

Guide pour la fratrie d'un adolescent souffrant d'un trouble alimentaire

Dr Yves Simon

Isabelle Simon-Baïssas



Remerciements

Nous remercions le Fonds Houtman (ONE) et l'association Miata dont le soutien nous a permis de mettre en place des journées « Parents-fratrie » au Domaine-ULB-Erasme.

Table des matières

Préface.....	4
PREMIÈRE PARTIE : GUIDE POUR LES FRÈRES ET LES SŒURS D'UN ADOLESCENT SOUFFRANT D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE	6
Introduction.....	7
Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire ?	10
L'anorexie mentale.....	11
La boulimie.....	12
Qu'est-ce qui se passe pour votre sœur ?	13
Le processus anorexique.....	13
Les idées fausses au sujet des troubles alimentaires.....	21
L'anorexie mentale n'est pas une vraie maladie.....	21
L'anorexie mentale signifie qu'une personne ne veut pas manger	21
En refusant de manger, elle exprime sa colère à ses parents	22
Les parents sont responsables	22
Les jeunes filles souffrant d'anorexie mentale sont responsables de ce qui leur arrive.....	22
Les jeunes filles souffrant d'anorexie n'ont pas faim	23
Les jeunes filles qui souffrent d'anorexie mentale veulent ressembler à des mannequins	23
Les causes de l'anorexie mentale sont connues	23
Il suffirait qu'elles soient plus obéissantes et plus persévérantes pour résoudre leur problème	23
On ne guérit jamais totalement d'un trouble alimentaire.....	24
Les témoignages des frères et des sœurs d'une adolescente souffrant d'un trouble alimentaire	25
Les bouleversements de la vie familiale	25
Les émotions fortes et difficiles à vivre.....	26
Le sentiment de devoir répondre aux attentes.....	37
Les moqueries, l'embarras et la gêne.....	38
Ce que vous devez retenir.....	40
Quelques conseils qui peuvent vous aider	44
Informez-vous sur la maladie	44
Ne rendez pas votre sœur responsable de ce qui lui arrive	45
Ne pensez pas que ses comportements vous visent personnellement	46
N'hésitez pas à communiquer vos sentiments à vos parents.....	47
Essayer de faire la distinction entre votre sœur et son trouble alimentaire.....	49

Continuez à vous faire plaisir	50
Posez des limites claires	51
N'attendez pas trop d'elle	51
Apprenez à répondre aux remarques au sujet du trouble alimentaire	52
Restez optimistes	52
Les questions des frères et des sœurs.....	53
Quels sont les comportements et les attitudes qui n'aident pas ma sœur à guérir ?.....	53
Comment aider ma sœur à sortir de sa maladie ?	59
Que faire lorsque ma sœur pique une crise ?	60
Comment faire face à ses pensées irrationnelles ?	61
Comment se conduire face à ses comportements à table ?	63
Je ne comprends pas pourquoi mes parents me demandent de ne pas intervenir ?	65
Que faire si ma sœur me harcèle pour que je mange ce qu'elle a cuisiné ou décidé de me faire manger ?	66
Que faire si je vois ma sœur cacher de la nourriture, vomir, faire une crise de boulimie ou s'automutiler ? ..	68
Que faire si ma sœur me confie un secret qui m'inquiète ?	68
Je ne comprends pas pourquoi ma sœur ne s'est pas confiée à moi ?	69
Que faire si une personne se moque de ma sœur devant moi ?	69
Ma sœur est-elle manipulatrice ?	70
Que faire lorsque ma sœur critique mes comportements ?	70
DEUXIÈME PARTIE : GUIDE POUR LES JEUNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE	72
Introduction.....	73
Les questions que vous vous posez.....	75
Pourquoi mes frères et mes sœurs s'éloignent-ils de moi ?	75
Pourquoi mes frères et sœurs ne s'intéressent-ils plus à moi ?	76
Pourquoi mes frères et mes sœurs ne cherchent-ils pas à me comprendre ?	78
Est-ce que mes frères et sœurs souffrent de la situation ? Est-ce qu'ils m'en veulent ?	78
Pourquoi mes frères et sœurs me critiquent, se mettent en colère contre moi ou me donnent des conseils ? ..	79
Pourquoi mon frère ou ma sœur aîné(e) ne viennent-ils pas plus à la maison ?	80
Est-ce qu'ils ont honte de moi ?	81
Modifiez votre relation avec vos frères et vos sœurs.....	82
Les obstacles à un rapprochement avec vos frères et vos sœurs	82
Ce que vous pouvez faire pour vous rapprocher de vos frères et sœurs	86
Ce qui peut vous aider	87

Préface

Les frères et les sœurs subissent de plein fouet les bouleversements familiaux associés à la survenue du trouble alimentaire chez un membre de la fratrie. Ils ressentent parfois des émotions intenses et ambivalentes difficiles à vivre. Les parents, conscients de l'impact négatif de la maladie, demandent à être guidés et conseillés. Ils souhaitent que leurs enfants aient l'opportunité, comme ils le font eux-mêmes, de pouvoir partager leur expérience avec d'autres jeunes vivant la même situation. D'autant plus que, pour différentes raisons, ils reconnaissent avoir des difficultés à évoquer le trouble alimentaire avec leurs enfants. Afin de répondre à leur demande, nous avons organisé au Domaine-ULB-Erasme des groupes multifamiliaux destinés à l'ensemble de la famille dont le thème est la fratrie. Ces groupes ont été financés grâce au soutien du Fonds Houtman (ONE) et de l'association Miata.

Les propos des participants, recueillis lors des 7 journées « Parents-Fratrie » qui ont eu lieu, ainsi que leurs interrogations ont été utilisés pour l'élaboration de plusieurs guides : un guide pour les parents, un guide pour les frères et les sœurs, un guide pour les plus jeunes.

La première partie de ce guide s'adresse aux frères et aux sœurs de la jeune fille souffrant d'un trouble alimentaire. Ils y trouveront les réponses aux questions qu'ils se posent ainsi qu'un certain nombre de solutions pour affronter les difficultés d'adaptation aux bouleversements engendrés par la maladie. La deuxième partie est destinée aux jeunes

filles souffrant d'un trouble alimentaire qui, elles aussi, s'inquiètent des conséquences de la maladie sur leurs frères et leurs sœurs.

Ce guide pour la fratrie peut également représenter, pour les parents, un support leur permettant d'évoquer le trouble alimentaire et ses conséquences avec tous leurs enfants.

L'équipe ayant collaboré à ce projet était constituée de : Yves SIMON, psychiatre au Domaine-ULB ; Isabelle SIMON-BAISSAS, psychologue sociale ; Olivier KLEIN, chargé de cours en psychologie sociale; Wendy SAVRANSKY, coordinatrice Miata ; Silvana FUSO, psychologue au Domaine-ULB ; Alexandra Van HAEREN, psychologue au Domaine-ULB ; Isabelle WODON, psychologue au Domaine-ULB ; Nathalie JAVAUX, infirmière-coordinatrice Domaine-ULB ; Nathalie ROELS, infirmière au Domaine-ULB ; Cécile LEMOINE, infirmière au Domaine-ULB .

Première partie : Guide pour les frères et les sœurs d'un adolescent souffrant d'un trouble alimentaire

Introduction



Bien que les troubles alimentaires affectent également les garçons, ils touchent essentiellement les filles et pour faciliter la lecture de ce guide, nous parlerons de la personne souffrant d'un trouble alimentaire au féminin.

Une chose est sûre : votre sœur souffre et éprouve une grande détresse, mais nous savons que sa maladie a aussi bouleversé la vie de vos parents et la vôtre. En tant que frères et sœurs vous devez faire face, du jour au lendemain, à de nombreux changements auxquels il n'est pas simple de s'adapter. De plus, il est par moment difficile pour vous de comprendre les émotions intenses et parfois contradictoires qui vous submergent. Comme tous les frères et les sœurs dans votre cas, vous êtes inquiet(e)s et vous regrettez la vie que vous aviez avant l'arrivée de la maladie.

Lorsqu'on ne comprend pas une situation ou lorsqu'on a des problèmes, cela soulage d'aller se confier à un proche. Généralement, le simple fait

d'en parler apporte du réconfort. Mais les troubles alimentaires sont des maladies peu fréquentes et qui touchent seulement un petit nombre de personnes ; elles sont donc mal connues et souvent vos amis ne peuvent pas comprendre vos difficultés. Par ailleurs, vous hésitez peut-être à vous confier à vos parents, car vous craignez de leur donner des soucis supplémentaires.

Avec ce guide, nous souhaitons vous aider. Nous ne pourrons pas effacer tous vos problèmes, mais nous espérons vous donner quelques conseils pour vous permettre de mieux vous adapter à votre nouvelle vie et à la maladie de votre sœur.

Vous allez d'abord y trouver des informations sur les troubles alimentaires (les symptômes, les causes, le processus de développement et la guérison). Si vous comprenez bien ce que vit votre sœur, vous accepterez mieux ce qui se passe ; lorsqu'on est bien informé(e), une situation devient moins inquiétante.

Pour écrire ce guide, nous avons fait appel aux témoignages de frères et de sœurs qui, comme vous, vivent avec un adolescent souffrant d'un trouble alimentaire. Lors de groupes organisés pour eux, ces jeunes nous ont spontanément parlé de leurs inquiétudes, de leurs difficultés, de leurs émotions et de la manière dont ils ont réagi à la maladie de leur sœur. Leurs expériences reflètent l'adaptation de chacun à des situations souvent communes. Il peut être rassurant pour vous de découvrir que vos difficultés ne sont que les conséquences de la maladie de votre sœur et que vos réactions ressemblent à celles des autres.

Nous espérons que ce petit guide vous sera utile et qu'après l'avoir lu vous reprendrez confiance et vous sentirez moins seul(e)s. N'oubliez pas que même si votre sœur traverse un moment difficile, vous ne devez pas vous empêcher de profiter de la vie et de vous amuser.

N'hésitez pas à prêter ce guide à vos amis pour les aider à comprendre ce qu'est réellement un trouble alimentaire et ce que vous vivez actuellement.

Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire ?



Un trouble alimentaire est un trouble mental. Lorsqu'une personne est atteinte d'un trouble alimentaire, ses idées, ses pensées et ses comportements se modifient. Elle ressent une grande détresse. Peu à peu, vous ne la reconnaissez plus ; elle n'est plus la personne qu'elle était avant et cela devient de plus en plus difficile pour vous de garder, avec elle, les mêmes rapports qu'autrefois.

Les adolescentes souffrant d'un trouble alimentaire répètent souvent, qu'elles ne sont comprises par personne ou que personne ne peut les comprendre. Et il faut bien dire que c'est souvent vrai. Comment les parents ou les frères et les sœurs peuvent-ils accepter qu'une personne qu'ils aiment refuse de manger et choisisse de s'affamer, au risque de mettre sa santé en danger ? Comment admettre qu'elle se sente obèse alors que sa maigreur angoisse tout son entourage ?

En fait, ce qui vous paraît évident et logique ne l'est plus du tout pour elle. Même si cela vous semble absurde, le trouble alimentaire

représente pour la jeune fille qui en souffre, une sorte de solution à ses problèmes (voir chapitre suivant). Au début, elle considère que la maladie est une sorte d'alliée, ou même d'amie, qui l'aide à se sentir mieux. C'est la raison pour laquelle, elle n'a pas envie de guérir dans un premier temps.

Mais dès que la maladie progresse, l'adolescente perd le contrôle sur le trouble alimentaire et elle se retrouve prise dans un piège dont elle ne peut plus sortir seule.

L'anorexie mentale

- L'anorexie mentale est une maladie peu fréquente (0,5% à 1% des adolescentes entre 12 et 18 ans)
- L'anorexie mentale atteint essentiellement les filles (1 garçon pour 10 filles)
- L'anorexie se retrouve dans toutes les cultures et dans tous les contextes familiaux

Les principales caractéristiques de l'anorexie

Une maigreur extrême et une perte de poids

La jeune fille refuse de maintenir un poids normal pour sa taille et son âge. Elle veut sans cesse maigrir. Elle refuse de reconnaître la gravité de sa maigreur.

La peur de grossir

La jeune fille redoute de prendre du poids. Elle craint de devenir grosse alors que son poids est insuffisant.

Une image de son corps altérée

L'adolescente se sent grosse, même parfois obèse, alors qu'elle a un poids inférieur à la normale. Son poids ou sa silhouette ont une influence excessive sur la manière dont elle s'évalue. Si elle maigrit elle considère qu'elle vaut quelque chose, mais si elle prend du poids, elle se sent nulle et bonne à rien.

L'arrêt des règles

La jeune fille n'a plus de menstruations. Il s'agit d'un des signes de la maigreur importante.

La boulimie

L'adolescente a des épisodes récurrents de prises alimentaires excessives. Elle absorbe en une période de temps limitée une quantité « anormalement grande » de nourriture. Pendant la crise, elle éprouve une sensation de perte de contrôle.

Une personne atteinte de boulimie a généralement un poids normal et utilise des moyens compensatoires pour prévenir la prise de poids. Comme dans le cas de l'anorexie, l'estime de soi de la jeune fille est influencée à outrance par le poids et la silhouette.

Qu'est-ce qui se passe pour votre sœur ?



