

Mon enfant souffre d'anorexie : quelle attitude devrais-je adopter ?

Le site du Docteur Sylvie SANDID

Adresse du site : www.docvadis.fr/s-sandid



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

Vivre avec un enfant anorexique nécessite de trouver les mots justes, d'adopter les bonnes attitudes pour l'accompagner, tout en se préservant et en préservant le reste de la famille. Voici quelques conseils qui pourront vous aider.

- **Aide** : N'hésitez pas à contacter les associations dédiées aux personnes souffrant de troubles alimentaires. Elles organisent des groupes de parole pour les proches. Vous pourrez ainsi sortir de votre isolement, rencontrer d'autres personnes qui vivent ou ont vécu la même situation et en parler. Ces échanges vous aideront à réfléchir sur les attitudes à adopter avec votre enfant et le reste de la famille. Vous pouvez aussi avoir besoin d'un travail de psychothérapie afin de verbaliser votre propre souffrance. N'hésitez pas à consulter un psychologue ou un psychiatre.
- **Culpabilité** : Ne vous sentez pas coupable, vous n'êtes pas responsable de la maladie de votre enfant. Ne le culpabilisez pas non plus : c'est la maladie qui doit être mise en cause, pas votre enfant qui fait face à une conduite compulsive, plus forte que sa propre volonté. Dites-lui au contraire que vous ne le jugez pas et que vous êtes là pour l'aider
- **Estime de soi** : Proposez à votre enfant de prendre soin de son corps et de se mettre en valeur. Aidez-le à reconnaître ses qualités et à accepter ses défauts. Incitez-le à exprimer ses émotions, ses sentiments et ses besoins sans, bien sûr, le harceler.
- **Famille** : Le soutien de la famille fait partie du traitement. Expliquez sans tabou la maladie à votre entourage, notamment à la fratrie, mais ne laissez pas votre enfant malade instaurer une tyrannie au sein de la famille et sachez rester à l'écoute de vos besoins et de ceux de votre entourage.
- **Guérison** : La guérison est souvent longue, faite d'une succession de victoires et de rechutes. Valorisez chacune des petites victoires, soutenez votre enfant après chaque rechute, soyez patient et élaborer ensemble des projets d'avenir.

- **Isolement** : Essayez de rompre son isolement en lui proposant de rencontrer des amis, de pratiquer des activités sociales ou culturelles.
- **Poids** : Ne lui parlez pas de grossir car c'est souvent ce dont il a le plus peur. Utilisez plutôt le terme « démaigrir ». Dites- lui qu'il s'agit de combler la différence entre son poids actuel et un poids normal. Ne soyez cependant pas obsédé par son poids.
- **Repas** : Ne faites pas de chantage sur la nourriture et ne soyez pas focalisé sur l'alimentation. Essayez en revanche de conserver des repas structurés (entrée, plat, dessert) et partagés en famille.
- **Suicide** : Si vous pensez que votre enfant pourrait avoir des pensées suicidaires, parlez-lui-en. Ne le laissez pas seul si son projet semble précis (il sait où, quand ou comment) et contactez rapidement le médecin qui le suit.
- **Sport** : Une pratique sportive intensive peut être un des symptômes de la maladie. Aidez votre enfant à en prendre conscience et incitez-le à choisir une activité plus douce qui lui procurera du plaisir.

La liste par départements des structures de soin et associations qui proposent des services d'information et de soutien aux personnes souffrant d'anorexie mentale et à leur famille est disponible sur le site de l'Association française pour le développement des approches spécialisées des troubles du comportement alimentaire (www.anorexiéboulimie-afdas.fr).