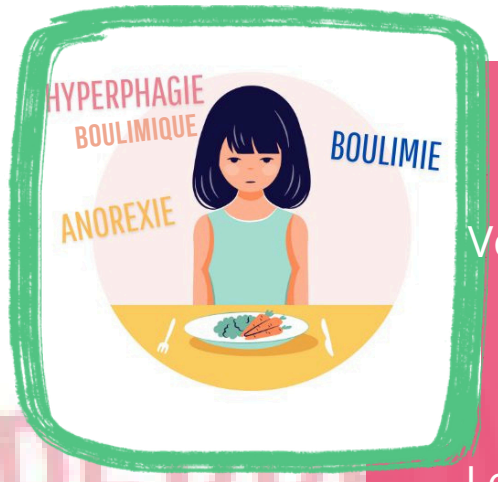


CHU NANTES
AUX NOUVELLES FRONTIÈRES DE LA SANTÉ

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT GROUPE INFO TCA

A l'attention des patients.

Espace Barbara
Centre de soins ambulatoire 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



À vous qui vivez avec un TCA
Vous vivez peut-être avec des pensées, des comportements ou des angoisses qui prennent beaucoup de place dans votre quotidien.
Avant toute chose nous tenons à vous rappeler un point essentiel :

Le trouble des conduites alimentaires est une maladie. Ce n'est ni un choix, ni un manque de volonté. Vous n'avez pas à en avoir honte ni à vous en sentir coupable.

Le symptôme peut parfois sembler apporter un soulagement, tout en devenant progressivement une source importante de souffrance et d'enfermement.
Vous avez souhaité vous informer sur les soins et c'est un premier pas important vers le changement.

Parler de ce que vous vivez fait partie du soin. Même ce qui est difficile à dire, ce dont vous avez honte ou que vous ne comprenez pas encore pourra être partagé avec les professionnels qui vont vous accompagner.
Vos proches peuvent également avoir une place dans votre soin. Les inviter à parler de ce qu'ils vivent, de leurs inquiétudes ou de ce qu'ils observent peut aider à mieux comprendre la maladie et à enrichir votre accompagnement.

Vous n'avez pas choisi d'être malade. Vous n'avez pas à traverser cela seul·e.

IMPORTANT !

Le vécu de honte peut empêcher de parler

La honte est souvent présente dans les troubles des conduites alimentaires.
La quasi totalité des patients ont ce vécu .

La honte peut donner envie de cacher ce que vous vivez, par peur d'être jugé·e ou de ne pas être compris·e.
Pourtant, vous n'avez pas à avoir honte de votre maladie.

Comme les TCA peuvent avoir des conséquences physiques, psychiques, sociales, familiales graves, en parler est important.
En parler autour de vous comme aux professionnels de santé, à votre médecin généraliste, à votre dentiste, etc.. est important.
Ces professionnels connaissent cette maladie et sont là pour vous accompagner sans jugement.

Cela permet de prévenir et de repérer les conséquences pour vous proposer les soins nécessaires.
Même si certains sujets sont difficiles à aborder, vous pouvez en parler.
Votre santé mérite d'être prise en compte, sans jugement.

IMPORTANT !

Vous êtes une personne avant d'être une personne malade.
Le TCA peut prendre beaucoup de place, mais il ne vous définit pas.
Le soin vise progressivement à desserrer son emprise et à vous permettre de retrouver des espaces de liberté : dans votre rapport à l'alimentation, à votre corps, aux autres et à vous-même.

Votre symptôme vous fait souffrir

Il peut être difficile de renoncer à un symptôme qui vous a aidé à tenir, à vous apaiser ou à vous sentir en sécurité. Même s'il vous fait souffrir, vous pouvez avoir peur de le quitter, ou même de quitter la maladie, et de ne plus savoir comment faire sans elle.

Le soin va vous permettre de mettre des mots sur cette souffrance et d'expérimenter des alternatives apaisantes autres que le symptôme.

Parler de ce que vous vivez avec d'autres patients qui partagent cette souffrance vous aidera à vous sentir moins seul.e et compris.e.

