

J'accompagne



MON ENFANT FACE AUX TROUBLES ALIMENTAIRES (TCA)

Stéphanie Legras
Solange Cook-Darzens



Table des matières

Introduction	7
--------------------	---

1

Je repère la présence de difficultés alimentaires
chez mon enfant/adolescent

Le comportement alimentaire et son développement	11
---	-----------

⇒ L'alimentation	11
⇒ Outil indispensable de la bonne santé de l'enfant : le carnet de santé bien rempli	12
⇒ L'alimentation et sa diversification	21
⇒ L'activité physique	24
⇒ Quels sont les besoins qui régissent l'alimentation ?	26
⇒ Développement du comportement alimentaire « normal », de la période prénatale à l'adolescence	30
⇒ Importance des conditions de repas	33

Qu'est-ce qu'un trouble du comportement alimentaire chez l'enfant, et un trouble des conduites alimentaires chez l'adolescent ?	34
--	-----------

⇒ Savoir identifier un trouble du comportement alimentaire chez l'enfant, et un trouble des conduites alimentaires chez l'adolescent(e)	35
---	----

Quels sont les éléments qui doivent vous alerter... ou vous rassurer ?	39
---	-----------

Je sais comment on diagnostique la difficulté de mon enfant

Troubles du comportement alimentaire chez l'enfant	45
⇒ Pica	45
⇒ Mérycisme	46
⇒ Trouble d'évitement ou de restriction alimentaire (ARFID)	46
⇒ Anorexie mentale à début précoce (AMP)	51
⇒ Troubles alimentaires associés à des conditions psychiques ou somatiques particulières ¹⁸	56
Troubles des conduites alimentaires chez l'adolescent	57
⇒ Anorexie mentale	57
⇒ Boulimie	63
⇒ Hyperphagie boulimique	64
Quelles sont les causes des TCA ?	
Jamais une cause mais des causes	65
Quelles sont les évolutions possibles ?	68
⇒ Évolution naturelle	69
⇒ Évolution sous traitement	70
⇒ Évolution de l'anorexie mentale	72
⇒ Évolution de la boulimie	73
⇒ Évolution de l'ARFID	74
⇒ Évolution de l'hyperphagie	74
Qu'en est-il des TCA chez le garçon ?	74
Complications possibles	78
⇒ Complications somatiques	78
⇒ Complications psychologiques	79

Avez-vous raison de vous sentir coupable ?	81
⇒ Quatre mythes tenaces sur la « causalité familiale » dans les TCA.....	83
⇒ Théorie de la famille psychosomatique	87
⇒ Résultats des études scientifiques	88
⇒ La tendance actuelle : sortir d'une vision culpabilisante de la famille	89
⇒ Une nouvelle approche pour le traitement : donner à la famille son rôle dans la guérison	90
Quels sont les traitements envisageables ?	92
⇒ Quels contextes de soins ? Une approche graduée ou combinée	93
⇒ Quelles sont les stratégies thérapeutiques à privilégier ?	99
Quel rôle la famille peut-elle jouer dans la prévention d'un TCA ?	118
⇒ Prévention secondaire	118
⇒ Prévention primaire	121

Le TCA, une « crise » familiale	127
⇒ Exigences propres aux TCA	129
⇒ Influences réciproques entre famille et TCA	131
⇒ Les TCA et leurs conséquences malmènent toutes les relations familiales	134
Ressources et compétences à développer ou préserver en tant que parent	135
⇒ Reconnaître et accepter l'impact de la maladie sur la famille	135
⇒ S'informer	136
⇒ Ne pas rester seul avec la maladie, se faire aider	137
⇒ Former une équipe parentale soudée et cohérente	138
⇒ Savoir bien communiquer avec son enfant	139

Écueils à éviter	149
⇒ Avoir une « communication négative » avec son enfant	149
⇒ Chercher un fautif	149
⇒ Être en désaccord avec le conjoint	150
⇒ Focaliser toutes les énergies familiales sur l'enfant malade	151
⇒ Assumer seuls la responsabilité du mieux-être de l'enfant	151
Gérer les problèmes alimentaires au quotidien	152
⇒ Réfléchir à vos habitudes, attitudes et conversations alimentaires et corporelles	154
⇒ Guides de conduite alimentaire	157
⇒ Comment gérer les autres comportements de contrôle de poids ?	165
⇒ Comment gérer les comportements de vérification dans les pathologies restrictives ?	169
⇒ Ouvrir et assouplir	170
⇒ Réponses à quelques questions fréquemment posées	170
⇒ Un défi parental particulier: l'anorexie à début précoce	173
Comment convaincre votre enfant d'accepter des soins, de modifier ses habitudes alimentaires ?	175
⇒ Quand intervenir ?	177
⇒ Jusqu'où devez-vous vous impliquer ?	178
⇒ Comment intervenir pour que votre enfant accepte des soins ?	182
Famille élargie, amis, voisins	194
⇒ Trois scénarios problématiques	195
⇒ Que faire ? Quel(s) rôle(s) donner à votre réseau familial et amical ?	197
Conclusion	201
Lectures conseillées	203
Vidéos et Bandes Dessinées	205
Adresses utiles en France	207
Adresses utiles en Francophonie	209
Notes	215