

Ai-je un trouble du comportement alimentaire (TCA) ?

Un trouble du comportement alimentaire (TCA) se définit grâce aux 3 mots qui le composent :

1. **Trouble** : il faut qu'il y ait trouble, c'est-à-dire « pas clair » (je ne sais pas pourquoi je fais ça) et « mal être » (c'est-à-dire une émotion négative).
2. **Comportement** : c'est une conduite liée à une pensée inconsciente (non connue de la personne). Le cerveau « gère » son mal être grâce à cette conduite.
3. **Alimentaire** : le TCA attaque dans des circuits vitaux : manger est en effet vital, comme respirer. On ne s'attaque pas impunément à des fonctions aussi essentielles. C'est ce qui explique les troubles de l'humeur, l'anxiété, les troubles du sommeil... associés aux TCA.

Le TCA, si vous n'y prenez pas garde, va vous « bouffer » la vie et celle de votre enfant. Il faut prendre conscience que c'est une maladie et qu'on doit (qu'on peut) s'en débarrasser !



J'attends un enfant

Je me sens prise au piège par une peur de manger, un besoin de me « goinfrer ». Est-ce grave ?

Association AUTREMENT

9, rue de Metz – 21000 DIJON

Téléphone : 03 80 66 83 47

Télécopie : 03 80 29 35 19

www.anorexie-et-boulimie.fr