Comment parler de mon TCA aux professionnels?

Parler de son TCA peut être difficile. Vous n'avez pas besoin de trouver les « bons mots » ni de tout raconter dès le premier rendez-vous.
Parler de votre souffrance ou de ce que vous ne voulez plus vivre est déjà une demande claire.
À retenir :
vous n'avez pas besoin d'être « assez malade » pour demander de l'aide. Votre souffrance est légitime et mérite d'être entendue.



Comment le soin peut m'aider?

Le soin permet d'expérimenter autrement.
Il s'agit notamment de mettre à l'épreuve certaines croyances et règles imposées par le TCA.
Apporter une sécurité en permettant un suivi des conséquences somatiques des TCA.
Faire des expériences visant à être progressivement réinvesties dans la vie quotidienne, afin de retrouver davantage de liberté.
Avoir un espace pour exprimer la souffrance que cette maladie impose.
Partager votre vécu de la maladie avec d'autres patients
Opérer des petits changemens étape par étape .

Et vous dans tout ça ?

Vous n'êtes pas coupable.
Vous n'êtes pas responsable d'avoir développé ce trouble.
Vous êtes responsable de vous faire aider, mais vous n'avez pas à vous reprocher d'être malade.
Les difficultés et les « rechutes » ne signifient pas un échec.

Et mes proches ?

Vos proches peuvent avoir une place dans votre soin
Vous pouvez choisir qui inviter dans votre parcours.
Un proche peut aider à comprendre ce que vous vivez au quotidien.
Il peut être une ressource, un soutien et parfois un témoin de choses que vous ne parvenez pas à exprimer.
Faire entrer un proche dans le soin ne signifie pas lui donner la responsabilité de vous soigner.
Votre proche aussi peut vivre des choses difficiles.
Le TCA ne touche pas seulement la personne malade : il modifie aussi la vie familiale et sociale.
Autoriser les proches à parler de leurs inquiétudes, de leur tristesse, de leur incompréhension ou de leur colère peut enrichir le soin.
Parler de ce qu'ils vivent n'est pas vous accuser ni aggraver votre maladie : c'est permettre que chacun puisse mieux comprendre ce qu'il se passe.

Comment leur faire une place ?

Un TCA prend beaucoup de place dans la vie quotidienne et isole.
Pourtant, vos proches peuvent être une source de soutien importante.
Vous n'êtes pas obligé·e de tout leur dire ni de tout gérer seul·e.
Vous pouvez choisir :
à qui vous souhaitez en parler ;
ce que vous êtes prêt·e à partager ;
quand et comment vous souhaitez en parler.
Vous pouvez leur expliquer ce qui vous aide et ce qui, au contraire, est difficile pour vous.

« J'ai besoin que tu m'écoutes sans chercher à trouver une solution. »
« Les commentaires sur mon poids ou mon alimentation sont difficiles pour moi. »
« Tu peux m'aider en m'accompagnant à mon rendez-vous. »

Et si parler est trop difficile, vous pouvez aussi leur écrire.
Vos proches ne peuvent pas « guérir » votre TCA à votre place. Leur rôle peut simplement être d'être là, de vous écouter et de vous soutenir dans votre parcours.

Vos proches sont les personnes qui vous connaissent le mieux , avec votre accord, ils seront invités à collaborer avec les équipes pour enrichir le soin .
Le TCA est une maladie difficile à comprendre , invitez les personnes qui vous sont chères au groupe d'information.



A retenir

Parler, c'est déjà prendre soin de soi. Mettre des mots sur ce que l'on vit peut aider à ne pas avoir à s'appuyer autant sur les symptômes du TCA pour faire face aux émotions ou aux difficultés.

Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est une façon de ne pas laisser le TCA prendre toute la place.

Vous n'êtes pas responsable d'avoir développé ce trouble , ni de la souffrance de vos proches.C'est la maladie qui fait souffrir, pas vous.

Le TCA est une maladie grave qui peut avoir de nombreuses conséquences sur votre santé psychique et physique. Il mérite des soins autant que tout autre maladie.
Il est difficile de s'en sortir seul.e.