



# Ma grande sœur (mon grand frère) a un trouble alimentaire Informations, conseils





---

## Préface pour les parents

---

Une maladie sérieuse, telle qu'un trouble alimentaire a des répercussions sur tous les membres de la famille. Les frères et les sœurs de l'adolescent(e) atteint(e) n'échappent pas aux bouleversements de la vie quotidienne consécutifs à la survenue de la maladie et ils s'inquiètent de la situation. Souvent, les parents expriment leur difficulté à parler du trouble alimentaire avec leurs autres enfants, et particulièrement avec les plus jeunes. Ils s'interrogent sur ce qu'il est possible de dire sans blesser, ni tourmenter et souvent, les questions restent en suspens. Il est naturel de vouloir protéger ceux que l'on aime. Pourtant, un enfant, même en âge préscolaire, a besoin de réponses à ses interrogations. Il est, dès son plus jeune âge, sensible aux changements qui surviennent dans son entourage.

Vous redoutez peut-être d'inquiéter votre jeune enfant en l'informant, mais, que vous lui parliez ou non, il percevra votre inquiétude ainsi que vos préoccupations. Il ne va pas renoncer à savoir et si la situation n'est pas clarifiée, il va faire appel à son imagination. Il risque alors de trouver une explication bien pire que la réalité. Pour le petit, le monde tourne autour de sa personne et il ne comprend qu'un seul point de vue : le sien. Il est alors susceptible de développer des pensées magiques ; par

exemple, il peut imaginer qu'il est responsable de la maladie de sa sœur (ou frère) ou de son évolution. Il peut aussi se dire que s'il ne parle pas de la maladie ou s'il adopte un type particulier de comportement, tout ira bien. Une autre crainte pour le jeune enfant peut être de devenir malade, lui aussi.

Nous avons conçu ce petit guide pour vous aider à « oser dire » ou « oser répondre ». Il constitue un point de départ à la communication entre vous et votre enfant, en suscitant des échanges.

La première partie de ce guide comporte les réponses aux questions que les plus jeunes posent au sujet de la maladie de leur sœur (ou de leur frère). Il est préférable de parler vrai, mais il est souvent intéressant de commencer à répondre à une question en posant une autre question. En effet, il n'est pas toujours facile de bien comprendre ce qui préoccupe un enfant. Les plus jeunes ne mettent pas toujours la même intention dans leur question, que les adultes. Par exemple, un enfant qui demande si sa sœur va mourir peut être surtout tracassé par le fait que ses parents risquent de ne plus s'occuper de lui. En règle générale, n'hésitez pas à interroger votre jeune enfant sur ce qu'il pense ou sur ce qu'il ressent. En agissant ainsi, vous n'éveillerez pas de nouvelles peurs chez lui et vous lui permettrez de vous parler de ce qu'il vit.

La seconde partie de ce guide sera consacrée aux émotions qu'un jeune enfant peut éprouver face à la maladie. Ces émotions qui vont de la tristesse à la jalousie sont parfois difficiles à vivre pour lui. Il est utile que vous puissiez éviter qu'il les dissimule en lui montrant qu'il est autorisé à ressentir ces émotions et que c'est une bonne chose d'en parler. La

lecture de ce guide vous donnera l'occasion de les mettre à jour et de les lui expliquer.

Enfin, la troisième partie comprend quelques conseils pouvant aider le jeune enfant.

Ce guide est fait pour être lu avec votre enfant sur les genoux. Même s'il sait lire, il est préférable que vous puissiez l'accompagner dans sa lecture, en le laissant aller à son rythme. L'enfant pourra découvrir ce qui l'intéresse, en plusieurs fois, afin de ne pas être submergé d'informations. Parfois, il vous faudra peut-être, en fonction de son âge, répéter la lecture d'un passage. Afin de vérifier s'il a bien compris, n'hésitez pas à l'interroger sur ce qu'il a retenu.

L'enfant a besoin de savoir que son monde ne va pas s'écrouler et de se sentir en sécurité. Si vous l'informez, il sera rassuré, pourra donner une signification réaliste, saine et optimiste à la situation qu'il vit et être en mesure d'acquérir des habiletés d'adaptation.

Ayez confiance, les jeunes ont des capacités et des ressources étonnantes et, avec vous, il pourra faire face à la situation.



