

# En savoir plus... sur les troubles du comportement alimentaire

---

Association Boulimie et Anorexie (ABA)  
Avenue Villamont 19  
1005 Lausanne

[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

○ Mars 2010

# Les troubles du comportement alimentaire, une addiction?

---

## Atelier

- Quelles conséquences sur les proches?
- Comment l'entourage peut-il faire face?
- Quelles ressources pour s'en sortir?
- Le rôle de l'Association Boulimie Anorexie

11 mars 2010





ABA mars 2010

# Témoignages

---

- Mes problèmes de boulimie commencent à l'âge de 16 ans. Je suis au bord du gouffre, obsédée par la nourriture du matin au soir et habitée chaque matin au réveil par la sensation d'être une folle, une extraterrestre, juste bonne à quitter ce monde. Bien entendu, mon entourage ne soupçonne rien de ma détresse car l'image que je donne en société est celle d'une jeune fille sportive, pleine d'énergie, motivée et qui plus est, sûre d'elle.

# Témoignages

---

Ma fille était partie en vacances. Lorsqu'elle est revenue, je me rappelle d'avoir vu ses jambes toutes maigres. Nous nous sommes rapidement doutés ma femme et moi qu'il y avait un problème d'anorexie. Elle mangeait normalement durant les repas, mais je l'ai entendue plusieurs fois vomir dans les toilettes. Lorsque je lui demandais, elle disait « Mais non, non ! ».

Je ne connaissais pas trop cette maladie. Je suis allé voir ABA pour en savoir un peu plus et trouver des pistes pour réagir au mieux. J'essayais de comprendre ce qui me semblait totalement incompréhensible.

C'est là que j'ai appris que ma fille était dans le déni et pourquoi elle me disait qu'elle ne vomissait pas alors que c'était évident que oui. J'ai eu beaucoup de mal avec ce déni : en face de moi, il y avait ma fille qui ne disait pas la vérité. Cela rendait les choses très compliquées et remettait en question notre relation de confiance.

J'ai réalisé qu'il ne fallait pas être le thérapeute. C'est sûr qu'en tant que parents, nous sommes très impliqués. Mais c'est notre fille qui est malade, pas nous.

Je ne peux rien faire. Seulement continuer à vivre, même si ce que nous vivons est dur, insensé, surréaliste. Cette maladie est de l'ordre de l'absurde

# L'impact sur les proches

---

- La maladie a un impact considérable sur les proches : inquiétude, impuissance, culpabilité, découragement...
- Vieux cliché « mère surprotectrice, père absent » : **les recherches démentissent !**
- Importance d'être informés et soutenus en tant que proches.
  - GROUPES DE PAROLE POUR LES PROCHES
- Une meilleure compréhension de la complexité de ces maladies permet de prendre davantage de recul.

# Que faire ?

---

- La conduite à tenir dépend du contexte (moment, âge de la personne...) et du rôle qu'on a auprès de la personne qui souffre (parent, enseignant, médecin généraliste, ...).
- Tous ensemble vers un but commun, mais en reconnaissant ses limites propres (à chacun son domaine de compétence !).

# Que faire ?

---

- Et si la personne malade ne demande pas d'aide ...
  - **Maintenir au mieux le lien** avec la personne en valorisant ses ressources
  - **On lutte contre la maladie** et non contre la personne
  - **Mettre des limites** revient à ne pas cautionner le trouble.
  - **Comment mettre des limites** sans avoir l'impression de rejeter/abandonner/enfoncer la personne ?

# Quelques pistes pour faire face au quotidien !

---

- Comment éviter que la maladie envahisse tout l'espace de la famille ?
- La personne souffrant de TCA a tendance à vouloir :
  - faire les courses, décider des menus
  - contrôler les loisirs de la famille
- ESSAYER de faire comme d'habitude. C'est aidant pour la personne (elle réalise alors mieux que ça ne va pas).
- C'est à la personne malade de s'adapter !

## Quelques pistes pour faire face à la maladie d'un proche

---

- Faites part de vos inquiétudes
- Evitez les commentaires sur la nourriture et le poids
- Evitez les conseils
- Posez des limites et des règles de vie
- N'hésitez pas à aller chercher de l'aide pour vous
- Les proches ne peuvent pas se substituer à un traitement



ABA mars 2010

# ABA ?

## C'est qui ? Ça sert à quoi ?

---

- ABA offre écoute, soutien et orientation aux personnes souffrant de TCA et à leurs proches.
- ABA sensibilise le grand public, participe aux programmes de prévention dans les écoles.
- ABA sert de plate-forme d'échanges pour les professionnels impliqués dans le domaine des TCA.

# Association Boulimie Anorexie

---

## Ecouter - Soutenir – Orienter

- Permanence téléphonique: **Tél 021 329 04 39**
- Service d'information et de soutien par mail  
[ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch)
- Entretiens avec les psychologues de l'association
- Groupes de paroles pour les malades et les proches

# Les groupes de ABA

---

## **Groupes pour les malades et les proches**

- Rencontres mensuelles à thème animées par des psychologues

Un lieu d'échange, de partage et d'écoute

(A Lausanne, Aigle, Nyon, Payerne, Yverdon les Bains)

## **Groupes pour les proches à Lausanne**

- Rencontres mensuelles destinées aux parents et aux proches. Un lieu pour parler de ses difficultés et trouver des pistes pour faire face

# ABA

## informer & sensibiliser

---

- Brochures, journal, documentation
- Site internet [www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)
- Conférences
- Interventions dans les écoles
- Etc...

# ABA

## regrouper les compétences

---

- Construire une plateforme romande
- Travailler en réseau
- Partager et améliorer les connaissances
- Encourager une amélioration des soins

# Quelques ouvrages intéressants :

---

- Catherine Hervais  
*Vivre et communiquer avec un proche boulimie-anorexique*  
InterEdition (2006).
- Barraud, R. *L'ombre de toi-même.*  
Lausanne: ABA (2001, 2<sup>e</sup> éd.).
- Catherine Calippe et Jérôme Patlazzolo:  
*Aidez vos proches à surmonter l'anorexie*  
Hachette Pratique (2006)
- Solange Cook-Darzens et Catherine Doyen:  
*Anorexie, boulimie: vous pouvez aider votre enfant*  
InterEdition 2006

# ON GUERIT D'UN TCA AGISSONS ENSEMBLE

---

Une permanence téléphonique

+41 21 329 04 39

Des entretiens +41 21 329 04 22

Des questions ? Soutien, information par emails

[ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch)

[WWW.BOULIMIE-ANOREXIE.CH](http://WWW.BOULIMIE-ANOREXIE.CH)