Nous allons vous décrire le processus anorexique, c'est-à-dire les différentes étapes de développement de l'anorexie. Vous allez ainsi mieux comprendre comment votre sœur se retrouve enfermée dans une maladie de laquelle il est très difficile de sortir seule. Ce processus est vécu par toutes les jeunes filles souffrant d'anorexie. Pour écrire ce chapitre, nous avons fait appel aux témoignages d'adolescentes souffrant d'un trouble alimentaire. Elles sont les mieux placées pour décrire ce qu'elles vivent.

Le processus anorexique

Au départ votre sœur a sûrement commencé par faire un régime pour maigrir. En général, lorsqu'une adolescente a perdu quelques kilos, elle reprend une alimentation normale et arrête de se priver. Mais lorsque l'anorexie est présente, la jeune fille ne se satisfait pas du résultat obtenu, elle poursuit son régime et, même, le rend encore plus sévère.

L'adolescente malade maigrit de plus en plus et commence à inquiéter toutes les personnes qui l'entourent. Celles-ci lui conseillent de reprendre du poids et de manger plus. Mais la jeune fille conteste la gravité de son amaigrissement, répond à tout le monde que tout va bien et continue à se priver de nourriture. Elle ne veut pas admettre qu'elle a un problème. Ce refus de reconnaître la maladie et ses conséquences se retrouve chez toutes les personnes souffrant d'anorexie. Il s'agit d'une des caractéristiques de la maladie.

Au début : des bénéfices !

Alors qu'en tant que frères et sœurs, vous savez que votre sœur réussit dans de nombreux domaines (école, sport, loisir), elle ne voit pas les choses de la même façon. Les adolescentes souffrant d'anorexie se trouvent inintéressantes et dénuées de qualités. Généralement, elles ne s'aiment pas. Le manque de confiance en soi est aussi une caractéristique des adolescentes atteintes de cette maladie. Mais grâce à son régime, l'adolescente croit enfin trouver « la solution » pour se sentir mieux. Et cela fonctionne bien au début puisque, lorsqu'elle commence à perdre un ou deux kilos, elle est souvent félicitée, encouragée et admirée pour sa perte de poids ! Dans notre société, beaucoup de personnes cherchent à maigrir, mais peu d'entre elles y parviennent. Le succès de la jeune fille est donc remarqué. Elle réussit là où les autres échouent et grâce à cette réussite particulière, elle se sent différente, digne d'attention et supérieure aux autres alors qu'avant elle se croyait bonne à rien.

Elle a l'impression qu'elle peut contrôler les besoins de son corps. Ensuite, lorsque la maladie s'installe et que l'amaigrissement est important, elle devient le centre d'intérêt de ses proches qui commencent à vraiment s'inquiéter pour elle. Elle découvre alors qu'elle détient un pouvoir sur ses proches. Elle se sent forte et, peut-être pour la première fois, elle éprouve le sentiment d'exercer un contrôle sur sa vie.

« On s'enferme dans des rituels, pour échapper à d'autres soucis qu'on peut avoir. On contrôle tout, car on se rend compte qu'on n'a de prise sur rien. Je ne me sentais pas bien physiquement et je n'arrivais pas à faire les choses comme je le voulais. Là, au moins, pour le régime je contrôlais. » (Amandine)

« Je ne pensais plus qu'à maigrir. C'était une obsession qui m'empêchait d'affronter l'idée que je ne valais rien, que j'étais nulle et que personne ne m'appréciait » (Florence)

Mais avec le temps, la situation s'aggrave. L'adolescente ne s'évalue plus qu'en fonction de son poids ou de sa silhouette. Son bien-être et son humeur dépendent entièrement du résultat de sa pesée.

« Si la balance indique un chiffre plus bas que le chiffre de la dernière pesée, alors ça va. Mais si ce n'est pas le cas, je me dis que je ne vaux rien et ma journée est fichue ! » (Lola)

« Je me sentirais apte à revenir dans le monde quand j'aurai maigri » (Louise)

Le piège se referme

L'adolescente est obsédée par son poids et progressivement la peur de reprendre des kilos s'installe. Elle est terrorisée et paniquée à l'idée de grossir. Dès qu'elle mange, même une petite bouchée, elle ressent de la honte ou de la culpabilité. Elle se trouve à nouveau nulle et faible puisqu'elle ne peut pas résister à la nourriture. Le piège s'est refermé et elle ne parvient plus à contrôler la situation. Elle n'a plus de bénéfices et elle réalise que le trouble alimentaire ne l'aide pas à s'adapter à la réalité.

Elle se sent obligée de continuer à se priver de nourriture, sans savoir vraiment pourquoi puisqu'elle n'en tire plus de bénéfices. Progressivement elle s'enfonce dans la maladie. Elle obéit alors, à quelque chose qui la dépasse et qu'elle ne peut généralement pas expliquer.

« Au départ, je ne me sentais pas bien à cause d'un petit défaut et personne n'en tenait compte. J'ai commencé à faire un régime, mais je ne voulais pas me faire mal. Malheureusement, je n'ai pas pu m'arrêter, je ne contrôlais plus rien et je perdais les pédales. Cela a été la dégringolade. L'anorexie, c'est une prison, on est ailleurs, on n'est plus dans la vie ; le mécanisme s'enclenche tous les jours et je ne peux plus rien contrôler. » (Danièle)

« Le matin, je me lève et je me demande comment la journée va se passer. Je sais que je ne peux pas contrôler ce que je fais. Je subis et c'est tout... » (Sylvie)

La spirale infernale

Plus l'adolescente diminue sa consommation de nourriture, plus elle croit que c'est nécessaire. Ainsi, la maladie s'installe. La jeune fille ne réussit plus à vivre autrement et elle n'atteint jamais la maigreur qu'elle souhaite. Elle en tire la conclusion qu'elle ne vaut rien et qu'elle ne réussit rien. Sa peur du regard des autres s'accroît et progressivement, elle s'isole.

Elle se rend compte qu'elle fait souffrir sa famille et c'est très difficile pour elle. Elle ne souhaite pas peiner ses proches et se culpabilise. Pour faire face à cette situation, elle emploie la solution qu'elle a pris l'habitude d'utiliser : elle augmente encore un peu plus ses privations d'aliments.

À ce stade, l'adolescente est dépassée, le trouble alimentaire a pris peu à peu le contrôle sur sa vie.

Les troubles de la pensée

La jeune fille devient très maigre et peu à peu, elle n'est plus capable de se concentrer sur autre chose que sur son alimentation et sur son poids. Ne pas manger représente maintenant la chose la plus importante dans sa vie. Son corps et son cerveau ne sont plus assez nourris et elle adopte des comportements et des attitudes que la plupart des personnes ne comprennent pas. Sa capacité à raisonner se détériore.

« La peur de grossir m'empêche d'avancer, je ne pense plus qu'à ça toute la journée. Je suis obnubilée par les kilos et je ne peux plus avoir de relations, ni de vie normale. » (Nadine).

La souffrance

L'adolescente prend finalement conscience qu'elle est malade. Les modifications biologiques associées à sa maigreur émoussent sa sensibilité. Peu à peu, elle devient incapable de ressentir un sentiment positif.

« Je croyais que j'allais m'aimer davantage en maigrissant et que les gens allaient m'apprécier plus qu'avant, mais ce n'est pas le cas et j'ai perdu le goût de vivre. » (Amandine)

« C'est un trou qu'on creuse peu à peu. C'est dur de trouver la porte pour en sortir. Je suis en perpétuelle souffrance et j'ai l'impression de ne pas avoir le contrôle. Je préférais ma vie d'avant et je dois tout reconstruire » (Valérie)

« On a l'impression d'être « out » de la famille. On cherche les personnes proches de soi ; les frères et sœurs sont importants pour nous. Ils comptent pour nous et nous souffrons de les perdre, tout en comprenant que nous leur gâchons la vie » (Cynthia).

L'adolescente change rapidement d'humeur, est souvent triste, entêtée et parfois agressive. Cela est dû à sa maladie, au fait qu'elle soit trop

maigre. Elle devient pessimiste et s'éloigne des personnes qu'elle aimait avant sa maladie.

Une voix dans la tête

Ce n'est pas le cas de toutes les jeunes filles souffrant d'anorexie, mais certaines d'entre elles décrivent une voix qui leur ordonne de ne pas manger ou qui les insulte. Cette voix est si forte qu'elle devient la seule chose que la jeune fille malade soit capable d'entendre. Cette voix est plus puissante et plus influente que celle de ses proches.

« J'entends une voix qui me dit : fais-toi vomir, tout de suite ! » (Valérie)

« Je ne supporte plus cette voix qui m'insulte sans arrêt, qui me dit que je suis une grosse vache et que si je mange une bouchée, cela veut dire que je suis nulle. » (Sophie)

La distorsion de l'image du corps

Une adolescente souffrant d'anorexie a une image distordue de sa silhouette, c'est-à-dire qu'elle ne se perçoit pas telle que vous la voyez. Elle se sent grosse alors qu'elle est très maigre. C'est quelque chose qui est très difficile à comprendre pour les frères et sœurs ! Pourtant, plus elle perd du poids, plus la jeune fille se sent grosse, voire même obèse. Cela n'est pas logique, mais c'est réellement comme ça qu'elle se voit et tout ce que vous pourrez lui dire n'y changera rien. Cette déformation de la réalité est la conséquence de sa maladie.

Des sensations abdominales gênantes ou pénibles

Votre sœur se plaint, peut-être, d'avoir mal au ventre dès qu'elle avale une bouchée. Ses difficultés sont bien réelles. À force de ne presque plus rien manger, les aliments deviennent difficiles à digérer.

Les crises de boulimie

Pendant la crise, la jeune fille absorbe, en une période de temps limitée, une quantité « anormalement grande » de nourriture. Les épisodes de boulimie sont ressentis comme une perte de contrôle à laquelle l'adolescente remédie en renforçant les privations alimentaires ou en se faisant vomir ; ces comportements favorisent de nouvelles crises de boulimie. Elle entre dans un cercle infernal. Les épisodes de boulimie organisés dans la solitude sont parfois vécus comme une manière de se soustraire à un environnement « menaçant » et de se replier temporairement dans un cocon sécurisant. Sachant qu'en se faisant vomir elle peut éviter la prise de poids, elle vit ces moments comme agréables. Ils lui apportent temporairement un sentiment de plénitude et de repos, mais quelques heures plus tard, elle a honte d'elle-même.

Les idées fausses au sujet des troubles alimentaires



Beaucoup d'idées fausses existent sur l'anorexie. Si vous connaissez bien ce qu'est la maladie de votre sœur, vous pourrez mieux comprendre ce qu'elle vit ainsi que les réactions de vos proches.

L'anorexie mentale n'est pas une vraie maladie

Beaucoup pensent que l'anorexie est simplement une envie d'attirer l'attention. Pourtant, il s'agit bien d'une vraie maladie aux conséquences physiques et psychologiques qui peuvent être parfois graves. Votre sœur souffre. Elle a des comportements inquiétants et dangereux pour sa santé qu'elle ne peut pas expliquer. Mais ce qui est sûr, c'est qu'elle n'a pas choisi d'être malade !

L'anorexie mentale signifie qu'une personne ne veut pas manger

C'est vrai, une adolescente souffrant d'anorexie refuse de manger et se méfie des aliments. Mais l'anorexie, ce n'est pas seulement cela. La maladie est une sorte de réponse, une solution que l'adolescente a

trouvée pour faire face à ses difficultés psychologiques. D'une certaine manière, votre sœur utilise l'anorexie pour l'aider à affronter un sentiment d'insécurité. Votre sœur ne s'aime pas et a peur du regard des autres. Elle craint d'être jugée.

En refusant de manger, elle exprime sa colère à ses parents

Le plus souvent, les jeunes filles souffrant d'un trouble alimentaire ne souhaitent pas contrarier ou inquiéter leurs parents. Elles veulent plutôt essayer de les protéger. Elles utilisent tous les moyens pour leur cacher l'épreuve qu'elles traversent et cherchent à s'en sortir toutes seules.

Les parents sont responsables

C'est faux ! C'est comme si on disait que les parents d'un enfant cancéreux sont responsables de sa maladie. Les parents peuvent jouer, au contraire, un rôle très important pour aider leur fille à guérir.

Les jeunes filles souffrant d'anorexie mentale sont responsables de ce qui leur arrive

Les adolescentes souffrant d'anorexie paraissent capricieuses et obstinées puisqu'elles refusent catégoriquement de manger. Mais l'anorexie n'est pas une question de volonté ; il s'agit d'une vraie maladie. La jeune fille, qu'elle le veuille ou non, ne peut plus manger. Elle est sous l'emprise de l'anorexie et manger devient une réelle torture.

Les jeunes filles souffrant d'anorexie n'ont pas faim

C'est faux ! Les adolescentes ressentent la faim, mais la peur de prendre du poids est telle qu'elles résistent et ne mangent pas. Avec le temps, surtout si elles sont un peu déprimées, la sensation de faim peut diminuer. Mais ce n'est pas le cas au début de la maladie.

Les jeunes filles qui souffrent d'anorexie mentale veulent ressembler à des mannequins

Une jeune fille peut, au début, commencer un régime pour ressembler à une célébrité du monde du cinéma, de la chanson, de la télé ou du divertissement. Mais ce n'est pas pour cette raison qu'elle tombe malade ! Plusieurs facteurs interviennent dans le développement de la maladie.