**À noter :** *pour que ce livre soit plus facile à lire, nous allons parler d'une jeune fille malade. Les garçons sont aussi touchés par la maladie, mais c'est plus rare. Si dans ton cas, tu as un frère qui souffre d'un trouble alimentaire, il te suffit de remplacer les mots « sœur » et « fille » par « frère » et « garçon ».*

---

## Introduction

---

Tu lis ce guide parce que ta sœur est malade : elle a des difficultés pour manger ; tout le monde peut éprouver des difficultés pour manger, mais chez ta sœur c'est une maladie, c'est-à-dire que ce n'est pas normal et elle a dû consulter un médecin. Elle souffre de ce que l'on appelle une anorexie mentale. Tu t'inquiètes pour elle et tu ne sais pas comment faire pour l'aider ou aider tes parents qui s'occupent d'elle. Peu de personnes ont cette maladie et elle n'est pas très bien connue. Tu te demandes ce qui va se passer, mais tu n'oses peut-être pas en parler avec tes parents ou avec ta sœur.

Dans ce petit livre, nous allons répondre à tes questions : qu'est-ce que l'anorexie ? Qu'est-ce que la boulimie ? Quelle est la cause de sa maladie ? Est-ce que je risque de l'attraper, moi aussi ? Papa, maman, mes frères et mes autres sœurs peuvent-ils tomber malades ? Pourquoi ma sœur agit-elle comme ça ? Pourquoi ma sœur ne guérit-elle pas ? Est-ce que je peux faire quelque chose pour qu'elle aille mieux ?

Ce petit livre devrait aussi t'aider à comprendre ce qui se passe pour toi. Nous allons parler des sentiments que tu ressens. Parfois, tu es triste ou tu es en colère contre ta sœur malade ou même contre tes parents. C'est normal, tous les enfants qui ont une sœur malade ressentent les mêmes choses que toi et ont les mêmes problèmes que toi et ta famille.

# 1. LES QUESTIONS

Nous allons commencer par répondre aux questions que tous les enfants se posent lorsqu'ils ont une sœur qui souffre d'un trouble alimentaire.



---

## Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire ?

---

Ce n'est pas facile pour toi de comprendre ce qu'est un trouble alimentaire. Ce n'est pas une maladie, comme celles que tu connais (rhume, varicelle..), qui t'oblige à rester au lit, ou qui nécessite qu'on

prenne ta température. À cause de la maladie, ta sœur ne pense plus et n'agit plus comme avant, lorsqu'elle allait bien. Tu as remarqué qu'elle avait beaucoup changé et, peut-être, que tu ne la reconnais plus très bien.

Un trouble alimentaire fait partie des maladies qu'on appelle des maladies psychologiques. Cela veut dire que cela se passe dans la tête : le cerveau ne fonctionne pas de la même façon que d'habitude à cause de la maladie. C'est pourquoi il est difficile pour toi de comprendre ce qu'elle fait et ce qu'elle pense. Mais avoir un trouble alimentaire ne rend pas moins intelligent que les autres. Ta sœur est aussi futée que toi et comprend tout comme toi, elle n'a pas de problèmes à ce niveau.

La différence se situe seulement au niveau de ses pensées et de ses comportements : elle pense et elle fait des choses qui te semblent bizarres. Nous allons décrire certaines de ces choses que font les jeunes qui ont un trouble alimentaire. Même si ta sœur n'a pas tous ces comportements, tu vas sûrement en reconnaître certains :

## Même si elle a faim, elle ne veut plus manger



À cause de la maladie, ta sœur ne veut plus manger, même si elle a faim. C'est difficile à comprendre, mais elle ne peut pas faire autrement. Elle refuse de manger parce qu'elle n'y arrive pas, à cause de l'anorexie. Même si tu insistes pour qu'elle se nourrisse, elle refusera. Elle ne le fait pas exprès ; comme toi, elle n'a pas envie d'être malade. C'est la même chose.

**Elle dit qu'elle se trouve grosse et, pourtant, elle est maigre**



Il y d'autres choses qui sont bizarres et qui sont liées à la maladie. Ta sœur ne veut plus manger parce qu'elle a peur de grossir. Elle dit qu'elle est trop grosse alors que tu trouves que ta sœur est très maigre. Encore une fois, c'est la maladie qui lui fait penser ça. Elle se trouve vraiment grosse alors qu'elle ne l'est pas.

