CHU NANTES
AUX NOUVELLES FRONTIÈRES DE LA SANTÉ



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT GROUPE INFO TCA

A l'attention de l'entourage.

Espace Barbara
Centre de soins ambulatoires en addictologie
Adresse : 9 bis rue de Bouillé
44093 Nantes Cedex 1
02.40.20.66.43 Bureau infirmier
02.40.20.66.40 Secrétariat

LE SOIN

Un membre de votre famille souffre d'un trouble des conduites alimentaires.
Il va peut-être démarrer les soins dans le service d'addictologie du CHU de Nantes.

Le soin est construit avec votre proche, ses référents et les professionnels du service.
Il vous sera possible de les rencontrer,
comme vous pourrez être sollicités par eux également.

L'entourage fait partie des ressources,
c'est pourquoi vous avez une place précieuse dans le dispositif de soins.

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Votre proche souffre d'une maladie mentale
qui envahit sa tête continuellement
parfois avec des pensées centrées sur le poids, les repas.

Des angoisses, très importantes, sont générées par ses obsessions
et ne trouvent plus d'apaisement,
même plus dans le symptôme
qui au début a pu « soulager » les tensions psychiques.

Les repas, les courses, les après-repas, la cuisine,
les sorties avec repas ou apéritif, les relations, le rapport au corps
tout peut être douloureux et contaminé par la maladie.

Le soin à Barbara vise à faire des expériences pour lutter
contre les fausses croyances imposées par la maladie.
Ces expériences seront " exportables" à l'extérieur
des murs de l'hôpital
et permettront à votre
proche de retrouver de la liberté.

IMPORTANT !

Il n’est pas interdit de reparler d’un sujet, d’une frustration, d’un questionnement plus à distance du moment du repas. Avant ou après. Le pendant reste évidemment possible si c’est important pour vous.

Quelques pistes pour les repas

Voici quelques pistes pour vous aider à retrouver un peu de convivialité autour des repas :

Etre à table tous ensemble.

Instaurer des horaires réguliers ainsi qu’une durée définie.

Partager les tâches de la mise en place du repas.

Au moment du repas, le symptôme est plus actif qu’à d’autres moments de la journée, c’est pourquoi il est important d’essayer d’exclure les sujets alimentaires ou corporels.

Plus vous partagerez les contraintes autour de l’alimentaire, les courses, les menus, la cuisine, plus vous participerez à apaiser les obsessions alimentaires et pourrez retrouver des moments de complicité souvent parasités par la maladie.

LE VECU DE HONTE

La honte est souvent très présente dans les TCA. Elle peut renforcer le secret, l’isolement et rendre difficile la demande d’aide.
Votre proche peut avoir honte de ses comportements, de son corps ou du fait de ne pas réussir à « contrôler » son trouble.
Évitez de juger ou de culpabiliser.
L’aider à mettre des mots sur ce qu’il vit, sans minimiser ni dramatiser, peut faciliter l’accès aux soins.
La honte fait partie du trouble : elle ne doit pas devenir un obstacle aux soins.



Et vous dans tout ça ?

Le TCA n’envahit pas seulement la tête de la personne atteinte, il s’immisce dans les habitudes de vie de la famille et peut faire naître beaucoup de doutes, d’incompréhensions, de culpabilité, de tristesse ou encore de colère ...
Parler de ce que vous vivez ne rendra pas votre proche plus malade.
Osez demander conseil et parler de votre vécu émotionnel.

COMMENT ACCOMPAGNER VOTRE PROCHE ?

COMPRENDRE

Les TCA sont des troubles complexes, et non un choix ou un manque de volonté.
Le rétablissement prend du temps et peut comporter des moments difficiles.

ACCOMPAGNER

Écoutez sans juger et accueillez ce que votre proche ressent.
Évitez les remarques sur le poids, le corps ou l'alimentation.
Encouragez les soins et valorisez les progrès.

Les TCA peuvent entraîner des **conséquences physiques,psychiques sociales et familiales importantes.**
parfois sans signes visibles.
Un suivi médical régulier et des examens complémentaires peuvent donc être nécessaires.
Proposez à votre proche de parler du TCA avec son médecin traitant, avec son dentiste,
ils peuvent l'accompagner
et l'orienter vers les professionnels adaptés.

Lors des repas, privilégiez un climat calme et rassurant.
Appuyez-vous sur les professionnels qui accompagnent votre proche.

SE PRÉSERVER

Vous n'êtes pas responsable
du trouble de votre proche.
Vous ne pouvez pas tout porter seul·e.
Vous avez également le droit
de demander de l'aide
et de prendre soin de vous.

A retenir

Vous n'êtes pas responsable du trouble.
Accompagner c'est être présent sans tout porter.

Les comportements difficiles sont des symptômes, pas de la provocation.

La santé physique compte autant que la santé psychique: un suivi médical régulier fait partie de l'accompagnement.

Votre rôle : être un repère sécurisant, pas un soignant.

Prenez soin de vous : demander de l'aide est essentiel.