

Conseils pratiques aux parents pour gérer les repas avec un enfant souffrant d'un trouble des conduites alimentaires

Les parents ont-ils leur place dans le processus de guérison de leur fille ?

Dans le domaine de l'anorexie et de la boulimie, les parents, jugés responsables de la maladie de leur fille, ont longtemps été tenus à l'écart de leur enfant pendant les soins.

Désormais, on se rend compte que vous pouvez être de précieux alliés sur le chemin de la guérison.

Pour votre fille, votre engagement à ses côtés lui permet de réaliser qu'elle a de l'importance pour vous, ce qui aura une influence positive sur l'estime d'elle-même.

Le plus important pour vous est de créer un environnement familial stable et sécurisant, propice à cette guérison.

Dans l'anorexie, l'objectif principal est de restaurer un poids normal pour sa taille et son âge.

Dans la boulimie, l'objectif principal est de faire disparaître les crises de boulimie et les stratégies compensatoires.

Si le développement d'un trouble alimentaire ne se fait pas du jour au lendemain, la reprise d'une alimentation normale nécessite également beaucoup de temps, de patience et de persévérance.

Vous tenterez d'appliquer ces principes, mais selon vos possibilités, et selon le stade de la maladie de votre fille.

Avoir soi-même un comportement alimentaire normal

Cela implique que vous n'ayez vous-même pas de troubles du comportement alimentaire.

Manger normalement consiste à manger lorsque l'on a faim, et à s'arrêter lorsque l'on est rassasié. On mange ce qui nous fait envie, afin d'avoir du plaisir et soulager notre faim.

Et tout cela sans penser aux calories ni aux conséquences sur notre poids. De cette façon l'alimentation est régulée, équilibrée, et le poids reste stable, à son point d'équilibre.

Des études scientifiques montrent que nos envies correspondent à un réel besoin physiologique, cela signifie que lorsque nous avons faim, et envie d'un bon morceau de fromage, c'est que nous avons probablement besoin du calcium et des acides gras saturés qu'il contient. Répondre à une envie revient à dire que l'on répond à un besoin naturel, à un besoin physiologique. Alors pourquoi culpabiliser ?

L'appétit fluctue d'un jour à l'autre, selon les circonstances. Parfois il nous arrive de manger sans avoir faim, par ennui, fatigue, tristesse ou bonheur. Cela reste sans conséquence dans la mesure où vous allez ensuite vous laisser guider par vos sensations de faim et de rassasiement. Ainsi demain matin vous aurez moins faim, mangerez moins, voire pas du tout. Votre corps a cette faculté de se réguler tout seul.

En revanche, certaines croyances alimentaires nous éloignent d'un comportement régulier : s'obliger à faire 3 repas par jour, finir ses assiettes pour ne pas gâcher, manger 5 fruits et légumes par jour, éviter les féculents et le fromage le soir, ne boire qu'en dehors des repas... favorise la restriction, nous empêchent de manger à notre faim, induit de la culpabilité et prépare le terrain des troubles du comportement alimentaire.

Pour votre fille, vous représentez un modèle et il est essentiel que vous mangiez tout à fait normalement : selon votre faim et vos envies, sans crainte pour votre poids.

Si vous-même êtes en difficulté avec votre propre relation aux aliments, si vous êtes parfois ou souvent au régime, si vous ne savez pas ce que « manger de tout sans grossir » signifie, n'hésitez pas à rencontrer un thérapeute spécialisé qui vous permettrait de faire la paix avec les aliments et avec votre corps.

Les principes à appliquer

Il s'agit de bon sens : en tant que parent, vous êtes responsable de l'éducation alimentaire de votre enfant.

Les repas seront pris à heures régulières. La ponctualité des repas apaise votre fille, et diminue son anxiété. Elle a particulièrement besoin de repères.

Ce sont les parents qui font les courses et les menus. Votre fille ne sait plus ce qui est bon pour elle. Si vous la laissez en décider, vous tenterez d'accéder à toutes ses demandes, qui n'en finiront jamais de changer (elle exigera que vous achetiez le nouveau yaourt à 0% de matière grasse qui est nettement mieux que l'ancien), ce qui intensifiera son anxiété et vous, votre découragement.

Ce sont les parents qui cuisinent

Les jeunes filles qui souffrent d'anorexie font tout pour contrôler leur alimentation. Soit elles surveillent au gramme près les matières grasses que vous ajoutez dans les plats, soit elles décident de mitonner d'excellents petits plats pour toute la famille, auxquelles elles ne toucheront pas.

Ceci étant une manifestation de la maladie, il est important de lui expliquer que tant qu'elle ne sera pas guérie, elle ne décidera pas des menus, de la façon de cuisiner, ni ne cuisinera pour les autres. Elle reprend ainsi sa place dans la fratrie, et mange ce que les parents ont préparés.

Vous servirez votre fille dans son assiette, et déciderez des quantités. (faites-vous éventuellement aider d'un(e) nutritionniste ou d'un(e) diététicien(ne) pour déterminer les quantités nécessaires à sa reprise de poids. Servez-la avant qu'elle n'arrive à table. Laissez-la manger sans intervenir. Au bout de 30 minutes, retirez l'assiette, qu'elle ait mangé ou non, sans aucune remarque.

Attention, l'alimentation n'est pas taboue, mais les critiques autour du sujet sont à éviter. Cependant, il peut être utile de l'encourager à manger une bouchée de plus, en lui affirmant que c'est bon pour sa santé. Mais n'insistez pas, et si elle refuse, ne faites pas de commentaires.

Les repas sont pris en famille, dans une ambiance détendue

Malgré l'extrême tensions de certains repas, il est très important de partager les repas ensemble, de créer une atmosphère détendue et positive, et d'aborder tout autre sujet que le trouble du comportement alimentaire : cinéma, voyage, amis... Pour votre fille, les repas sont très anxiogènes. Une ambiance sereine l'aidera à surmonter ce moment difficile.

Et si votre fille refuse de manger, invitez-la à s'asseoir à table avec le reste de la famille.

Avec le temps, votre fille baissera la garde et sera moins sur la défensive. Si elle le souhaite, vous pouvez dans un premier temps accepter qu'elle mange dans une autre pièce, mais au même moment que vous.

Après le repas, restez une demi-heure ensemble. La culpabilité d'avoir mangé, d'avoir cédé et les douleurs abdominales éventuellement associées participent à l'anxiété de votre fille. Pour la soulager et lui témoigner votre soutien et votre détermination, prévoyez une activité agréable (jeu de société, film, promenade...). Cela distraira tout le monde.

Comment l'empêcher de se faire vomir ?

Invitez-là à aller aux toilettes avant le repas, de cette manière elle n'aura aucune raison de s'y rendre ensuite. Et étant ensemble une demi-heure après le repas, cela l'aidera à surmonter son envie d'aller se faire vomir.

Si malgré tout elle s'est faite vomir, ne la blâmez pas, ne la jugez pas. Elle se sent suffisamment honteuse comme cela.

En revanche, vous pouvez lui demander de laisser les toilettes propres.

Si votre fille souffre de boulimie, vous devez lui préciser que c'est à elle de remplacer les aliments qui ont servi à faire une crise.

Pour conclure : afin d'accompagner votre fille sur le chemin de la guérison, soyez fermes, solidaires, mais aussi attentifs et à l'écoute.