## Son caractère a changé



Elle n'a plus le même caractère qu'avant. Elle ne veut plus jouer avec toi, elle se met plus souvent en colère ou a l'air triste sans raison. Parfois, ça a l'air d'aller et 5 minutes après elle s'énerve. Tu ne comprends pas ce qui se passe. Elle est comme ça, à cause de sa maladie. Avant elle jouait parfois avec toi, mais maintenant elle n'en a plus envie. Tu n'es pas responsable de ces changements ; ce n'est pas de ta faute, mais de celle de la maladie.

## Elle se pèse tout le temps



Ta sœur a très peur de grossir, c'est la maladie qui fait ça. Pour vérifier qu'elle n'a pas pris de poids, elle se pèse tout le temps, plusieurs fois par jour. Cela ne sert à rien de le faire ; personne ne grossit d'une minute à l'autre. Le poids varie un peu dans la journée en fonction de ce que tu manges, de ce que tu bois, des vêtements que tu portes au moment de te peser, des activités sportives que tu as faites dans la journée... mais cela ne veut pas dire que tu as maigri ou grossi ! Mais, à cause de la maladie, ta sœur ne peut pas s'empêcher d'aller se peser.

## Elle te demande souvent si tu la trouves grosse



Elle te demande si tu la trouves grosse et toi tu ne sais pas quoi dire. Tu vois bien qu'elle est maigre, mais si tu lui dis ce que tu penses, elle n'est pas contente. Alors, tu ne sais plus quoi lui dire. Le mieux est de ne pas lui répondre. Tu peux lui dire que tu préfères t'amuser avec elle que de répondre à ses questions sur son poids.

## Elle fait des choses bizarres à table



À cause de l'anorexie, il arrive que ta sœur coupe les aliments en minuscules morceaux, les éparpille dans l'assiette, les écrase ou les cache sous la table, dans ses poches ou ailleurs... Il est aussi possible qu'elle mange très, très, lentement. Si tu remarques ces choses bizarres à table, ne dis rien. Tes parents et les médecins s'occupent de ta sœur et vont l'aider à guérir.

## Parfois, elle mange beaucoup, en cachette



À cause de la maladie, par moment, il est possible que ta sœur fasse totalement le contraire de ce qu'elle fait d'habitude : elle se met à manger, en cachette, de grandes quantités d'aliments. C'est lié à sa maladie et cela s'appelle de la boulimie. Si tu l'as vu faire, tu peux aussi en parler à tes parents.

**Elle fait beaucoup de sport**



u25610267 fotosearch.com

Tu as peut-être remarqué que ta sœur bougeait tout le temps ; elle monte et descend les escaliers, elle court, elle fait des exercices dans sa chambre. C'est bien de faire du sport, mais à cause de la maladie, elle en fait beaucoup trop.

---

## Pourquoi ma sœur est malade ?

---



L'anorexie est une maladie assez rare. On ne connaît pas encore très bien la cause de cette maladie, mais les médecins font de nombreuses recherches pour essayer de mieux comprendre.

---

## Est-ce que je risque d'être malade comme ma sœur ?

---



Tu as remarqué que ta sœur ne mange presque plus. Avant, comme toi, elle aimait beaucoup les glaces et les gâteaux et maintenant, elle ne veut plus en manger du tout. Tu te demandes si, toi aussi, tu vas devenir comme elle. Est-ce que, toi aussi, tu n'aimeras plus manger ? La réponse est **NON**. On sait qu'un trouble alimentaire n'est pas contagieux. C'est-à-dire que tu peux passer du temps avec ta sœur sans risquer de tomber malade à ton tour. Tu ne peux pas attraper sa maladie comme on attrape un rhume, une grippe ou un mal de ventre. Tu n'as rien à craindre.

---

## Est-ce que c'est de ma faute si ma sœur est malade ?

---



Il est sûrement arrivé que tu te disputes avec ta sœur et peut-être lui as-tu dit des méchancetés parce que tu étais en colère. C'est normal de se disputer entre frères et sœurs ; tous les enfants le font. Mais parfois, certains enfants pensent que leur sœur est malade à cause de ce qu'ils lui ont dit. C'est **FAUX** ! Les enfants ne peuvent pas provoquer des maladies, ni même les aggraver. Il arrive à tout le monde de penser ou de dire des choses désagréables à une autre personne, à un moment ou à un autre, mais, jamais, cela ne déclenche une maladie. Ta sœur n'est pas tombée malade parce que tu étais en colère contre elle ou que tu lui en voulais.