Les causes de l'anorexie mentale sont connues

Les causes des troubles alimentaires demeurent mal connues. On sait que plusieurs facteurs (plus de 30) peuvent être responsables du développement de la maladie, mais aucun, pris tout seul, ne peut la déterminer. L'anorexie mentale est une maladie complexe résultant d'une combinaison de facteurs biologiques, de facteurs liés à l'adolescence et de facteurs socioculturels.

Il suffirait qu'elles soient plus obéissantes et plus persévérantes pour résoudre leur problème

On dit souvent que si ces jeunes filles étaient plus obéissantes et plus persévérantes, elles pourraient guérir. C'est faux ! Elles sont justement

très disciplinées et très tenaces. Elles ne s'épargnent pas : elles luttent contre la faim, se forcent à pratiquer des exercices physiques très difficiles et, malgré leur état de dénutrition, résistent à la fatigue.

On ne guérit jamais totalement d'un trouble alimentaire

C'est faux ! Il est possible de guérir d'un trouble alimentaire et de ne plus jamais avoir de problèmes. La moitié des personnes guéries continuent à avoir des préoccupations pour leur poids et leur alimentation. Mais conserver quelques « symptômes » n'empêche pas de vivre une vie satisfaisante et de réaliser pleinement ses objectifs. Chacun d'entre nous possède des forces et des faiblesses pouvant l'aider ou le fragiliser.

Les témoignages des frères et des sœurs d'une adolescente souffrant d'un trouble alimentaire



Dans ce chapitre, vous allez trouver les témoignages de frères et de sœurs ayant participé à des journées « Parents-Fratrie ». Au cours de ces journées, les membres de la fratrie de jeunes filles anorexiques ont la possibilité de partager leur expérience, de se comprendre et de s'aider mutuellement.

Nous avons regroupé ces témoignages en fonction des sujets les plus fréquemment abordés par ces jeunes.

Les bouleversements de la vie familiale

Dans toutes les familles, une certaine organisation est mise en place. Les habitudes de tous les jours rendent la vie stable et permettent de prévoir ce qui va se passer le lendemain et les semaines suivantes. Les routines évitent de se poser, sans arrêt, des questions, ce qui facilite la vie.

L'arrivée du trouble alimentaire va modifier cette organisation. Progressivement, les problèmes associés à l'alimentation, l'anxiété et les préoccupations concernant la façon de réagir vont envahir tous les aspects de la vie familiale. La vie quotidienne de la fratrie se modifie : les habitudes sont chamboulées, les rôles changent, l'attention des parents est détournée au profit de la sœur malade, les conflits se multiplient, les projets deviennent impossibles et les relations avec les autres ne sont plus les mêmes. Tous les frères et sœurs en subissent les conséquences. Même ceux qui paraissent les plus forts et semblent, en apparence, ne pas avoir de problèmes sont touchés de plein fouet et éprouvent des difficultés à s'adapter à tous ces changements.

« Je sais que mes parents me considèrent comme le pilier de la fratrie. Je suis l'ainé, celle qui assume les responsabilités et qui écoute. C'est vrai que je semble forte aux yeux des autres ; je ne me plains jamais et je réussis en général ce que j'entreprends. Mais s'ils savaient, comme je souffre et comme je me sens seule ! C'est terrible. » (Sophie, sœur de Virginie)

Les émotions fortes et difficiles à vivre

Face à la maladie, les frères et sœurs ressentent, comme leurs parents, des émotions très puissantes et très difficiles à vivre. Ces émotions sont intenses et en même temps contradictoires allant de la tristesse à la colère. Il est important d'apprendre à reconnaître ces sentiments et de pouvoir les partager avec un proche.

La tristesse, la peur et l'anxiété

Les frères et les sœurs sont souvent les premiers à remarquer les comportements particuliers de l'adolescente et à s'inquiéter. Ils sont tristes de voir ce qui arrive à leur sœur.

« Je suis si triste de savoir qu'elle gâche sa vie. Elle est coupée du monde, elle ne voit plus personne. » (Muriel)

Ils s'interrogent sur l'avenir de leur sœur, sur ses possibilités de guérison, sur la poursuite de ses études et sur sa vie future.

« Elle gâche toutes ses possibilités, qu'est-ce qu'elle va devenir ? Avant le trouble alimentaire, elle réussissait tout ce qu'elle faisait » (Sœur d'Alexandra, 20 ans)

« J'ai peur qu'elle meure » (Frère de Sophie, 10 ans)

Et surtout, ils s'inquiètent énormément pour leurs parents qui ne vont pas bien. Cette anxiété est présente chez la plupart des frères et sœurs.

« J'ai peur que mes parents divorcent ; depuis que ma sœur est malade, ils se disputent sans arrêt. Avant ils ne le faisaient presque jamais » (Sœur d'Amélie, 11 ans)

« J'ai surtout peur pour mes parents. J'ai peur que mon père ne tienne pas le coup ; il risque de faire une dépression si cela continue. » (Frère de Muriel, 15 ans)

« Je n'avais jamais vu mon père pleurer...cela m'a fait très peur ; je ne sais pas quoi faire. » (Frère de Sophie, 14 ans)

Les enfants les plus jeunes peuvent imaginer que la maladie de leur sœur est contagieuse et redoutent de l'attraper. Ils s'inquiètent aussi à l'idée qu'un de leurs parents ou un autre membre de la fratrie puisse, à son tour, être atteint. Ils ne se sentent plus à l'abri et deviennent vulnérables.

« Avant elle mangeait comme moi. Je me demande si un jour je ferais comme elle et que j'arrêterai de manger. » (Frère de Nadine, 10 ans)

Le sentiment d'impuissance

Les frères et les sœurs souhaitent aider l'adolescente malade, mais ils ne savent pas comment s'y prendre. Ils ont l'impression qu'ils ne réussissent pas à faire changer les choses malgré leur volonté et se sentent impuissants.

« J'ai accepté de ne pas comprendre, mais le plus dur c'est de ne pas pouvoir aider. Cela me frustre. On est là à ne pas savoir quoi faire. » (Sœur de Laura, 16 ans). »

« Quelquefois, Fanny me dit qu'elle veut mourir. Je ne peux pas le dire directement à mes parents, c'est trop dur. Dans ces cas-là, je leur écris. Mais je ne sais pas si je l'aide en le faisant... » (Sœur de Fanny, 16 ans)

« On est tout le temps dans la suspicion. Quand je passe près de sa chambre, mon odorat est démultiplié, je détecte immédiatement si elle a vomi. Je ne peux pas m'empêcher d'agir comme ça et pourtant je sais que cela ne changera rien. Même si elle a vomi, qu'est-ce que je peux faire ? » (Frère de Valérie, 20 ans)

« Le problème de la confiance c'est de faire la différence entre les moments où elle ment et ceux où elle ne ment pas. On est toujours dans le doute et on se sent impuissant » (Frère de Sophie, 20 ans)

Souvent les frères et les sœurs craignent que leurs manières d'agir ou que leurs attitudes n'aggravent la situation ou n'aident pas leur sœur.

« J'aimerais bien savoir ce qu'il faut faire dans certaines situations. Par exemple, quand elle pique une crise, je ne sais pas comment me comporter. » (Frère de Françoise, 14 ans)

Lorsqu'ils ne savent pas comment s'y prendre, la solution adoptée est souvent l'éloignement.

« Quand elle se dispute avec mes parents, moi, je préfère partir. Je sais que si je reste à la maison, ça va dégénérer. » (Frère de Sabine, 15 ans)

« Mon père et ma mère s'occupent d'elle comme si elle était une gamine de 3 ans. Je trouve que c'est ridicule de tout lui accorder. J'ai essayé de le dire, mais maintenant je reste dans mon coin et je les laisse faire comme ils veulent. De toute façon, mon avis n'a pas d'importance, ils ne m'écoutent même pas. » (Frère de Lucie, 16 ans)

Le sentiment d'abandon et de solitude

Les frères et sœurs ont l'impression de ne plus exister pour personne, d'être oubliés.

« Nous les frères et sœurs, nous n'avons qu'à pousser tout seuls...il n'y a rien pour nous... » (Sœur de Gabrielle, 16 ans)

« Je ne vois pas comment maman peut encore m'aimer ; elle ne pense plus qu'à Patricia. » (Sœur de Patricia, 15 ans)

« Pour mes parents, je n'existe plus...ils ne me voient même plus. » (Frère de Justine, 14 ans)

« Mes parents ne sont heureux que si ma sœur va bien. Nous on ne compte plus et c'est vraiment triste. Je me sens tellement seule... » (Sœur de Patricia, 14 ans).

« Avant, lorsque je rapportais un bon bulletin scolaire, j'étais félicitée, récompensée et encouragée. Maintenant, mes parents le regardent à

peine et même s'il est très bon, je n'ai plus vraiment de commentaires. Ils me disent juste que c'est bien et c'est tout. C'est dur ! » (Sœur d'Olivia, 15 ans)

Les parents épuisés deviennent progressivement moins tolérants et plus exigeants avec les autres enfants. Pensant diminuer les difficultés de leur fille malade, ils prennent fréquemment son parti, ce qui déplaît aux frères et aux sœurs et leur donne le sentiment de ne plus être importants, de ne plus compter.

« Dans tous les cas, mes parents prennent toujours le parti de ma sœur, même quand elle a tort et que son comportement n'a rien à voir avec l'anorexie ! » (Frère de Catherine, 16 ans)

Les plans sont souvent changés et l'organisation de la moindre activité devient compliquée pour les frères et sœurs qui doivent renoncer à de nombreuses occupations.

« On ne peut plus faire de projet. Si on prévoit d'aller faire une promenade en kayak, parce que ma sœur l'avait demandée, la sortie peut être annulée à la dernière minute parce qu'elle n'en a plus envie ! » (Frère de Julie, 14 ans)

« Mes parents ne sont pas venus voir mon match de tennis. J'étais pourtant en finale ! Cela a assombri ma journée...Avant, ils venaient toujours me regarder jouer. » (Frère de Lucie, 15 ans)

En raison des absences répétées des parents, les frères et les sœurs sont parfois confiés à d'autres membres de la famille ou à d'autres personnes. Même à l'extérieur de la maison, les proches et l'entourage s'inquiètent surtout de l'état de santé de leur sœur, en oubliant fréquemment, de s'intéresser à eux et à leurs difficultés. De même, les professionnels de la santé se focalisent sur la jeune fille malade et prennent peu en compte leurs sentiments. Les frères et sœurs reçoivent souvent peu d'informations au sujet de la maladie et du traitement et se sentent tenus à l'écart, ce qui renforce leur sentiment d'isolement.

« C'est la première fois que nous avons la possibilité de rencontrer l'équipe soignante, de savoir ce qui se passe, de mettre un visage sur des noms. Habituellement, on est exclu de tout, c'est comme si nous ne faisons pas partie de la famille ou comme si cela ne nous regardait pas. Pourtant, nous aussi, nous sommes concernés et nous aimerions avoir des informations sur ce qui se passe. » (Catherine)

« Je savais que ma sœur était anorexique, mais c'est seulement après la journée du groupe « Parents-Fratrie » que j'ai compris qu'elle était vraiment malade ! » (Evelyne)

Certains frères et sœurs hésitent à parler de leurs peurs, de leurs chagrins et de leurs propres difficultés à leurs parents pour ne pas augmenter leurs inquiétudes. Ils se sentent obligés de faire face seuls.

« Je ne vais pas les embêter avec mon sentiment de solitude. Au fond de moi, je sais qu'ils m'aiment et qu'ils ne peuvent pas faire autrement. Mais c'est dur quand même. » (Alexandra, 17 ans)

« Je ne parle pas de mes problèmes à mes parents. Ils sont déjà trop inquiets et j'ai peur qu'ils craquent. »

« Je ne pleure jamais devant mes parents pour ne pas leur faire de peine. Je prends sur moi et ce n'est pas toujours facile. »

La colère

La colère à l'égard des parents

La colère des frères et sœurs peut être dirigée contre les parents, car ils accordent trop d'attention à leur enfant malade.

« Parfois, même si je m'inquiète beaucoup pour eux, je ne peux pas m'empêcher d'être en colère contre eux. Trop c'est trop ! On ne peut plus rien faire, on ne peut plus aller nulle part. Il n'y a que ma sœur qui compte. » (Frère de Sabine, 14 ans)

« Je suis parfois super énervée, je dois me contenir. » (Frère de Virginie, 15 ans)

« Nous devons manger à 6 heures pile, même si cela ne nous convient pas, c'est comme ça ! » (Frère de Julie, 15 ans)

Parfois, les frères et sœurs reprochent à leurs parents d'avoir, à l'égard de leur sœur malade, des attitudes qui ne l'aident pas à guérir. Ils ont souvent l'impression que l'adolescente manipule tout son entourage et ils considèrent que leurs parents ne sont pas assez sévères avec elle. Selon eux, leur sœur irait mieux si elle le voulait, si elle était moins comédienne et moins capricieuse.

