

LE ROLE DES PARENTS DANS LA GUERISON D'UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (T.C.A).

On a trop longtemps laissé supposer aux parents de personnes atteintes d'un T.C.A., aux mères plus particulièrement, que leur responsabilité, dans l'origine de la maladie, était incontestable.

Il serait temps, aujourd'hui, pour le bien de tous, et pour celui des malades en particulier, d'adopter un dialogue d'ouverture avec ces parents, déjà écrasés par le « poids » du trouble de leur enfant.

Même si les parents, de par leur qualité de référents et de modèles, ont une influence évidente sur le développement de leur enfant, ils ne sont pas les seuls éléments à « construire l'histoire » de leur descendance.

Nous savons, maintenant, que les origines d'un T.C.A. s'inscrivent dans un processus multifactoriel complexe. Il faut réunir un nombre certain de critères pour développer un T.C.A... Et, seuls, l'attitude d'une mère « trop présente » ou « l'absence d'un père » ne suffiraient pas à engendrer un T.C.A.

Ainsi, on peut, sans grand risque affirmer qu'une hypersensibilité est un facteur favorisant la formation du trouble, que les événements difficiles et inhérents à la vie agissent pour beaucoup (deuils, séparations, maladie d'un proche...), que l'histoire de la famille élargie n'est pas sans effet, etc.

Chacun peut, s'il le souhaite s'interroger sur son passé de jeune parent, remettre en question ses méthodes éducatives ou encore quelques convictions erronées. Une introspection est rarement négative...

Mais l'urgence est là ! La maladie se renforce, les kilos s'envolent ou les crises se multiplient et c'est dans l'affolement que les parents doivent trouver les « bonnes réponses, au bon moment », éviter les « phrases qui déclenchent l'agressivité de leur fille », inventer un moyen de renouer le contact... faire face à tout ce qui caractérise au quotidien, la difficile position de parent d'une personne atteinte d'un T.C.A.

Peu ou pas de place dans ce combat pour la culpabilité ! Paralysante, puisant une somme d'énergie immense, celle-ci ne fait que desservir la situation et chacun des membres de la famille (même ceux qui ne sont pas personnellement concernés, frères, sœurs...). La culpabilité retient dans le passé alors que c'est dans le présent et plus encore dans l'avenir que va se jouer la lutte contre la maladie.

Même si certains malades doivent ou souhaitent se passer du concours de leurs parents, il est de loin préférable que ceux-ci puissent s'impliquer efficacement dans la guérison.

Pour ce faire, l'information des parents est indispensable. Les proches doivent connaître les caractéristiques du trouble en question, comprendre les fragilité des victimes d'un T.C.A., acquérir des outils utiles au quotidien pour déjouer la maladie; En résumé, entrer en possession des moyens nécessaires à cette lutte sans merci qu'ils vont livrer au côté de leur enfant et cela, quel que soit son âge !

Le présent article n'a pas l'ambition d'apporter un tel étayage ; Il met, cependant l'accent sur quelques notions primordiales d'aide à la personne souffrant d'un T.C.A.

QUOI DIRE (OU NE PAS DIRE), QUOI FAIRE (OU NE PAS FAIRE) ?

Votre enfant est atteint d'anorexie mentale, de boulimie ou de compulsions alimentaires. Vous aurez probablement le sentiment que tout ce que vous pouvez dire ou faire ne convient pas !

- ✓ Ne prenez pas toutes ces rebuffades au pied de la lettre. Ce n'est pas lui qui vous rejette, c'est sa maladie qui s'exprime. Sa problématique se traduit parfois dans ce paradoxe : il a tellement besoin de vous et à la fois tellement envie de s'autonomiser, de s'affranchir (encore plus si votre enfant est adulte) qu'il ne peut que vous repousser !
- ✓ Ne pas confondre votre enfant et la maladie. Il est souhaitable de distinguer l'entité « maladie » de la personnalité propre de votre enfant. C'est en isolant l' « ennemi » qu'il sera mieux combattu. De plus, votre enfant a besoin de savoir qu'il « n'est pas anorexique ou boulimique » mais qu'il « souffre d'anorexie ou de boulimie ».
- ✓ Continuer (ou commencer) à lui accorder votre confiance. C'est le ciment d'un premier travail thérapeutique. Votre enfant souffre probablement d'une carence de confiance en lui, imaginez les conséquences si son entourage le conforte dans cette auto dévalorisation.
- ✓ Encourager votre enfant à définir ses goûts, ses aspirations personnelles, ses désirs. L'enfant doit se déterminer en tant que personnalité et non plus en tant qu'individu comblant les attentes d'autrui.
- ✓ Ne lui mettez pas ou plus de pression sur ses résultats scolaires, sur ses performances sportives, sur des exigences esthétiques. Il est souvent convaincu qu'il doit, au minimum, être le meilleur, le plus beau... Vous pouvez alléger cette obligation en lui expliquant, par exemple, qu'une moyenne générale correcte à l'école suffit, qu'il n'est pas tenu d'être le premier de la classe...
- ✓ Si votre enfant est encore jeune, traitez-le en enfant ou en adolescent et non en adulte. Même si votre enfant se montre particulièrement mûr pour son âge (ce qui est très souvent le cas), il ne doit pas devenir le confident de ses parents, se sentir responsable de ses frères et sœurs... Il a besoin d'être remis dans son rôle, celui d'enfant ou d'adolescent.

Bien sûr, ces quelques points ne sont pas exhaustifs et méritent d'être développés. L'implication des parents sera différente en fonction de l'âge de l'enfant mais l'information parentale est toujours un atout supplémentaire.

Enfin, ne pas oublier que les parents ne sont en aucun cas « coupables » de l'état de leur enfant mais qu'ils ont un rôle important à jouer dans leur devenir et dans leur engagement sur le chemin de la guérison. Les parents peuvent aider leur enfant et doivent aussi ne pas hésiter à ce faire aider eux-mêmes afin de traverser ce qui est, presque toujours, considéré comme une véritable épreuve de vie.

Sophia DUCCESCHI – Psychothérapeute-Analyste
Spécialisée dans la prise en charge thérapeutique des T.C.A.
Présidente de l'association « Vaincre Anorexie & Boulimie ».