

LORSQUE VOTRE ENFANT OU UN PROCHE SOUFFRE D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE

Par : Tania K. Lemoine MSSW, LCSW

Directrice générale de la Clinique des troubles alimentaires BACA

Les troubles alimentaires ne sont pas seulement des conditions qui affectent les personnes qui en souffrent. Ils affectent aussi grandement les parents et proches qui entourent ceux-ci au quotidien. J'ai le privilège d'avoir travaillé dans le domaine des troubles alimentaires depuis plusieurs années et j'ai l'honneur d'avoir participé au processus de rétablissement de plusieurs familles. Cet article a pour but de souligner et de transmettre les informations pertinentes pour ces familles qui souffrent trop souvent en silence.

- Vous n'êtes pas seul : De 1% à 3 % de la population rencontre tous les critères de l'anorexie mentale ou de la boulimie. Un pourcentage encore plus élevé d'individus souffrent de désordres alimentaires, un terme utilisé généralement afin de définir une condition où les gens sont obsédés et préoccupés par la nourriture, l'apparence, la minceur, une nutrition rigide et de l'exercice excessif. Malheureusement, une multitude d'individus ne sont pas diagnostiqués adéquatement ce qui fait en sorte qu'ils n'obtiennent pas le traitement adéquat et sont, par conséquent, indirectement encouragés à poursuivre les comportements malsains. Les désordres alimentaires sont si prévalents qu'il en résulte qu'un grand nombre de familles et de proches en sont affectés. Malheureusement, ils restent trop souvent dans l'anonymat et souffrent en silence.

- Porter le blâme ne vous aidera pas : Il est vrai que des études démontrent que l'on retrouve souvent les caractéristiques suivantes à l'intérieur du système familial de personnes souffrant de troubles alimentaires : trop d'emphase sur la performance et les accomplissements, des relations fusionnelles marquées par une difficulté à établir des frontières et/ou des limites, des difficultés à exprimer la colère, une insatisfaction corporelle ou un trouble alimentaire chez les parents, un historique d'abus de substance ou autres troubles psychiatriques. Ceci étant dit, les enfants ne naissent pas dotés d'un livre d'instruction et les parents ainsi que leurs proches élèvent leurs enfants avec la meilleure des intentions. Les troubles alimentaires sont causés par une multitude de facteurs : physiologiques, génétiques, psychologiques, familiaux, et sociaux. Étant donné que la dynamique familiale figure parmi un ensemble de facteurs, vous blâmer en tant que parents ne vous aidera pas. Par ailleurs, les parents doivent être assez ouverts d'esprit pour comprendre les difficultés qui se trouvent à l'intérieur de leur système familial et surtout être disposés à travailler afin de résoudre ces difficultés même si cela peut être souvent ardu.

- Comment communiquer avec vos proches : Malgré le fait qu'il y a une multitude d'outils et de conseils pouvant être aidants en ce qui concerne la communication, il est important de savoir que de transiger avec une personne souffrant de troubles alimentaires,

quelque soit le stade de sévérité et votre niveau de diplomatie, est une tâche difficile. Les notions suivantes sont habituellement reconnues comme aidantes :

- *Le choix du moment est crucial* : Choisissez un moment opportun lorsque tous les parties sont calmes et quand la situation n'a pas encore monté en escalade. N'entamez pas de discussions lors des repas ou à-propos de la nourriture.
- *Utilisation du « Je »* : Parler de votre propre expérience. Le « tu » accusateur ne ferait qu'envenimer les choses.
- *Soyez de front uni* : La famille et les proches doivent se soutenir. Peu importe vos divergences d'opinions, communiquez le même message de santé et de rétablissement en ce qui concerne le trouble alimentaire.
- *Distinguez le soi-sain du soi du trouble alimentaire* : Ne dites pas à vos proches que vous ne leur faites pas confiance, dites plutôt que vous ne faites pas confiance à leur *trouble alimentaire*.
- *Le vrai problème n'est pas la nourriture* : Les débats à propos de la nourriture et de la nutrition sont peine perdus. Parlez plutôt de vos inquiétudes pour leur santé physique et émotionnelle dû aux changements comportementaux que vous avez observé.
- *Soyez informé* : Faites vos propres lectures, vos préparatifs, des rencontres et des partages. Un communicateur informé est mieux équipé et plus efficace qu'une personne qui ne l'est pas.
- *Soyez vous-même* : L'authenticité est si importante. Exprimer ses émotions et son empathie sans se censurer est souvent l'outil le plus puissant.

• Quand confronter : Plus souvent qu'autrement, adresser les comportements alimentaires problématiques est une tâche très difficile, principalement parce que ces comportements ne sont souvent pas perçus de la même façon par la personne qui en souffre. Il est quand même essentiel que les parents et proches véhiculent leur message d'inquiétude peu importe la réaction suscitée. Les parents et les proches se trompent rarement lorsqu'ils soupçonnent un comportement dangereux. De leur côté, les personnes souffrant de troubles alimentaires ont besoin d'entendre cette inquiétude même si elles ne sont souvent pas prêtes à ce moment-là à faire un pas vers le rétablissement. Les confrontations doivent prendre place lorsque vous soupçonnez un risque médical considérable (ex : perte de poids importante et/ou rapide, dysfonction importante des activités quotidiennes, évanouissement, idéations suicidaires). Il est préférable de faire appel à l'aide de professionnels lorsque vous rencontrer une importante résistance auprès de la personne souffrante.