« Mes parents ne l'aident pas ; ils répondent à tous ses caprices ! Même lorsqu'ils font ses quatre volontés, cela ne change rien. Un jour elle voulait un yaourt allégé d'une marque bien précise. Mon père est allé acheter ce yaourt à 9 heures du soir et elle a refusé de le manger ! Ils devraient être plus sévères avec elle. Parfois, j'ai l'impression qu'ils ne voient pas ses comportements et que je suis la seule à m'en rendre compte. » (Sœur d'Aurélié, 17 ans)

« C'est énervant de voir ses comportements à table ! J'en ai marre. En plus, elle cache la nourriture. Une partie des aliments qui étaient dans son assiette disparaît, comme par miracle, entre la cuisine et la table de la salle à manger...et mes parents ne voient rien ! » (Frère de Micheline, 15 ans)

« Moi je ne pense pas voir des choses que mes parents ne verraient pas. Ils savent les mêmes choses que nous. Mais parfois, ils ne réagissent pas comme je le voudrais. » (Sœur de Mélanie, 16 ans)

La colère à l'égard de leur sœur

Les frères et les sœurs expriment aussi de la colère à l'égard de leur sœur en raison de son besoin de tout contrôler. Il est vrai que l'anorexie peut la transformer en un véritable tyran imposant ses volontés à l'ensemble de la famille.

« Moi, si je pouvais lui demander une chose, ce serait qu'elle arrête de contrôler ce que je mange. Elle m'ordonne sans arrêt de manger, de finir le paquet de gâteaux ou de terminer les yaourts sous prétexte qu'ils vont se périmers... et j'en ai marre. » (Frère de Charlotte, 15 ans)

Les frères et les sœurs reprochent parfois à l'adolescente d'être à l'origine de la dégradation de l'ambiance familiale. Pour tous, la vie est devenue plus difficile.

« Toute la vie a changé, l'ambiance est horrible, mes parents ne s'entendent plus entre eux ; elle a bousillé la famille et je lui en veux » (Sœur de Frédérique, 18 ans)

« Toute l'attention est canalisée sur elle et elle croit que c'est normal. » (Sœur de Sabine, 16 ans)

La culpabilité et la jalousie

Les frères et les sœurs parlent souvent de leur culpabilité. Ils s'en veulent d'être en colère alors que leur sœur est malade.

« Elle est vraiment pénible par moments, mais comment je peux être en colère contre ma sœur alors qu'elle risque de mourir ! Parfois, je me dis que je suis un monstre et j'ai honte. » (Sœur de Valérie, 16 ans)

Certains frères et sœurs se sentent coupables d'être en bonne santé et de profiter de la vie. Ils ne profitent pas toujours pleinement de leurs activités de loisir et se sentent fautifs de prendre du bon temps, tandis que leur sœur souffre.

« Tu es tombée malade lorsque je suis partie à l'université. Pour moi, c'était une nouvelle liberté et j'étais heureuse d'avoir un kot, mais maintenant je voudrais savoir si, en quittant la maison, j'ai participé au fait que tu sois de plus en plus malade ? » (Sœur de Sabine, 20 ans)

« Je me sens coupable de ne pas avoir vu que ma sœur était malade et je m'en veux. Nous étions si proches. » (Sœur de Patricia, 16 ans)

« Au début de la maladie, je me privais d'aller au cours de danse puisqu'elle ne pouvait plus y aller en raison de son amaigrissement. Je me sentais coupable d'y aller sans elle. Puis maman m'a dit que je ne devais pas changer mes habitudes et que j'avais le droit de profiter de mes loisirs. J'y suis donc retournée, mais il a fallu du temps pour que je ne me sente plus coupable. » (Sœur de Lydia, 17 ans)

Les plus jeunes vivent aussi ce sentiment de culpabilité. Ils ont une vision du monde très étroite et ils relient les événements entre eux,

même s'ils n'ont aucun rapport. Ils peuvent, par exemple, imaginer qu'ils sont responsables de la maladie de leur sœur, parce qu'ils ont eu, à certains moments, des pensées négatives ou agressives à son égard.

« Si ma sœur est hospitalisée, c'est de ma faute. » (Frère de Sabrina, 8 ans).

« Je lui ai dit qu'elle était méchante et que je ne voulais plus qu'elle soit ma sœur et après elle a été anorexique. »

Le sentiment de devoir répondre aux attentes

Pour satisfaire leurs parents et attirer leur attention, certains frères et sœurs pensent qu'ils doivent être parfaits et tout réussir. Ils veulent devenir des enfants sans problème afin de protéger leurs parents de soucis supplémentaires. Ils souhaitent ainsi leur apporter une sorte de compensation. Pour cela, ils négligent leurs propres besoins, même si cela est difficile.

« Je n'aime pas l'athlétisme, mais je continue pour faire plaisir à papa ; c'est important pour lui que je réussisse. J'ai l'impression que c'est sa seule source de satisfaction. »

« Parfois j'aimerais pouvoir bouder dans sa chambre, crier que je ne comprends pas, dire que j'en ai marre de tous ces changements....Mais je dois être celui qui est fort. Je ne veux pas causer de peine supplémentaire à mes parents.» (Frère de Julia, 15 ans)

Parfois, au contraire, certains membres de la fratrie redoutent le succès et se sentent coupables de trop bien réussir, alors que leur sœur a de grandes difficultés à mener à bien, ce qu'elle entreprend, en raison de son état de santé.

« Je ne suis pas à l'aise avec elle parce que ma vie est agréable. Je fais des études qui me plaisent, j'ai des amis et je suis amoureuse. Elle, elle n'a rien. » (Sœur de Françoise, 18 ans)

Les moqueries, l'embarras et la gêne

A l'école ou au collège, les frères et sœurs peuvent se retrouver confrontés aux questions des autres au sujet de la maladie de leur sœur.

« Une personne m'a interpellé en disant qu'il serait temps que mes parents fassent quelque chose pour ma sœur et qu'il était urgent de s'occuper d'elle ! Comme si c'était facile ! Mes parents font tout ce qu'ils peuvent, mais personne ne peut le comprendre et c'est très dur d'entendre des choses pareilles. » (Sœur de Valérie, 18 ans)

« À l'école, on devait dessiner des familles et un garçon m'a dessiné moi et ma sœur. Elle est plus grande que moi, mais il l'a dessiné en tout petit, grande comme une mouche. Tout le monde a ri et moi j'ai pleuré. » (Frère de Fabienne, 11 ans).

Les frères et les sœurs sont parfois gênés et embarrassés, lorsque l'adolescente est victime de moqueries ou de remarques désagréables

sur son physique. Ils ne savent pas trop comment réagir. Ils sont partagés entre le désir de la protéger et le besoin d'être acceptés par leurs camarades.

« Par moments j'aimerais l'emmener avec moi lorsque je sors, mais je crains que les autres ne fassent des réflexions et qu'elle en souffre. Moi je m'en fiche, mais j'ai peur qu'elle soit blessée. Alors, je sors tout seul. »
(Frédéric)

Ce que vous devez retenir



Chaque membre de la famille subit les conséquences de la survenue du trouble alimentaire. Les **bouleversements de la vie quotidienne sont retrouvés dans toutes les familles dont un des enfants souffre d'un trouble alimentaire.**

Personne n'est responsable du trouble alimentaire, ni votre sœur, ni vos parents, ni vous-mêmes. Un trouble alimentaire est une vraie maladie dont les causes sont multiples et encore mal connues.

Malgré vos efforts pour aider votre sœur, les symptômes de la maladie peuvent s'aggraver. Un trouble alimentaire est une maladie sérieuse et votre sœur ne peut guérir du jour au lendemain ; elle passera par des hauts et des bas, des améliorations et des retours en arrière. C'est le chemin normal d'une jeune fille en voie de guérison. Il lui faudra lui laisser du temps pour s'en sortir.

Votre fonction n'est pas de soigner votre sœur. Vous n'êtes ni ses parents, ni ses médecins. Votre rôle consiste à être son frère ou sa sœur. Tout ce que vous pouvez faire, c'est lui apporter votre soutien dans ce moment difficile et l'aider à se distraire de sa maladie.

Les frères et sœurs ont généralement des difficultés à accepter la maladie. C'est la même chose dans toutes les familles. **Il n'est pas possible d'accepter facilement les comportements de l'adolescente malade ainsi que les différents changements imposés par la maladie.** Il est donc normal que vous soyez amers car cette maladie déstabilise énormément. A vous aussi, il faudra un certain temps avant que vous puissiez trouver un mode d'adaptation.

Si vous êtes confrontés à des remarques désagréables au sujet de la maladie de votre sœur, vous ne devez pas ressentir de gêne ou de honte. **La maladie mentale est une maladie comme une autre** et les commentaires sont souvent dus au fait que les troubles alimentaires demeurent mal connus et à la fausse image qu'en donnent les médias.

La reprise de poids et le changement des habitudes alimentaires rendent la guérison possible, mais ne suffisent pas. C'est seulement une étape indispensable, mais cela ne signifie pas que votre sœur est sortie de la maladie. La détresse psychologique reste. Votre sœur continue à être tiraillée entre des souhaits contradictoires. Même si elle se rend compte qu'elle est malade et désire s'en sortir, elle doute toujours d'elle-même, elle continue à être préoccupée par son poids et

sa silhouette et reste sensible au regard et aux attitudes des personnes de son entourage.

De même, **on ne peut pas dire, qu'après une période d'hospitalisation, une jeune fille souffrant d'un trouble alimentaire est guérie.** Elle a repris du poids et certaines forces mais ses problèmes psychologiques sont toujours présents.

Les comportements désagréables de votre sœur sont souvent la conséquence de sa maladie. La maladie agit sur son humeur et sur son caractère, mais elle ne souhaite pas vous blesser. Elle est très anxieuse, très préoccupée, mais elle ne cesse pas pour autant de s'inquiéter pour ses frères et sœurs ainsi que pour ses parents. **Vous continuez à beaucoup compter pour elle et elle est angoissée à l'idée de faire souffrir sa famille.**

Ses comportements aberrants sont aussi la conséquence de sa maladie. L'état de dénutrition dans lequel elle se trouve l'empêche de raisonner logiquement mais **vous ne pourrez pas lui faire changer sa manière de penser, même si vous pensez être très convaincants.**

Même si votre sœur est malade, ses besoins ne doivent pas forcément, passer en premier. **Vous êtes en droit de ne pas tout accepter et de poser des limites claires.** Elle doit respecter les règles de respect qui s'appliquent à tous.

Même si votre sœur est malade, votre vie continue et vous ne devez pas vous priver des activités ou des loisirs qui vous plaisent. Si vous renoncez à vous faire plaisir, cela n'aidera pas votre sœur et en plus, elle se sentira coupable de vous empêcher de vivre normalement.

Quelques conseils qui peuvent vous aider



Les conseils proposés sont ceux que nous donnons également à vos parents. Ces recommandations devraient vous aider à réagir à la situation et vous permettront de comprendre les réactions de vos parents que vous jugez parfois inefficaces.

Vous trouverez aussi des témoignages de parents exprimant leurs difficultés à appliquer ces conseils ainsi que des commentaires de jeunes filles anorexiques sur les attitudes les faisant souffrir.

Informez-vous sur la maladie

N'hésitez pas à poser des questions concernant la maladie à vos parents ou aux thérapeutes. Souvent les parents n'osent pas vous parler du trouble alimentaire pour ne pas vous inquiéter. Mais ils vous répondront volontiers si vous les interrogez. Si vous êtes informés sur la maladie et sur ses conséquences, votre adaptation sera plus facile et vous comprendrez mieux comment aider votre sœur.

« On évite de parler de la maladie pour que cela ne soit pas pesant pour nos enfants. On croit les protéger. » (Mère de Valérie)

« C'est difficile pour nous de parler de la maladie avec nos autres enfants. Nous sommes tendus, fatigués et lorsque nous sommes seuls avec eux, nous avons peur de les inquiéter. »

Ne rendez pas votre sœur responsable de ce qui lui arrive

Comme vos parents, vous avez beaucoup de difficultés à comprendre les comportements illogiques et obstinés de votre sœur. Et parfois, les membres de la famille ont tendance à s'énerver et à lui en vouloir. Tout le monde a l'impression que si elle mettait un peu de bonne volonté elle pourrait s'en sortir. Nous vous conseillons de ne pas tomber dans ce piège. Votre sœur n'a pas choisi de souffrir d'anorexie. Elle est victime d'une maladie qui rend, illogiques, toutes ses pensées en relation avec le poids et l'alimentation. Si vous croyez que votre sœur est responsable de ses comportements, vous allez lui en vouloir et votre colère la conduira à cacher ses agissements et à se replier sur elle-même. Elle pensera qu'elle n'est qu'un fardeau pour sa famille et se sentira encore plus coupable, ce qui renforcera son mal-être. Sa seule ressource sera alors d'accentuer sa restriction alimentaire et de s'enfoncer un peu plus dans la maladie.

« Moi je me culpabilise, car je vois que mes parents ne sont pas bien. Je me fais des reproches. Je n'ai pas choisi d'être malade, mais je me sens coupable sans savoir pourquoi. » (Eugénie, 15 ans)

« La culpabilité, c'est ce qui est le plus présent. Elle est là à tous les instants. Je sais que je fais souffrir mes parents, mon frère et mes sœurs. C'est insupportable. J'en ai assez de me pourrir la vie et de pourrir la leur. » (Sarah, 17 ans)

« Quand je ne mange pas, ce n'est pas un caprice, c'est parce que je ne peux pas. Mais vous ne le croyez pas et je me sens responsable. » (Sylvia, 17 ans)

« Je ne le décide pas de ne pas manger. » (Françoise, 18 ans)

« La maladie est plus forte que moi. » (Muriel, 17 ans)

Ne pas blâmer la jeune fille pour ses comportements et ses attitudes est une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour l'aider. Pour une adolescente souffrant d'un trouble alimentaire, la guérison commence par le fait qu'elle soit acceptée comme elle est. Cette manière d'agir représentera pour elle un soutien inestimable.

