .....	136
<b><i>Le mot de la faim.....</i></b>	<b>139</b>
<b><i>Glossaire .....</i></b>	<b>143</b>
<b><i>Ingrédients.....</i></b>	<b>147</b>