• Comment établir des limites : Peu importe jusqu'où vous êtes prêts à aider et supporter cette personne, il vient un temps où les membres de la famille et/ou un proche ont besoin de reconnaître leurs propres limites. Afin d'avoir une vie au-delà du trouble alimentaire, certaines limites doivent être imposées afin de préserver son propre bien-être et sa lucidité d'esprit. C'est tout à fait acceptable de dire non. C'est correct et même préférable de continuer à travailler. Il est également correcte d'aller en vacance. C'est tout à fait acceptable de vous attendre à ce que toute personne vivant sous votre toit respecte les règles établies dans la maison (pourvu que ces règles soient flexibles et adaptées en ce qui concerne la nourriture). C'est également permis de célébrer les fêtes

et les occasions spéciales. En dernier lieu, il est surtout admis et important de vous assurer de répondre à vos propres besoins.

- Quoi dire et comment agir auprès de la fratrie: La fratrie doit être considéré car ils font tout autant partie de la famille que la personne souffrant d'un trouble alimentaire. Il y a de bonnes chances que les frères et sœurs soient conscients que quelque chose ne va pas. Il faut les garder au courant de la situation en autant que vous informiez d'abord la personne souffrant d'un désordre alimentaire du moment et de la manière dont vous allez en parler avec la fratrie. Il est tout aussi important de lui demander si elle veut participer à la discussion. Faites-lui savoir que vous allez respecter son besoin de garder certaines informations privées lorsqu'il sera question de détails inopportuns. Reconnaissez que la fratrie est également affectée par la présence d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire. Autant que possible, continuez à être émotionnellement et physiquement disponibles pour eux. Interagissez et prenez part à des activités avec eux. Continuez à les responsabiliser face à leurs agissements comme vous le faisiez auparavant. Il est très important de ne pas les faire sentir coupables d'avoir leurs propres besoins.

- Comment prendre soin de soi : Prenez un moment pour faire un liste des activités, des personnes et des choses qui normalement vous comble de joie, vous procure un bien-être ainsi que de l'énergie positive. Assurez-vous de continuer à vous engager dans ces activités et surtout auprès de ces personnes chères et ce, malgré la détresse de votre proche. Passez du temps en intimité avec votre conjoint(e), sortez au resto avec des amis, prenez du temps pour vous-mêmes et faites-vous masser, continuez, si c'est le cas, à participer à votre cours de yoga qui vous aide à vous libérer l'esprit. Consultez un professionnel et/ou joignez-vous à un groupe de soutien pour vous aider à gérer votre tristesse, vos frustrations, vos confusions, et votre sentiment d'impuissance. Souvenez-vous que votre santé physique et psychologique sont d'une grande importance. Vous avez besoin de toutes vos forces et de votre énergie pour passer à travers cette épreuve.

- Livres et ressources : Prenez note de l'encadré ci-dessous car il s'agit de lectures et des ressources utiles.

En conclusion, il est important de reconnaître que le rétablissement d'un trouble alimentaire est un processus long et imprévisible où vous rencontrerez des hauts et des bas. Sachez qu'il est normal, à certains moments, de craindre que le rétablissement soit inatteignable. Durant ces moments, nous vous prions de vous rappeler qu'en tant que professionnels nous avons la chance de voir dans nos bureaux sur une base quotidienne des témoignages d'espoir. La clef est de ne pas abandonner. En espérant que ce jour d'espoir se présente bientôt pour vous et votre famille, nous vous souhaitons de trouver de la force et du réconfort tout au long du processus.

Lectures recommandées

HERRIN Marcia, Ed.D, M.P.H., R.D. and **MATSUMOTO** Nancy, « The Parents Guide to Childhood Eating Disorders », Gürze Books, 2002.

SIEGEL Michelle, Ph.D, **BRISMAN** Judith, Ph.D and **WEINSHEL** Margot, Ph.D, « Surviving an Eating Disorder: Strategies for family and friends », Harper Perennial, 1997.

DOUGLAS Stone, **PATTON** Bruce and **HEEN** Sheila, « Difficult Conversations », Penguin Books, 1999.

POMERLEAU, Guy, « Anorexie et Boulimie, Comprendre pour Agir », Gaëtan Morin Éditeur, 2001.

LEMOINE Tania, MSSW, LCSW, « Troubles Alimentaires, Guide Parents & Proches : Comment venir en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires », Éditions de L'Homme, *à venir en 2006*.

Ressources pour Familles et Proches

ANEB: Groupe de soutien ouvert pour familles et proches.
Contacter: Lucie Sarrasin, animatrices de groupe (514) 630-0907

Argyle Institute of Human Relations: Thérapie familiale.
Contacter: Eileen Ramos, MSSW (514) 931-5629

Clinique des Troubles Alimentaires BACA: Groupe psychoéducatif et de soutien, coaching familiale, et thérapie familiale pour parents et proches.
Contacter: Tania Lemoine, MSSW (514) 522-9023

Douglas Hospital, Unité des Troubles Alimentaires: Groupe et thérapie familiale.
Contacter: Dorita Schemie, TS (514) 761-6131

La Ligne Parents: Ligne d'écoute et de soutien pour parents. (800) 361-5085

Hôpital de Montréal pour Enfants, Clinique des Adolescents: Thérapie familiale.
Contacter: Anne-Marie Martinez, RN, TS (514) 412-4481