Ne pensez pas que ses comportements vous visent personnellement

Votre sœur est sous l'emprise de la maladie. Ne prenez pas ses comportements désagréables, personnellement. Même si vous n'en avez pas l'impression, elle a très peur de vous blesser et redoute de vous faire souffrir.

« Quand elle piquait des crises, je lui en voulais terriblement. Elle me disait des choses horribles que je n'ose même pas répéter. Puis un jour, j'ai compris que cela ne m'était pas destiné et après une crise violente, je suis allée la voir dans sa chambre pour lui demander si tout allait bien. Elle était si soulagée que je ne lui en veuille pas ! La crise est un moment surtout difficile pour elle. » (Mère de Cynthia, 17 ans)

« Quand je suis désagréable avec mon frère, ce n'est pas de sa faute. Je ne lui en veux pas ; mon attitude est seulement liée à la journée que j'ai eue ou aux problèmes que j'ai pu rencontrer... » (Françoise, 18 ans)

N'hésitez pas à communiquer vos sentiments à vos parents

Vivre avec une personne atteinte d'un trouble alimentaire est une situation inhabituelle et accepter ses propres émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peut être difficile dans ces conditions. Pourtant, la tristesse, la colère, l'anxiété, la honte ou la culpabilité sont des sentiments normaux face à une situation qui n'est pas normale. Les jeunes dont la sœur souffre d'un trouble alimentaire éprouvent tous, à un moment ou à un autre, ce type d'émotions.

Ne faites pas comme si tout allait bien si cela n'est pas le cas, il est important que vous parliez ouvertement de vos sentiments. En parlant, les choses deviennent plus claires et les peurs sont plus facilement gérables. Si on garde ses préoccupations pour soi, elles prennent plus d'importance.

De plus, vos parents seront soulagés de pouvoir parler avec vous. Même s'ils vous accordent moins de temps pour le moment, ils s'inquiètent pour vous.

« C'est difficile pour les frères et sœurs de croire qu'on les aime comme avant, parce que nous ne réussissons pas à leur accorder beaucoup d'attention. Nous sommes trop absents. Mais comment faire autrement ? » (Père de Véronique, 17 ans)

Je me sens coupable de ne plus être aussi présente pour eux et je ne sais pas comment leur en parler. » (Mère de Sophie, 15 ans)

« Son frère le plus jeune réalise que nous sommes faillibles puisque nous ne réussissons pas à faire manger sa sœur ; il est perdu et inquiet. J'aimerais le rassurer mais je ne sais pas comment faire. » (Mère d'Aurélië, 16 ans)

« Ses frères et ses sœurs doivent grandir trop vite, nous leur demandons des sacrifices. C'est un souci supplémentaire pour nous. » (Père de Françoise)

« J'ai peur que mon fils pense que je n'ai plus de temps pour lui à cause de la maladie de sa sœur. » (Mère de Laura)

« Un soir, Sophie coupait des morceaux minuscules qu'elle éparpillait dans son assiette et sa sœur en a eu ras le bol. Après le repas, elle nous

a dit qu'elle ne supportait plus de manger en face de Sabine et elle nous a demandé de changer de place à table. En fait, elle a dit ce que nous pensions, mais nous n'osions pas en parler. Nous étions contents qu'elle exprime sa colère. Depuis on a établi une tournante pour les places à table. » (Mère de Sabine)

« Comme les frères et les sœurs avaient des difficultés à nous parler de leur situation, nous avons mis à la disposition de tous un petit carnet où chacun peut inscrire ses remarques, qu'elles soient positives ou négatives. Tous les membres de la famille y ont accès. Cela facilite la communication. Souvent, nous n'osions pas interroger les frères et sœurs directement. Le carnet nous aide tous. » (Mère de Cynthia)

Essayer de faire la distinction entre votre sœur et son trouble alimentaire

Certains de ses comportements étranges sont dictés par la maladie dont elle est victime. Essayez de retrouver les choses qui vous plaisaient chez elle, avant qu'elle ne tombe malade.

« A certains moments, je sais que le repas va mal se passer, je le vois à son regard. Là, ce n'est plus ma sœur, c'est la numéro 2, celle que je ne comprends pas du tout et qui m'énerve. Dans ce cas, je sais que je dois me taire sinon cela va immanquablement dégénérer. » (Frère de Virginie, 16 ans)

« C'est une pieuvre qui l'envahit. Dès qu'elle mange, une voix lui dit d'arrêter de se goinfrer. » (Mère de Sandra, 18 ans)

Continuez à vous faire plaisir

Maintenez les activités qui vous tiennent à cœur, qui vous font du bien (sport, rencontre avec des amis, sorties...). Ne laissez pas la maladie envahir toutes vos pensées. Vous et vos parents avez le droit de rire et de vous amuser. Votre sœur appréciera que vous alliez bien. Elle est très attentive à ce qui vous arrive et se préoccupe beaucoup de ne pas perturber votre vie.

« Je sais que mon frère ne va plus jouer au tennis le mercredi pour que je ne sois pas seule au moment de ma collation. C'est gentil, mais je sais qu'il aime retrouver ses amis pour faire un match et je ne veux pas qu'il se sacrifie pour moi. Je lui perturbe suffisamment la vie comme ça ! » (Aurélie, 17 ans)

« Au début de la maladie, je refusais toute activité en dehors de la maison. Je n'avais plus de loisirs. Je pensais que je devais consacrer chaque minute à soutenir ma fille. Me faire plaisir était inenvisageable. Je me sentais trop coupable. Mais finalement je me suis rendue compte qu'il fallait que je prenne du temps pour moi. Il faut recharger ses batteries sinon on s'écroule. En plus ma fille est plus détendue depuis que je suis moins collée à elle. » (Mère de Valérie, 16 ans)

Posez des limites claires

Même si votre sœur est malade, vous pouvez établir des frontières si vous en ressentez le besoin. La maladie n'autorise pas votre sœur à tout faire ; elle ne lui donne pas tous les droits.

N'attendez pas trop d'elle

N'attendez pas trop de votre sœur. Pour le moment, elle n'est pas capable de voir le quotidien comme vous. Ses pensées ne sont plus logiques. Rappelez-vous qu'il n'existe pas de recette magique pour sortir de l'anorexie. Il s'agit d'une maladie dont l'évolution est graduelle et souvent lente.

« Ma sœur me reproche de ne plus rien faire avec elle, mais lorsque je lui propose une activité, elle trouve à chaque fois une excuse et finalement, elle n'accepte jamais rien. Alors comment faire ? Et de son côté, elle ne me propose jamais rien ! » (Frère de Valérie, 16 ans)

« Je me rends bien compte des reproches que je te fais, mais en fait, j'aimerais faire des choses avec toi, mais je n'arrive pas à te proposer quelque chose ; je ne suis pas bien et je reste seule dans ma chambre. » (Valérie, 16 ans)

« J'ai appris progressivement à être plus tolérante, à vivre au jour le jour et à ne plus faire de projet d'avenir. C'est difficile mais lorsqu'on y arrive, cela soulage. » (Mère de Sophie, 16 ans)

Apprenez à répondre aux remarques au sujet du trouble alimentaire

Souvent, les personnes qui font des remarques négatives au sujet de votre sœur y renonceront lorsqu'elles seront informées sur la maladie et ses conséquences.

Restez optimistes

Un trouble alimentaire est une maladie dont on guérit dans la majorité des cas, mais il faut du temps pour en sortir. Gardez espoir, cela donne de l'énergie et en plus, c'est contagieux. Votre sœur sera rassurée si vous restez positifs et si vous gardez votre sens de l'humour.

Les questions des frères et des sœurs



Lors des groupes organisés pour les parents et pour la fratrie, les frères et les sœurs s'inquiètent principalement au sujet des attitudes et des comportements qu'ils doivent adopter ; ceux qui n'aident pas leur sœur et ceux qui peuvent contribuer à sa guérison.

Quels sont les comportements et les attitudes qui n'aident pas ma sœur à guérir ?

Devant la détresse de votre sœur, votre but est de l'aider et pour cela, vous essayez de lui démontrer que ses comportements alimentaires ainsi que son attitude à l'égard du poids sont aberrants, qu'elle fait fausse route et qu'elle devrait suivre vos conseils. De même, vous ne pouvez pas vous empêcher de critiquer certains de ses comportements complètement illogiques. Malheureusement, malgré votre volonté de bien faire, cette manière de réagir va se révéler inefficace et même, vous risquez d'obtenir l'effet inverse à celui que vous attendiez.

Critiquer les comportements liés à la maladie

Nous vous conseillons d'abord d'éviter les critiques des comportements liés à sa maladie. C'est un conseil que les membres de la famille ont beaucoup de difficultés à suivre. Comment ne pas critiquer des attitudes que nous jugeons absurdes, stupides et dangereuses pour elle ?

« Il n'y a pas de prise. On essaie tout. On essaie la douceur, la colère, les critiques » (Mère de Sophia, 16 ans).

« C'est l'impasse, la pression monte et à un moment on devient désagréable. Il est impossible de se contrôler tout le temps » (Père d'Hortense).

Même si la tâche est difficile et contre nature puisque vous pensez bien faire, lorsque la santé d'un adolescent est en jeu, les proches doivent apprendre à réagir différemment et à adopter progressivement de nouveaux comportements.

« Progressivement, nous devons apprendre un nouveau métier de parents. Nous devons nous empêcher de réagir comme le font les parents d'enfants n'ayant pas de trouble alimentaire. C'est difficile à faire et souvent les frères et sœurs ne le comprennent pas ! » (Père de Valérie, 16 ans)

« Finalement, les critiques ne servent à rien et c'est même le contraire. On s'en rend compte avec le temps, mais c'est difficile de se retenir face

à certains comportements complètement aberrants » (Père de Jeanne, 15 ans).

« Je me sentais tout le temps critiquée et je me sentais de plus en plus nulle. Je pensais que je ne guérirai pas et cela me rendait coupable » (Sylvie, 16 ans).

« Je ne comprenais pas du tout mes parents ! J'avais l'impression qu'ils ne voyaient pas ses comportements débiles ! Ils me disaient de ne pas critiquer ma sœur, de ne pas me mêler de ce qui se passait à table. J'ai compris, longtemps après, pourquoi ils me demandaient d'agir ainsi. Au début, cela paraît incompréhensible ! » (Sœur de Fabienne, 14 ans)

Une jeune fille critiquée aura, en effet, tendance à ne pas sortir de la maladie et même à y entrer un peu plus. Les remarques réprobatrices à l'égard de ses comportements alimentaires ne font qu'augmenter son sentiment de culpabilité déjà très fort et renforcer sa conviction qu'elle ne vaut rien. L'effet obtenu sera inverse à celui attendu, à savoir une plongée un peu plus profonde dans la maladie. De plus, par crainte d'être critiquée, l'adolescente renoncera à se confier et à communiquer. Elle s'isolera de plus en plus. Et si, vous ne parlez pas avec elle, vous ne pourrez pas comprendre ce qu'elle ressent.

Il est donc préférable de ne pas critiquer les comportements de l'adolescente liés à l'alimentation, au poids et à l'exercice physique, mais celle-ci doit, toutefois, respecter les règles familiales dans les autres domaines. Même si elle est malade, les règles appliquées aux autres

membres de la famille sont aussi valables pour elle. Le trouble alimentaire ne lui donne pas tous les droits

« Ma sœur entre dans ma chambre lorsque je ne suis pas là et elle fouille dans mes affaires. Je n'osais rien lui dire mais maintenant j'en ai marre ! » (Frère de Marie, 16 ans)

Chercher à convaincre votre sœur qu'elle se trompe

C'est encore une chose à éviter. Gardez à l'esprit que les pensées de votre sœur concernant l'alimentation, le poids et la silhouette sont probablement toujours illogiques et tourmentées en raison de la maladie. Or, ce sont ces pensées « distordues » auxquelles elle croit profondément qui guident ses comportements. Même si cela est difficile pour vous, ne cherchez pas à convaincre votre sœur qu'elle se trompe et qu'elle a un problème. Elle ne l'admettra pas. Essayez de comprendre que, pour le moment, elle ne peut pas penser et se comporter autrement.

« Au début, je pensais que ma fille manquait de volonté et était capricieuse. Je ne croyais pas le médecin lorsqu'il me disait qu'elle était sous l'emprise d'une maladie et j'avais tendance à m'énerver contre elle et à la critiquer. Puis un jour, après une forte dispute, j'ai vu dans ses yeux une détresse si profonde et si intense que j'ai compris que le médecin avait raison. Elle ne pouvait réellement pas faire ce que je lui demandais. Je regrette de ne pas l'avoir compris plus tôt. » (Père de Lola)

« Au début, je voulais l'aider et j'essayais par tous les moyens de la convaincre qu'elle était maigre et que c'était horrible. Mais je me suis aperçue que cela ne changeait rien, qu'elle restait convaincue qu'elle était grosse. Et en plus, j'ai remarqué qu'elle allait plutôt plus mal après ces conversations. Maintenant, j'ai compris et je lui dis simplement que je ne suis pas d'accord avec elle et que je suis triste que la maladie fasse qu'elle se sente grosse alors qu'elle est si maigre. » (Sœur de Stéphanie, 20 ans)

Respectez le vécu de votre sœur, même si cela ne vous paraît pas clair, ni logique.

