

## Fiche d'information pour les proches

Votre enfant souffre d'anorexie mentale et vous venez de rencontrer un soignant dans le cadre de sa démarche de soins. Voici quelques informations qui vous seront utiles pour la suite.

### Pourquoi ce trouble ?

Les personnes qui développent ce trouble de l'alimentation ont très souvent une faible estime d'elles-mêmes, un tempérament anxieux et un haut niveau d'exigence personnelle. Les données scientifiques les plus récentes tendent à démontrer qu'elles ont aussi un terrain biologique et génétique qui les y prédispose. Cela signifie qu'elles ne sont pas responsables de leur maladie contrairement à ce que vous avez peut-être été amenés à penser. Les parents et les proches ne sont pas plus en cause. En revanche, plus l'enfant est jeune et plus leur rôle sera précieux dans les soins.

### Les conséquences

Plus la maigreur est sévère et durable plus les dangers sont grands pour l'organisme. Le cœur, les reins, le cerveau, la peau, les dents, les os... bien des systèmes sont altérés par les carences et la dénutrition. Ces dommages sont peu perceptibles pour la personne malade et elle peut même avoir eu le sentiment, au début, de se sentir mieux. C'est ce qui explique en partie combien l'anorexie a tendance à s'installer et à devenir chronique. À plus ou moins long terme elle entraîne des complications psychologiques diverses telles que dépression, troubles obsessionnels-compulsifs, anxiété, isolement affectif, etc. Pour la famille, le plus difficile à vivre ce sont souvent les tensions et conflits qui s'installent volontiers entre eux et leur enfant. Lorsqu'elle est sévère et dure plus longtemps, toute la vie de la famille finit par « tourner » autour de la maladie. Les repas sont stressants pour tous, y compris les frères et sœurs s'il y en a. On ne reçoit plus les amis, on renonce à sortir, les loisirs sont rares, etc. C'est ce qu'on appelle la codépendance. C'est une réaction à la fois banale dans sa forme mais dommageable dans ses conséquences.

### Alors que faire ?

- Combattre la culpabilité et la honte ! Bien souvent ces sentiments s'installent à la faveur de questions telles que « pourquoi notre enfant ? » ; « qu'avons-nous mal fait ? ». Et il est très important de se rappeler alors que de nombreuses études ont prouvé que les proches ne sont pas responsables de cette maladie.
- Accepter l'idée que les soins ne donneront pas de résultats rapides ni spectaculaires. Il faut bien souvent des mois, des années, avant de voir les choses aller vraiment mieux. C'est cette maladie qui veut ça. Personne n'en est responsable. Pas plus votre enfant que les soignants ou que vous-même. Il n'y a personne à blâmer.
- Réduire les conflits et les tensions au sein de la famille autant que possible tout en restant vigilant sur la gravité de ce trouble mental. Ni se battre sans cesse pour le(la) faire manger, ni critiquer ses arguments, ni s'effondrer ou fuir le problème... plutôt offrir un soutien indéfectible et encourager toute initiative allant dans le bon sens. En particulier concernant la nécessité de se faire aider par des soins adaptés.
- Continuer à faire des repas conformes aux habitudes de la famille, même si votre enfant réclame un menu particulier. Ne pas l'inviter à faire les courses avec vous ni à imposer ses

critères alimentaires aux autres membres de la famille. Refuser autant que possible qu'il(elle) fasse la cuisine ou dicte ce qu'on doit manger à qui que ce soit.

- Savoir distinguer les moments où c'est votre enfant qui s'exprime de ceux où c'est le trouble qui parle. Ne discutez pas avec la maladie. Ne discutez qu'avec votre enfant et souvenez-vous qu'il(elle) fait de son mieux et que ses comportements et discours qui vous alarment ou vous irritent parfois lui sont imposés par son trouble.
- À table, s'interdire de parler de ce qu'on mange ou de faire des commentaires sur les repas, le poids, les règles diététiques, etc. Favoriser le plus possible la détente et le plaisir d'être ensemble à cette occasion. Faire suivre les repas d'un moment agréable en commun : un jeu de société, une discussion détendue, etc.
- Aider votre enfant à trouver les soignants qui lui conviendront et soyez attentifs à ce que ces derniers vous incluent dans la démarche de soins dès le début. Se rendre disponible et se donner les moyens de venir aux rendez-vous qu'ils vous proposeront.
- Souvenez-vous que c'est vous les experts de votre famille et que personne mieux que vous n'en connaît les règles et principes. Il n'y a pas de famille idéale ni de modèle à suivre.

## Quelques ouvrages à connaître pour se faire aider

« Tout savoir sur l'anorexie et la boulimie. » Dr Alain Perroud (2000). Éditions Favre (Lausanne)

« Comment aider votre fille à sortir de l'anorexie » Pr Yves Simon (2009). Odile Jacob

## Quelques adresses utiles

[www.ffab.fr/accueil/qu-est-ce-qu-un-tca](http://www.ffab.fr/accueil/qu-est-ce-qu-un-tca) (France)

[www.boulimie-anorexie.ch/les-troubles-du-comportement-alimentaire/anorexie-mentale](http://www.boulimie-anorexie.ch/les-troubles-du-comportement-alimentaire/anorexie-mentale) (Suisse)

[www.anorexie-boulimie.be/lanorexie](http://www.anorexie-boulimie.be/lanorexie) (Belgique)