

TABLE DES MATIÈRES

FACE À L'ALIMENTATION : QUELLE POSTURE ADOPTER ?

1

LAISSER DU CONTRÔLE... SANS ABANDONNER

Approche n°1 : Laisser le contrôle à votre proche...

Mais... laisser faire, ce n'est pas laisser la maladie gagner ?

Et si mon enfant est dans le contrôle total... je fais quoi ?

Approche n°2 : Quand les proches prennent le relais

Une approche qui fonctionne particulièrement chez les ados ?

Approche n°3 : Trouver le juste milieu

2

CRÉER UN CADRE RASSURANT ET PRÉVISIBLE

Des horaires fixes et réguliers

L'aide pour les courses

Cuisiner avec votre proche

Faut-il peser les aliments ?

Rassurer sur la « normalité », servir des repères

Manger ensemble

"Mange la même chose que moi" : entre aide et piège

Faire du repas un moment léger

Mettre un temps de repas

Planifier les repas ensemble

Le plan alimentaire

La TV à table...

Une jolie vaisselle

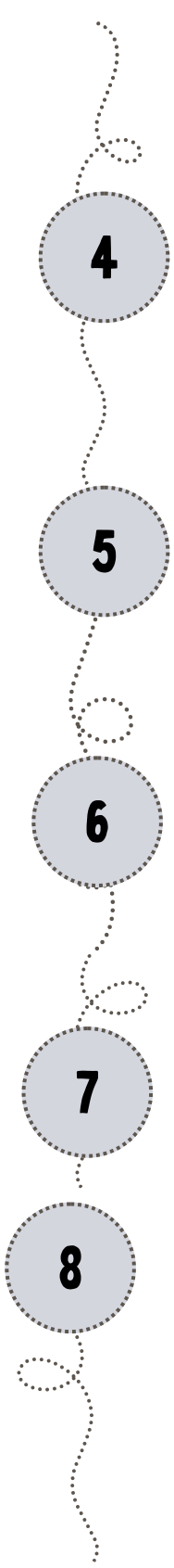
3

S'INFORMER, COMPRENDRE, SE FAIRE ACCOMPAGNER

Se renseigner, s'informer sur la maladie

Le rôle du père : un rôle souvent sous-estimé

Trouver les bons professionnels



Avoir vous-mêmes un suivi
La thérapie familiale
Proposer d'emmener aux rendez-vous médicaux

4

RASSURER, ENCOURAGER, ÊTRE UN SOUTIEN

Être présent
Encourager, féliciter... mais avec attention
Rassurer, encore et encore
Se battre avec lui, pas contre lui

5

OUVRIR UN ESPACE DE PAROLE

Écouter
Aborder les discussions à distance des repas et crises
Se remettre en question, reconnaître ses erreurs

6

ALLÉGER LA CHARGE MENTALE & PROPOSER DES DISTRACTIONS

Alléger la charge mentale du quotidien
Lui permettre de se distraire des pensées TCA
Apporter bienveillance et compassion

7

ENCADRER SANS S'IMPROVISER THÉRAPEUTE

8

ATTENTION AUX REMARQUES DÉPLACÉES ET CULPABILISANTES...

Les remarques sur l'alimentation
Commentaires sur le corps et l'apparence
Même les remarques tournées contre vous ou les autres sont vécues comme des attaques
Quid du fait de faire un régime ou un nouveau programme sportif ?
Tenter la culpabilisation ou les électrochocs ?



9

SURVEILLANCE ET SURCONTRÔLE

Être constamment observé ou scruté crée un climat d'angoisse

Compter les calories, peser, calculer

COMPRENDRE CE QUE VOUS VOYEZ AU-DELÀ DES REPAS

1

COMPRENDRE CERTAINS COMPORTEMENTS ET CONSÉQUENCES LIÉS AU TCA

Les comportements

Les rituels alimentaires

L'hyperactivité physique et mentale

La dysmorphophobie et la vérification corporelle

Le mensonge et la dissimulation

Les comportements de compensation

Compulsions alimentaires et faim extrême

Le repli social

Les sensations de faim et de satiété perturbées

La peur des fear foods

Les conséquences physiques

L'impact sur les cycles menstruels

Les troubles digestifs

La sensibilité au froid

L'impact cognitif

2

LES SITUATIONS SPÉCIFIQUES DU QUOTIDIEN

Les repas de fête

Le cas des anniversaires

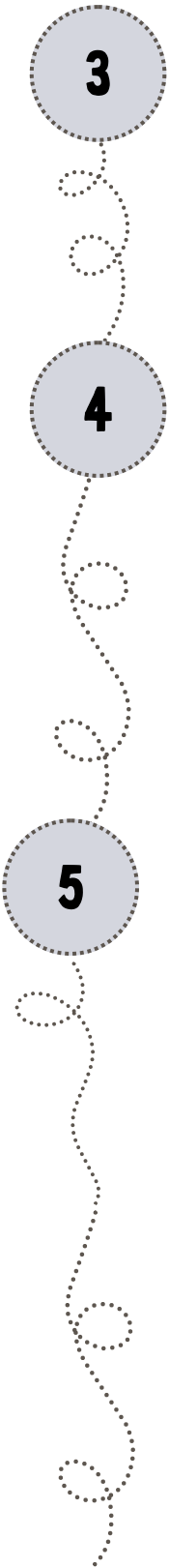
Les repas en famille élargie

Quand la famille vient chez vous

Quand vous allez chez d'autres membres de la famille

Les repas au restaurant

Les vacances et les voyages



3

HOSPITALISATION ET MÉDICAMENTS

L'hospitalisation

Ce que l'hôpital peut faire

Ce que l'hôpital ne fait pas

Le chantage à l'hospitalisation

Les médicaments

4

VOUS N'ÊTES PAS RESPONSABLE

Ce qu'on a cru pendant des décennies

Ce que la science dit aujourd'hui

Oui, mais... il y a une part de génétique ?

Il ne faut pas savoir les causes pour guérir

Mon proche m'a dit que c'est ma faute

Ce que vous avez fait, en réalité

Ce que "thérapie familiale" veut vraiment dire

5

PROFILS ET SITUATIONS PARTICULIÈRES

Accompagnement à distance

Être présent sans être intrusif

Proposer des ressources

Rester présent malgré le rejet

Ne pas couper le lien

Si vous êtes le ou la conjoint(e)

Le TCA, troisième personne dans le couple

Ce qu'il ne faut pas faire

Ce qui aide vraiment

Comment parler aux autres : école, famille élargie

Informé ou pas ?

L'école

Les grands-parents et la famille élargie

Ce qu'il ne faut jamais dire, à qui que ce soit



6

TENIR SUR LA DURÉE

Prenez soin de vous

Restez vigilant, même quand ça semble aller mieux

Ne pas parler tout le temps de la maladie

7

GUÉRISON : À QUOI S'ATTENDRE ?

Pendant la guérison

Les rechutes

Guérir trop vite, guérir trop lentement

Comment réagir quand votre proche semble aller mieux

Poids, règles, IMC : faut-il s'en préoccuper ?

La quasi-guérison : quand on n'est plus vraiment malade, mais pas encore libre

Après : la guérison totale est-elle vraiment possible ?

Combien de temps ça prend ?

FICHE : QUOI DIRE ET NE PAS DIRE ?

FICHE : QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE ?

GLOSSAIRE DES MOTS "TCA" RÉCURRENTS