---

## Pourquoi ma sœur ne guérit pas ?

---



Il est difficile pour toi de comprendre pourquoi ta sœur ne guérit pas. Tu as déjà été malade, par exemple, tu as déjà eu un rhume. Dans ce cas-là, tu as le nez qui coule, souvent il est rouge, tu éternues et tu te sens fatigué(e). Parfois, tu prends des médicaments, parfois non et au bout de quelques jours c'est fini. Tout redevient normal et tu ne te sens plus malade.

Dans le cas de l'anorexie, ce n'est pas pareil ; la maladie dure plus longtemps. Beaucoup plus longtemps que ta sœur, tes parents et toi ne le souhaiteriez. C'est normal. Les personnes guérissent de cette maladie, mais il faut beaucoup plus de temps que pour un rhume.

Il faut donc être patient(e) et attendre.

---

Est-ce que mes parents peuvent devenir anorexiques, eux aussi ?

---



Parfois, tu te demandes si tes parents vont, eux aussi, tomber malades. La réponse est **non**. Nous l'avons déjà dit, un trouble alimentaire est une maladie qui n'est pas contagieuse. Tes parents, comme toi, ne risquent rien ; tu peux être rassuré(e) !

---

## Est-ce que ma sœur va mourir ?

---



Tu vois que tes parents s'inquiètent pour ta sœur, qu'elle est très maigre et qu'elle est souvent triste. Parfois, tu te demandes si elle va mourir. C'est une question que les frères et les sœurs se posent parfois. Tu ne dois pas te faire de soucis ; on guérit d'un trouble alimentaire, mais, nous l'avons déjà dit, il faut du temps pour cela. Tu devras être patient(e) et attendre que cela aille mieux. Si tu es inquiet, parles-en à tes parents, ils pourront te rassurer et t'expliquer qu'ils s'occupent de ta sœur avec les médecins pour l'aider à guérir.

## 2. Ce que tu ressens

Nous allons maintenant parler de ce que tu ressens. Lorsqu'un enfant a une sœur qui est malade, il est parfois triste, parfois en colère, parfois jaloux(e). C'est comme ça et c'est normal. C'est la même chose pour tous les enfants qui ont une sœur malade. Ce n'est pas facile pour ta sœur, mais ce n'est pas facile pour toi non plus. Nous allons voir ce qui peut se passer pour toi.

---

## Tu te sens triste

---



Tu te sens triste parce que tu ne reconnais plus ta sœur ; tu ne peux plus jouer ni t’amuser avec elle comme avant. Tu t’inquiètes pour elle. Tu regrettes aussi que ta vie soit un peu changée à cause de la maladie. Tu es parfois si triste que tu as envie de pleurer. Tu ne dois pas avoir honte ni être gêné(e). C’est un sentiment normal. Tu ne dois pas garder ce sentiment pour toi ; tu peux en parler à tes parents. Ils comprendront et pourront t’aider. Tout le monde a le droit d’être triste et de pleurer.

Tu vois que, parfois, ton papa et ta maman ou les autres personnes de la famille ont l’air triste, eux aussi. Ils le sont pour les mêmes raisons que toi. Ils s’inquiètent pour ta sœur qui est malade. En tout cas, ils ne sont pas tristes à cause de toi. Tu n’es pas responsable de leur chagrin et tu ne dois pas t’inquiéter pour ça.

---

## Tu te sens parfois seul(e) ou abandonné(e)

---



Tu as aussi l'impression que ton papa et ta maman s'occupent un peu moins de toi, qu'ils passent moins de temps avec toi ou qu'ils font moins attention à toi qu'avant. Et quand ils restent avec toi, ils sont parfois trop fatigués pour jouer avec toi. C'est normal que tu te sentes triste ou fâché(e), mais tu dois bien te rappeler que tes parents t'aiment toujours très fort. Tu n'as rien fait de mal. La vie à la maison a changé parce que tes parents ont beaucoup de choses à faire pour aider ta sœur à guérir ; ils manquent de temps et sont parfois fatigués. Mais ton papa et ta maman t'aiment toujours autant qu'avant. La maladie ne change rien dans l'amour qu'ils ont pour toi.