Lui dire ce qu'elle doit faire

Vous avez parfois avoir envie d'essayer de la conseiller et de lui démontrer qu'elle doit se nourrir. Après tout, cela paraît si simple de manger ! Malheureusement, lui expliquer que le riz et le poulet servis dans son assiette sont indispensables à sa santé et ne la feront pas grossir risque d'être sans effet. Pour elle, la moindre bouchée avalée est synonyme d'obésité, d'angoisse et de culpabilité. C'est difficile à admettre, mais votre sœur ne peut pas si facilement modifier son raisonnement, même avec l'aide de vos conseils. Elle ne peut pas manger.

« Au début, c'était impossible, j'essayais par tous les moyens de l'aider à manger un peu ou à ne pas aller se faire vomir, mais rien ne marchait. Cela finissait généralement en dispute...Depuis que je me contente de

l'écouter, sans lui donner de conseils, elle est plus proche de moi et se confie beaucoup plus. » (Mère de Sophie, 15 ans)

« J'ai une petite voix dans la tête, si tu manges une bouchée, tu es un porc et tu es complètement nulle. Cette voix est si autoritaire que je ne peux pas lui résister ! » (Lauriane, 16 ans)

Penser qu'il s'agit uniquement d'un problème de poids et de silhouette

Le trouble alimentaire recouvre bien autre chose qu'un simple problème d'image. Votre sœur n'a pas confiance en elle et ne s'aime pas.

« Je voulais maigrir mais en fait, c'était plus une envie d'arrêter d'exister. Je voulais disparaître. » (Marina, 19 ans)

« En arrêtant de manger, je voulais me faire mal volontairement. » (Patricia, 18 ans)

« Lorsque je mange, j'ai des pensées négatives qui n'ont rien à voir avec l'apparence : j'ai peur du futur, peur de sortir de la maladie, peur des autres... » (Frédérique, 16 ans)

Comment aider ma sœur à sortir de sa maladie ?

Écoutez-la, tout simplement

Si votre sœur désire se confier à vous, écoutez-la, sans faire de commentaires ou de remarques. Contentez-vous d'admettre que sa situation est difficile et dites-lui que vous êtes sensible à sa souffrance. Toutefois, vous n'êtes pas obligé de prendre systématiquement le temps de l'écouter à chaque fois qu'elle veut vous parler. Si vous n'avez pas le temps ou que vous avez autre chose à faire, expliquez-le-lui et proposez de remettre la conversation à plus tard.

Apportez-lui votre soutien

Soyez vous-mêmes. Dites à votre sœur que vous êtes prêt à la soutenir et à l'écouter lorsqu'elle le souhaite. Ne lui posez pas trop de questions et laissez-la parler. Offrez-lui votre aide sans chercher à l'imposer.

Une atmosphère familiale calme et chaleureuse est un des éléments qui favorisent la guérison. Vous pouvez contribuer à créer cette ambiance agréable, en vous comportant normalement avec elle, en essayant de la faire rire, en lui racontant des histoires, en lui parlant d'une activité que vous avez faite ou d'un film que vous avez vu. Une atmosphère détendue au cours des repas rendra ceux-ci moins angoissants pour elle.

Si vous éprouvez des difficultés à communiquer avec votre sœur, faites du mieux que vous pouvez. Personne n'est parfait surtout dans ce type de situation. L'essentiel est de rester respectueux.

Pour lui donner la force de se battre, essayez de souligner ses efforts et de reconnaître les progrès effectués. Si les progrès ne sont pas encore visibles, vous pouvez admirer son courage à combattre la maladie.

Essayez de partager certaines activités avec votre sœur

Même si les relations avec votre sœur ont changé, essayez de maintenir certaines des activités que vous partagiez avec elle avant que la maladie ne survienne (film, jeu de société, jeux vidéo, musique..). L'aider à se distraire de ses pensées négatives peut lui apporter de grands bénéfices. De plus, en partageant certaines activités avec elle, vous lui permettez de sortir de son isolement social et de rester connectée avec la vie extérieure.

Que faire lorsque ma sœur pique une crise ?

Parfois, votre sœur peut devenir violente envers des objets, envers vous ou envers d'autres personnes. Ces épisodes qui peuvent avoir lieu en public sont très impressionnants et difficilement gérables.

« Tout d'un coup, elle se met à hurler, se tape la tête contre les murs et jette tous les objets qui sont à sa portée. C'est épouvantable ! Et en plus, après sa crise, elle revient comme si rien ne s'était passé ! À ce moment, je n'ai aucune envie de lui parler, je lui en veux ! » (Frère de Catherine, 15 ans)

Ce que nous vous conseillons

Dans ces situations, il est préférable de ne pas intervenir. La meilleure attitude est de vous taire ou de vous éloigner. Une crise n'a pas grand-chose à voir avec la réalité et donc ne mérite pas de discussion. Éloignez-vous et attendez que la crise se termine. Lorsque votre sœur sera calmée, vous pourrez éventuellement parler de la situation. Vous pouvez également en discuter avec vos parents. Ensemble, vous pouvez peut-être repérer les éléments déclencheurs de la crise afin de les éviter.

« Je crois que mon frère a raison de se taire quand je suis en crise. Il n'y a rien à faire dans ces moments-là ; c'est si douloureux ! Je voudrais qu'il continue à vivre et que je ne sois pas un frein à sa vie. » (Valérie, 15 ans).

« Lorsque ma crise est passée, j'ai vraiment honte. Je ne sais pas ce qui se passe dans ces moments-là mais je suis vraiment très très mal. Je ne sais pas comment faire les éviter. » (Samantha, 14 ans)

« Je sais que je suis devenue totalement imprévisible. Même moi, lorsque je me réveille le matin, je ne sais pas ce qui va se passer dans la journée. Parfois, je vais bien au lever et à 10h, c'est fini... » (Véronique, 20 ans)

Comment faire face à ses pensées irrationnelles ?

Nous l'avons déjà dit, les pensées absurdes et irrationnelles sont bien réelles pour votre sœur. Elle se sent véritablement grosse ou même

obèse alors que son poids est très bas. Elle ressent des émotions négatives, également bien réelles.

« Ma sœur se voit grosse alors qu'elle est rachitique. Je ne sais pas quoi lui répondre quand elle me demande pour la dixième fois si je la trouve grosse ! Ça m'énerve ! » (Frère de Jasmine, 16 ans)

« Ma sœur me demande sans arrêt si je la trouve grosse ou si je pense qu'elle a trop mangé. Qu'est-ce que je dois lui répondre » (Sœur de Sophie, 17 ans)

Mais quels que soient vos arguments, vous ne réussirez pas à la convaincre qu'elle est mince ou même maigre. En tentant de modifier ses pensées, vous ne faites que renforcer ses préoccupations pour son poids et sa silhouette.

Parfois, pour en finir avec ce type de conversations qui vous agacent, vous pouvez être tentés de lui dire qu'elle a raison et qu'elle est grosse. Le problème est que dans ce cas, alors que vous ne pensez pas ce que vous dites, elle n'hésitera pas à vous croire et se sentira encore plus mal.

Ce que nous vous conseillons

La meilleure attitude est donc de lui dire que vous comprenez ses souffrances, mais que vous ne voyez pas les choses comme elle. Refusez de poursuivre cette conversation en lui disant que cet échange

ne mènera à rien et ne l'aidera pas. Dites-lui qu'il est inutile qu'elle vous pose à nouveau cette question, que vous n'y répondrez plus.

Comment se conduire face à ses comportements à table ?

Vous êtes énervés par les comportements de votre sœur à table : elle coupe les aliments en minuscules morceaux, les éparpille dans l'assiette, les écrase ou les dissimule sous la table ou dans ses poches... Tous ces comportements intriguent et agacent la fratrie, comme les parents. De plus, en raison de la lenteur de votre sœur, les repas n'en finissent pas.

Toutefois, même si vous estimez que la conduite de votre sœur est inadéquate, n'intervenez pas. Ce n'est pas votre rôle. Ce sont vos parents qui doivent s'en occuper.

Les comportements étranges de votre sœur sont liés à son état de dénutrition. Et pour mieux comprendre ce qui se passe pour elle, nous vous conseillons de lire les résultats d'une expérience réalisée pendant la guerre sur des objecteurs de conscience, c'est-à-dire des personnes qui refusent d'accomplir leurs obligations militaires par respect de convictions religieuses, philosophiques ou politiques. Ces personnes ont choisi de participer à une étude sur la dénutrition plutôt que de faire la guerre. Vous verrez que ces volontaires privés de nourriture avaient des comportements identiques à ceux de votre sœur.

Les effets de la dénutrition sur les personnes ne souffrant pas de troubles alimentaires

Une étude célèbre fut conduite par Ancel Keys à l'université du Minnesota durant la Seconde Guerre mondiale, sur 36 objecteurs de conscience, ayant choisi de participer à une expérience plutôt que de faire leur service militaire. Pendant trois mois, ils furent nourris avec des repas équilibrés et leurs comportements, leur personnalité ainsi que leur consommation alimentaire furent étudiés. Les six mois suivants, les rations alimentaires furent diminuées de moitié, ce qui entraîna chez ces volontaires un amaigrissement correspondant à environ un quart de leur poids initial. Cette période fut suivie par une phase de réadaptation de trois mois au cours de laquelle, les quantités d'aliments furent augmentées graduellement. L'évolution physique et psychologique de ces volontaires fut encore étudiée pendant plusieurs mois après la fin de l'expérience. Des changements physiques, psychologiques et sociaux furent observés et ces changements sont pour la plupart, ceux retrouvés chez les jeunes filles souffrant d'anorexie mentale.

Les changements de comportements

Les volontaires dénutris jouaient avec la nourriture, coupaient les aliments en minuscules morceaux sans dire un mot. Ils étaient de plus en plus préoccupés par la nourriture qui devint un sujet de conversation privilégié. Ils lisaient et échangeaient des recettes de cuisine. Ils prenaient plaisir à regarder les autres manger et à sentir les odeurs des aliments. Cette étude montra également que les épisodes de boulimie sont une réponse naturelle à la restriction alimentaire. En effet, après la fin de l'expérience, certains volontaires perdaient le contrôle de leur alimentation et se gointraient. Ces épisodes de boulimie ont persisté pendant plusieurs mois après l'arrêt de la dénutrition.

Les changements psychologiques

Les pensées concernant l'alimentation envahissaient l'esprit des volontaires. Leur capacité de concentration et d'attention était amoindrie. Les informations ayant trait à la nourriture étaient traitées en priorité par le cerveau, au détriment des autres informations. Les volontaires devenaient apathiques, avaient tendance à se replier sur eux-mêmes et évitaient les contacts sociaux. Ils étaient plus irritables, avaient de fortes variations d'humeur et étaient souvent tristes. Ils manifestaient un désintérêt progressif pour la sexualité.

Après la reprise de poids, la plupart des symptômes de la dénutrition ont disparu chez ces volontaires.

Ce que nous vous conseillons

Essayez de contribuer à installer une bonne ambiance autour de la table familiale. Racontez votre journée et vos différentes activités sans prêter attention aux comportements de votre sœur. Vos parents ont aussi remarqué ses comportements mais il faut leur laisser le temps d'agir. Les choses ne pourront pas changer du jour au lendemain.

Je ne comprends pas pourquoi mes parents me demandent de ne pas intervenir ?

Les frères et sœurs se plaignent parfois de ne pas pouvoir intervenir, donner des conseils ou se mêler de l'alimentation de l'adolescente malade. Même si vous pensez que vos conseils sont bons et peuvent être utiles, il est préférable de vous abstenir ; nous l'avons déjà dit, il s'agit d'un rôle dévolu aux parents et non à la fratrie. Si vous vous investissez dans le traitement de votre sœur, elle risque de se sentir coupable de vous décevoir, puisqu'elle ne pourra pas appliquer vos recommandations. Or, elle redoute de perdre le lien qu'elle a avec ses frères et ses sœurs et ne souhaite pas que vous soyez trop perturbés par sa maladie. Vous pouvez aider votre sœur en l'écoutant, en la soutenant et en partageant des activités agréables avec elle et c'est déjà beaucoup.

« Moi, j'ai peur quand ma sœur s'implique et essaie de m'aider concrètement. Je sens qu'elle veut vraiment me soutenir mais je ne peux pas m'empêcher de reculer...J'ai tellement peur de la faire souffrir, de la décevoir encore une fois... » (Leslie, 16 ans)

« Je ne parle pas à ma sœur de mon trouble alimentaire car je ne veux pas la mêler à cette saleté de maladie. Je ne veux pas qu'elle pense à tout ça. » (Eliane, 16 ans)

« Mes frères et sœurs, quand ils sont à la maison, ne parlent que de la maladie et de la thérapie. Ils me donnent des conseils. Je préférerais changer de sujet, me distraire de la maladie. De toute façon, ils ne comprennent pas ce que je traverse, alors ils ne peuvent pas m'aider par des conseils. Mais s'ils me soutiennent simplement, cela me fait du bien. » (Priscilla, 18 ans)

Ce que nous vous conseillons

N'intervenez pas et laissez vos parents faire. Toutefois, si vous ne comprenez pas leurs réactions, vous pouvez les interroger et leur demander pourquoi ils agissent ainsi. Il peut également être utile de leur faire part de vos remarques et de votre point de vue.

Que faire si ma sœur me harcèle pour que je mange ce qu'elle a cuisiné ou décidé de me faire manger ?

C'est une interrogation fréquente chez les frères et chez les sœurs. Ils ne supportent pas que leur sœur les sollicite à tout moment pour qu'ils mangent et ne savent pas comment réagir.

Les jeunes filles souffrant d'anorexie admettent qu'elles ont besoin de se mêler de l'alimentation de leurs frères et sœurs. Elles expliquent généralement leur conduite par un besoin excessif de tout contrôler.

Parfois, c'est la satisfaction liée au fait qu'elles résistent à manger alors que les autres ne le font pas qui les motivent à agir ainsi.

« Je ne peux pas m'empêcher de tout contrôler, c'est plus fort que moi. »
(Valériane, 15 ans)

« Je veux avoir le contrôle sur ce que mon frère mange. J'ai faim et je regarde mon frère manger et cela me rappelle que je ne mange pas, que je tiens bon. » (Amélie, 14 ans)

« Je suis contente que ma sœur mange une pizza. Je me dis qu'elle prend plein de calories. C'est un peu sadique. J'attends qu'elle mange ce que j'aimerais manger et que je ne m'autorise pas. » (Justine, 15 ans)

Ce que nous vous conseillons

N'entrez pas dans le jeu de votre sœur. Vous n'avez pas à adopter ses conseils en matière de nourriture. Si vous le faites, vous ne l'aidez pas et vous finirez par être énervés contre elle et par lui en vouloir. Dites-lui calmement que son rôle n'est pas de vous faire manger et qu'accepter de lui obéir signifie répondre positivement à sa maladie.

« Au début de la maladie, je mangeais ce que ma sœur me donnait pour ne pas la contrarier. Puis maman m'a dit que je devais vivre ma vie comme je l'entendais. Maintenant, je mange ce dont j'ai envie et elle ne contrôle plus mon alimentation. Elle a relâché la pression à ce sujet. Il ne

faut pas accepter de jouer son jeu. Cela l'enfoncé dans la maladie. »
(Sœur de Lydia, 18 ans)

Que faire si je vois ma sœur cacher de la nourriture, vomir, faire une crise de boulimie ou s'automutiler ?

Parfois, les frères et les sœurs sont témoins de certains comportements dangereux de leur sœur ou ils pensent détenir des informations que les parents n'ont peut-être pas et se demandent ce qu'ils doivent faire.

Ce que nous vous conseillons

Vous ne devez pas intervenir, ce n'est pas votre rôle. Même si votre sœur risque d'être en colère contre vous, le mieux est d'en parler à vos parents. Si vous gardez cette information pour vous, vous vous sentirez mal et votre sœur pensera qu'elle peut continuer à se comporter de manière dangereuse et cela ne l'aidera pas à guérir.

Que faire si ma sœur me confie un secret qui m'inquiète ?

Ce que nous vous conseillons

Un secret est toujours trop lourd à porter ; il faut pouvoir le partager avec une personne adulte de confiance, de préférence vos parents, ou un professionnel. Il pourra vous aider à prendre une bonne décision et vous permettre de vous dégager d'une responsabilité qui n'est pas la vôtre.

Je ne comprends pas pourquoi ma sœur ne s'est pas confiée à moi ?

Parfois, les frères et sœurs se vexent de ne pas avoir reçu les confidences de leur sœur au moment du déclenchement de la maladie. Ils estiment qu'ils auraient dû être prévenus. Mais, souvent, les jeunes filles souffrant d'un trouble alimentaire ont beaucoup de difficultés à exprimer leurs émotions et à parler de ce qu'elles vivent.

« Je suis dans un autre monde. Je ne ressens plus de joie, ni d'émotions en général. Je subis mais je ne vois pas ma vie ; je ne vois que ma maladie et cela m'éloigne des autres. » (Caroline, 16 ans)

Que faire si une personne se moque de ma sœur devant moi ?

Les préjugés viennent d'une mauvaise connaissance de la réalité. Il est plus facile de donner foi à une réponse répandue que de prendre le temps de s'informer et de comprendre. Pour avoir raison des préjugés, il faut d'abord vaincre l'ignorance. Les individus ont tendance à penser que les personnes souffrant d'anorexie sont responsables de leur maladie. Ce jugement ne serait jamais porté à l'encontre d'une maladie physique. Pourtant, dans un cas comme dans l'autre, il s'agit d'une vraie maladie. Si certaines personnes de votre entourage tiennent des propos désagréables au sujet de la maladie de votre sœur ou de votre famille, vérifiez si cette personne est réellement informée sur les troubles alimentaires. Dans la majorité des cas, elle ne le sera pas vraiment et vous pouvez alors lui donner quelques explications.

Ma sœur est-elle manipulatrice ?

Les frères et les sœurs ont parfois tendance à penser que l'adolescente malade manipule son entourage. En fait, c'est surtout elle qui est manipulée par la maladie. Le trouble alimentaire s'impose à elle et la conduit à agir en dépit du bon sens.

« Le trouble alimentaire me force à faire des choses que je n'aurais jamais pensé faire. Je suis devenue manipulatrice, méchante. » (Sylvie)

« Je comprend ce que ma sœur veut dire lorsqu'elle dit que je manipule. Je sais que je ne peux pas faire une chose, alors je le cache. Dans ce sens, je manipule. Le mensonge, c'est une sorte de manipulation, mais je ne peux pas faire autrement. » (Sylvie)

« La manipulation est inconsciente. C'est une traduction de ce que je ressens, c'est une angoisse. On peut dire que je manipule parce que je cache des choses et que je sais que je sais que je ne dois pas les faire. Je mens et je manipule peut-être, mais c'est la honte qui m'y pousse. » (Géraldine)

Que faire lorsque ma sœur critique mes comportements ?

Votre sœur a tendance à se mêler de tout, à critiquer vos comportements et vous le supportez de moins en moins bien.

« Elle critique tous mes comportements, même la manière dont je tiens mes couverts ! » (Alexandre, frère de Catherine)

Même si cela vous paraît difficile, essayez de ne pas entrer dans la polémique. Accepter de vous taire ou dites-lui simplement que ses remarques sont difficiles à supporter.

Deuxième partie : Guide pour les jeunes souffrant d'un trouble alimentaire

Introduction



Une bonne part de notre bien-être est déterminée par la qualité de nos relations avec nos proches. Les relations entre les frères et les sœurs font partie de celles qui revêtent une grande importance. Elles sont celles qui durent le plus longtemps au cours de la vie.

Malheureusement, le trouble alimentaire perturbe considérablement l'entente que vous avez avec votre entourage et particulièrement avec vos frères et vos sœurs puisque, dans la plupart des cas, vous les côtoyez tous les jours. Ils sont les témoins, au quotidien, de vos difficultés.

La maladie peut vous conduire à l'isolement, au repli sur vous-même. Vous prenez de la distance avec vos amis et progressivement vous vous éloignez aussi de vos frères et de vos sœurs, au point de ne plus partager ni conversations, ni activités avec eux. Si vous réfléchissez à vos relations antérieures avec eux et si vous les comparez avec vos relations actuelles, il y a de grandes chances que vous constatiez des

changements. Souvent, la maladie crée un fossé entre les frères et les sœurs. Parfois, ce n'est pas le cas, le trouble alimentaire peut renforcer les liens et l'attachement qui existaient déjà, mais il faut reconnaître que cette situation n'est pas majoritaire.

Si vous constatez qu'une distance s'installe avec votre fratrie, nous allons vous proposer quelques pistes pour retrouver votre ancienne complicité. C'est d'autant plus important que vous n'êtes pas la seule à regretter la perte de la relation que vous entreteniez auparavant. Même s'ils ne parviennent pas à vous l'exprimer, la situation est aussi difficile pour eux.

Nous allons donc vous donner quelques conseils qui, nous l'espérons, vous permettront de voir la situation telle qu'elle est réellement et vous aideront à renouer le lien avec vos frères et vos sœurs qui, bien souvent, existait avant la maladie.

Les questions que vous vous posez



Nous constatons généralement que les jeunes filles souffrant d'un trouble alimentaire sont très préoccupées par leur relation avec leurs frères et leurs sœurs, mais qu'elles se posent également beaucoup de questions sur le bien-être de ces derniers ainsi que sur la manière dont ils vivent la survenue de la maladie au sein de la famille.

Pourquoi mes frères et mes sœurs s'éloignent-ils de moi ?

En fait, cette question est également posée par les frères et sœurs qui ont l'impression que c'est vous qui prenez de la distance vis-à-vis d'eux.

Lorsqu'on se sent mal dans sa tête et mal dans sa peau, on a tendance à se replier sur soi. Votre tendance à vous trouver insignifiante et sans intérêt pour les autres ne vous mène, évidemment pas, à rechercher les contacts. Et finalement, la maladie vous conduit progressivement à tenir à distance les personnes auxquelles vous tenez le plus. En écartant ceux que vous aimez, vous renforcez votre sentiment d'inutilité et le cercle vicieux s'installe. Vous vous retrouvez seule et vous en souffrez.

Les proches que vous avez mis à distance ou rejetés, depuis la survenue de votre maladie, ne savent pas forcément que c'est la maladie qui vous pousse à agir ainsi. Progressivement, ne comprenant pas ce qui vous motive à ne plus souhaiter les rencontrer, ils s'éloignent, eux aussi, de vous. Finalement, vous vous retrouvez isolée et forcée à l'être.

« On se fait remballer et on en souffre beaucoup. » (Frère de Nadia)

Pourtant, lorsqu'on n'est pas bien, lorsqu'on est triste, il est important de pouvoir se confier à des personnes proches prêtes à vous aider et de faire l'expérience de leur soutien. Généralement, ressentir l'appui de ces personnes permet de retrouver la confiance.

Pourquoi mes frères et sœurs ne s'intéressent-ils plus à moi ?

Si vous lisez la partie de ce guide destinée à vos frères et à vos sœurs, vous constaterez que vous êtes très importante à leurs yeux. Ils souffrent de vous savoir malade, mais ils ne savent pas comment faire pour vous venir en aide ; ils aimeraient participer à votre guérison, mais ils ignorent la manière de le faire. Souvent, vous ne prenez pas conscience de leur volonté de vous venir en aide.

« Quand on se dispute, il part ; cela me donne l'impression qu'il s'en fout ». (Alexia, 16 ans)

« Je ne sais pas ce que mon frère pense de ma maladie, s'il en souffre ou s'il s'en fout. Il ne m'en parle pas. » (Valérie, 18 ans)

« En entendant mon frère, j'ai été étonnée de constater qu'il était si préoccupé pour moi. Maman me l'avait déjà dit mais je ne la croyais pas. Il a l'air si indifférent avec moi. Je pensais que je ne comptais pas pour lui. » (Géraldine, 12 ans)

« Je pensais que mon frère et ma sœur avaient accepté de venir au groupe pour les parents et la fratrie pour faire plaisir à mes parents. J'ai été vraiment étonnée qu'ils participent comme ils l'ont fait et vraiment surprise d'entendre tout ce qu'ils avaient sur le cœur et dont ils ne parlent jamais » (Sophie, 17 ans).

« Je ne fais rien pour aider ma sœur parce que je ne sais vraiment pas quoi faire. Au moins, en ne faisant rien, je n'envenime pas les choses ! » (Aurélien, frère de Sarah, 18 ans).

« Moi je voudrais l'aider et la distraire, mais quand je suis avec elle, je ne pense qu'à la maladie. »

Plutôt qu'être convaincue que vos frères et sœurs ne s'intéressent pas à vous, ne pouvez-vous pas envisager la situation différemment ? Il est possible qu'ils vous laissent un peu de côté parce que vous les avez repoussés, ou parce que vous refusez de participer à leurs activités ou aux repas familiaux et amicales, ou encore parce que vous ne vous intéressez plus à ce qu'ils font. Essayez d'envisager leur point de vue sur la situation plutôt que de conclure qu'ils ne s'intéressent plus à vous.

« Moi, j'ai accepté de ne pas tout comprendre mais ce qui est le plus dur c'est de ne pas pouvoir aider ma sœur ; ça me frustre. Je suis parfois là à ne pas savoir quoi faire. » (Sœur de Géraldine, 17 ans)

Pourquoi mes frères et mes sœurs ne cherchent-ils pas à me comprendre ?

Il est clair que vos frères et sœurs ont beaucoup de difficultés à vous comprendre, mais cela ne signifie pas qu'ils ne cherchent pas à le faire. Vous le reconnaissez vous-mêmes, un trouble alimentaire est une maladie complexe que vous avez également souvent des difficultés à cerner. Acceptez que vos frères et sœurs ne comprennent pas tout. Ce n'est pas grave et cela ne doit pas vous empêcher d'avoir des relations agréables avec eux. De plus, si vous vous éloignez d'eux, ils ne risquent pas de réussir à mieux appréhender ce que vous ressentez et ce qui vous arrive.

« Je ne sais pas ce que je dois faire. Je ne sais pas ce qu'elle attend de moi. » (Frère de Fabienne, 17 ans)

Est-ce que mes frères et sœurs souffrent de la situation ? Est-ce qu'ils m'en veulent ?

Vos frères et vos sœurs souffrent effectivement de vous savoir malade. Ils s'inquiètent pour vous et pour votre avenir. Ils sont également préoccupés pour vos parents dont ils perçoivent les difficultés.