---

## Tu es en colère

---



De temps en temps, tu es en colère parce que la vie à la maison a changé. Parfois, tu en veux à tes parents parce qu'ils s'occupent beaucoup de ta sœur et donc un peu moins de toi. Tu peux même détester ta sœur pendant quelques minutes et parfois souhaiter qu'elle parte de la maison ! Mais après, tu n'es pas content(e) d'avoir été en colère. Tu regrettes d'avoir dit ou pensé de telles choses. Tu as peur d'avoir fait de la peine. **Ce n'est pas grave.** Il arrive à tout le monde d'être fâché quand les choses ne se passent pas comme on voudrait. Tu as le droit d'être en colère dans cette situation, mais il va falloir que tu demandes à ton papa ou à ta maman de t'aider lorsque tu sens que tu es fâché(e). Ils t'aideront à trouver ce qu'il faut faire. Tu peux, par exemple, aller jouer, faire du sport, dessiner, écouter de la musique... Ce sont des activités qui t'aideront à te sentir mieux.

---

## Tu es jaloux (se) de ta sœur

---



Parfois, tu es jaloux(se) de ta sœur. Tu ne comprends pas pourquoi tes parents passent beaucoup de temps avec elle ou pourquoi elle a le droit de faire des choses qui te sont interdites. Tes parents s'occupent beaucoup de ta sœur parce qu'elle est malade et qu'ils veulent l'aider à guérir. Ils t'aiment comme avant, cela ne change rien. Tu peux leur en parler et leur demander si tu peux faire, toi aussi, quelque chose.

---

## Tu as honte

---



Parfois, tes camarades se moquent de ta sœur et tu n'oses plus les inviter à venir chez toi. Ils la taquent, car ils ne comprennent pas qu'elle est malade. Maintenant que tu en sais plus sur cette maladie, tu peux leur expliquer ce qui se passe. Lorsque tes camarades auront compris que ta sœur est malade, ils arrêteront de se moquer d'elle.

### 3. Ce que tu peux faire pour aller mieux

---

Parle à une personne en qui tu as confiance

---



Lorsque tu te sens triste, seul(e), abandonné(e), énervé(e) ou en colère, ne reste pas tout(e) seul(e). Va parler à tes parents ou à une personne qui est proche de toi et avec laquelle tu aimes être : tes grands-parents, ton oncle ou ta tante ou un instituteur. Quand on parle de ce qui ne va pas, en général on se sent mieux.

---

## Amuse-toi

---



Même si ta sœur est malade, tu as le droit d'être heureux(se), de rire et de t'amuser. Cela fera aussi plaisir à ta sœur. Elle serait inquiète si elle te voyait tout le temps triste à cause d'elle. Elle s'en voudrait de te rendre triste.

---

## Laisse tes parents s'occuper de l'alimentation de ta sœur

---



Tu aimerais aider ta sœur et tu voudrais qu'elle mange. Mais, tu ne dois pas t'occuper de ça. Ce sont tes parents qui vont le faire. Quand tu es à table avec elle ou quand vous êtes ensemble, le mieux est de ne pas lui parler de nourriture. Tu peux lui raconter des histoires, lui parler de ce que tu as fait dans la journée. Elle sera contente que tu lui changes les idées.

---

## Partage des bons moments avec ta sœur

---



Tu ne peux rien faire pour guérir ta sœur ; ça, c'est le travail des médecins qui s'occupent d'elle et de tes parents. De temps en temps, tu peux lui proposer de faire un jeu avec toi. Si elle refuse, ce n'est pas à cause de toi, mais parce qu'elle est malade. Ne t'en fais pas et elle acceptera peut-être un autre jour.

---

## Fais-lui un dessin

---



Mais tu peux lui faire des petits plaisirs, lui offrir un dessin, ou lui écrire des petits mots. Elle sera contente de savoir que tu penses à elle.

---

Ne t'en fais pas si elle ne te parle pas  
gentiment

---



Cela n'a rien à voir avec toi ; c'est la maladie qui la rend ainsi. Elle t'aime beaucoup et ne veut pas te rendre triste. Lorsqu'elle sera guérie, les choses seront différentes.

---

## Ce que tu ne dois pas oublier

---

1. Tu n'es pas responsable de la maladie de ta sœur

Aucun enfant ne peut être responsable d'une maladie

2. Tu ne peux pas guérir ta sœur

Ton rôle à toi, c'est d'être son frère ou sa sœur et c'est tout !

3. Tu ne dois pas être gêné(e) si tu es en colère, triste ou joyeux(se).

Tous les enfants dans ta situation ressentent la même chose.

4. Parle à tes parents ou à une personne que tu aimes bien de ce qui te préoccupe

Cela fait toujours du bien de partager avec une personne en qui on a confiance

5. Si tu ne comprends pas, pose des questions à tes parents.