Mais d'un autre côté, ils savent que vous êtes atteinte d'un trouble alimentaire et même s'ils sont parfois en colère, leur souhait est de vous

aider. Ne vous laissez pas gagner par la culpabilité ; elle vous empêchera de vous battre et ne changera pas les choses.

« On est chacun de notre côté à cause de la maladie, mais l'amour nous lie toujours. » (Frère de Sophia)

Pourquoi mes frères et sœurs me critiquent, se mettent en colère contre moi ou me donnent des conseils ?

Parfois, vos réactions sont violentes, déplaisantes et vous pouvez au cours d'une crise tenir des propos blessants à leur égard. Lorsque de telles situations se produisent, il est très difficile pour vos frères et vos sœurs de faire la part des choses. En quelques minutes, comme vous le faites vous-mêmes, ils peuvent craquer, se mettre aussi en colère et exprimer leur ras-le-bol. Il faut parfois leur laisser le temps d'accepter la situation. Même s'ils vous savent malade, ils ne font pas toujours le lien entre vos comportements et la maladie. Ils ne peuvent accepter sans broncher ce qui se passe. Comme tous les enfants et comme tous les adolescents, vos frères et vos sœurs aspirent à la stabilité et à la sécurité.

Si vous considérez que vos frères et vos sœurs n'ont pas la bonne attitude avec vous et que vous n'en êtes pas satisfaite, vous êtes-vous déjà interrogée sur la manière dont vous réagiriez si la situation était inversée et si vous vous retrouviez à leur place ? Pourriez-vous supporter et accepter facilement de prendre leur rôle ?

Il ne faut pas non plus mettre toutes vos difficultés relationnelles sur le compte de l'anorexie. Vos frères et vos sœurs ont peut-être également des difficultés à gérer leurs émotions, leurs propos et leurs comportements. Ils sont peut-être, eux aussi, en difficulté dans certains domaines de leur vie. De toute façon, les conflits existent entre tous les frères et toutes les sœurs et font partie de la vie ; ils aident même à se construire. Les disputes entre frères et sœurs sont monnaie courante et ne signifient pas qu'il n'y a pas d'amour ou d'affection entre eux. Selon les moments, les frères et les sœurs rivalisent, se protègent, se soutiennent, s'admirent, s'encouragent ou s'ignorent. Ce sont ces moments partagés, qu'ils soient agréables ou non qui tissent les liens et qui durent généralement toute une vie.

Pourquoi mon frère ou ma sœur aîné(e) ne viennent-ils pas plus à la maison ?

Souvent les jeunes filles souffrant d'un trouble alimentaire attribuent l'éloignement de leurs aînés à la maladie.

« Ma sœur a quitté la maison et vit dans une maison avec d'autres étudiants ; elle revient rarement à la maison et je me demande si elle a quitté le domicile familial à cause de moi. » (Sylvia, 16 ans)

Dans toutes les familles vient un temps où les aînés quittent le domicile familial et prennent leur indépendance. Les adolescents ont, à un certain moment, le besoin de prendre de la distance avec la famille et de créer des liens dans leur groupe de pairs. Il s'agit d'un processus normal qui n'a rien à voir avec la maladie.

Est-ce qu'ils ont honte de moi ?

Les frères et les sœurs affirment qu'il n'en est rien. S'ils hésitent à sortir avec vous, c'est souvent pour vous protéger des réflexions des autres et pour éviter que vous vous retrouviez dans une situation dans laquelle vous êtes mal à l'aise. Parfois, ils ne vous proposent plus de sortir avec eux parce qu'ils ont déjà essayé de nombreux refus.

Modifiez votre relation avec vos frères et vos sœurs



Modifier une relation ne se fait pas du jour au lendemain. Si vous souhaitez changer le rapport que vous avez avec eux, demandez-vous d'abord comment vous pourriez y parvenir. Un premier pas pour sortir de votre isolement consiste à oser vous rapprocher d'eux. Pour beaucoup de jeunes filles, il s'agit d'une épreuve difficile à surmonter en raison des nombreux obstacles.

Les obstacles à un rapprochement avec vos frères et vos sœurs

Vous n'osez pas ou vous ne parvenez pas à montrer vos émotions

Souvent, les jeunes filles souffrant d'un trouble alimentaire éprouvent de grandes difficultés à exprimer ce qu'elles ressentent. Elles n'osent pas ou ne parviennent pas à se dévoiler et à dire leurs sentiments profonds ou leurs peurs. Pourtant, comment faire comprendre ce que l'on ressent si on ne le verbalise pas. Tout le monde est vulnérable, à un moment ou

à un autre, et il n'y a pas de risques à montrer des signes de faiblesse à ses proches.

Vous n'osez pas leur parler

La parole est essentielle pour exprimer ce qu'on a sur le cœur. Les émotions deviennent plus légères après avoir parlé. Si vous craignez de contrarier vos frères et vos sœurs, les risques sont très faibles à condition que vous donniez votre opinion calmement et sans leur faire de reproches. La meilleure manière de faire changer une relation est d'exprimer clairement à la personne ce qui ne va pas et ce que vous aimeriez modifier. Souvent, on n'ose pas dire ce qui nous dérange et lorsqu'on le fait, on ne le dit pas forcément très clairement.

« Il n'y avait plus de communication entre ma sœur et la famille alors que je sais que la famille était importante pour elle, avant la maladie. Elle écrivait sur le miroir : je vous aime. Mais dès qu'on venait vers elle, elle nous repoussait. Comment comprendre ce qu'elle voulait dire ? » (Sœur de Mélanie, 17 ans)

« Par moment, j'ai l'impression que ma sœur voudrait que nous fassions des choses ensemble, mais dès que je lui propose une activité, elle la refuse. Je ne sais pas ce qu'elle veut ! » (Sœur d'Amanda, 18 ans)

Une fois informés, vos frères et vos sœurs seront plus à l'aise. Vous devrez évidemment aussi tenir compte de leur opinion et voir avec eux de quelle manière vous pourriez, ensemble, améliorer la situation.

Choisissez le bon moment pour leur parler, faites-le un jour où vous vous sentez bien et lorsqu'ils ont l'air disponibles. Lorsque vous aurez réussi à dire ce que vous voulez, vous serez satisfaite et soulagée. De plus, communiquer est en soi une façon d'améliorer la relation et, à la limite, peu importe le contenu !

Vous n'osez pas dire ce que vous pensez

Souvent le manque de confiance en soi ou le fait de ne pas trouver les mots conduisent à ne pas exprimer sa propre opinion, mais plutôt à adhérer à celle des autres afin d'être bien considérée. Vous devez savoir qu'apprendre à exprimer ses pensées, ses sentiments et à donner son avis peut prendre du temps.

Vous n'osez pas leur demander de l'aide et du soutien

Votre manque de confiance vous empêche de prendre des initiatives parce que vous ne savez pas comment faire. Mais moins vous entreprenez, moins vous aurez l'occasion de vous tester et de constater les conséquences de vos tentatives. En vous abstenant d'agir par peur, vous n'obtenez aucun résultat satisfaisant ce qui renforcera votre croyance en votre incapacité.

Il est clair que si vous ne demandez rien, vous n'obtiendrez rien. En plus, les conséquences en seront doublement négatives. Vous allez vous en vouloir de ne pas avoir osé demander et vous risquez d'en vouloir à vos frères et à vos sœurs de ne pas avoir deviné vos besoins.

Vous pouvez commencer par demander de petites choses. Lorsque vous obtenez ce que vous avez demandé, soyez attentive à vos émotions : êtes-vous satisfaite ? Si la réponse est positive, il est probable que votre demande correspondait à un de vos désirs. Lorsqu'on ne demande plus rien, on n'arrive même plus à cerner ses propres désirs.

Vous vous sentez coupable vis-à-vis d'eux

Ce sont souvent les pensées négatives qui empêchent d'agir. Une de celles-ci est la culpabilité ; vous vous sentez responsable des difficultés que rencontrent vos frères et sœurs. Vous pensez que vous leur gênez la vie, qu'ils se retrouvent à l'écart à cause de vous ! En fait, ceux-ci savent très bien que vous êtes malades.

« Cela me tracasse ; j'ai peur que mon frère se sente exclus à cause de moi ; mes parents sont centrés sur moi et cela doit être difficile pour lui. »

(Marion, 16 ans)

« Je suis parfois en colère vis-à-vis de ma sœur, mais alors j'essaie de me mettre à sa place. Je pense à ses problèmes et je m'en veux de lui en vouloir. Elle n'y est pour rien et au fond de moi je le sais. » (Sœur d'Alexandra)

Parfois, les frères et les sœurs se sentent coupables de continuer à prendre du plaisir dans certaines activités, à sortir...et à vivre tout ce que vous ne pouvez plus avoir pour le moment.

Ce que vous pouvez faire pour vous rapprocher de vos frères et sœurs

Exprimez ce que vous ressentez

Pour faire cesser les réactions de vos frères et de vos sœurs que vous jugez négatives, il peut être important de leur expliquer ce que vous vivez. Ils comprendront que votre maladie vous conduit à une impasse. Ils pourront vous aider s'ils constatent que vous cherchez des solutions pour vous en sortir.

Parfois, vous pensez faire passer des messages qui seront facilement compris. Mais ce qui est évident pour vous ne l'est pas forcément pour eux.

« J'ai beaucoup de mal à comprendre ma sœur depuis qu'elle a son trouble alimentaire. Nous ne parvenons plus à communiquer alors qu'avant le dialogue avec la famille était important pour elle. La semaine dernière, elle m'a laissé un message me disant combien elle tenait à moi. Mais dès que je l'approche, elle me repousse ! Elle se referme comme une huitre et c'est fini ! » (Sœur de Catherine, 17 ans)

Prenez donc le temps, même si c'est difficile pour vous de leur expliquer ce que vous ressentez. Vous pouvez aussi leur expliquer que s'ils ne savent pas quoi faire pour vous aider, leur simple présence à vos côtés est importante pour vous.

Interrogez vos frères et vos sœurs sur ce qu'ils ressentent

Par ailleurs, en ouvrant le dialogue avec vos frères et vos sœurs, vous pourrez peut-être apprendre qu'eux-mêmes sont en difficultés. Ils peuvent, eux aussi, rencontrer des problèmes dans leur vie et ne pas se rendre compte que leurs comportements ne vous aident pas.

Ecrire une lettre

Au cours des groupes que nous organisons pour les parents et pour la fratrie, une des activités consiste à demander aux adolescentes souffrant d'un trouble alimentaire d'écrire une lettre à leur fratrie. Il s'agit d'un moment très riche en émotions. Les jeunes filles expriment dans ces lettres avec beaucoup de sensibilité leur amour pour leurs frères et leurs sœurs et manifestent leur désir de se rapprocher d'eux. Elles leur font comprendre qu'ils sont importants pour elle et qu'ils peuvent l'aider à guérir.

Ce qui peut vous aider

L'expérience que font les jeunes filles d'un trouble alimentaire est particulière à chacune. Ainsi, certains conseils décrits ci-dessous peuvent s'appliquer à votre situation et d'autres pas. Utilisez donc les recommandations qui vous semblent utiles pour vous.

Modifiez votre manière de penser

Essayez de faire appel à la réflexion plutôt qu'à vos sentiments pour évaluer une situation. Lorsque vous pensez que vos frères et sœurs s'éloignent de vous, essayez de prendre en considération des pensées alternatives. Par exemple : mes frères et sœurs ne savent pas quoi faire

pour m'aider, alors ils préfèrent s'éloigner ; ils ne me demandent plus de participer à leurs activités parce que j'ai refusé d'être avec eux plusieurs fois ; ils s'éloignent parce qu'ils ne comprennent pas mes crises...

Ne transposez pas vos émotions sur les autres et essayez de comprendre la situation.

Ne vous comparez pas à vos frères et sœurs

Les comparaisons que vous faites sont bien normales. Constamment nous nous comparons aux autres. Cependant, ces comparaisons peuvent diminuer votre sentiment de valeur personnelle. Il n'y a pas lieu de vous comparer à eux sur le plan alimentaire car vos besoins sont différents et la valeur d'une personne n'est fonction ni de son poids ni de son apparence.

Arrêtez de vous critiquer

Vous avez tendance à ruminer vos pensées négatives, ce qui vous rend moins apte à agir, à faire des choses qui vous plaisent et à vous rapprocher de vos frères et de vos sœurs. Vous ne pouvez pas penser à leur place, leur jugement à votre égard est certainement beaucoup plus positif que celui que vous avez.

Apprenez à vous faire plaisir

Vous savez que de nombreux problèmes rencontrés sont liés à un manque d'estime de soi. Apprenez à vous accorder des plaisirs, des satisfactions. Ne soyez pas dures envers vous-mêmes. Prenez le temps de vous reposer et de flâner.

Inversez les rôles

Demandez-vous ce que vous conseillerez à une amie qui souffre de la distance qui s'installe avec ses frères et sœurs. Il est très probable que vous n'aurez pas de difficultés à imaginer des pensées positives pour elle alors que vous ne le faites pas pour vous. Pourquoi, n'appliqueriez-vous pas ces pensées à votre situation ?

Accepter d'échouer

Si vous voulez agir, il faut prendre le risque d'échouer. Nul n'est parfait et réussir à tous les coups relève de l'utopie.