

J'ai peur de grossir: que faire ?

Il faut que nous trouvions ensemble un moyen de penser autrement. Votre peur de grossir vient d'une peur de ne pas peser bien lourd, face à cette grossesse, face à ce bébé à venir. Votre peur parle aussi du fait que vous pensez que cette grossesse et cette naissance font faire peser sur vous un poids difficilement supportable. Vous le voyez bien, il ne s'agit pas de « poids-balance », mais bien d'estime de soi, de confiance en soi et en ses choix.

Alors, dites-vous :

1. Manger ne fait pas grossir : bien s'alimenter, c'est s'appropriier l'enfant, pensez-y !!
2. Anticiper : parlez avec votre conjoint, votre mari, sa mère, votre mère.
3. Marquez votre territoire, délimitez votre place. Documentez-vous et participez activement à différents projets autour de cet enfant.
4. N'ayez pas peur d'échouer. C'est à votre portée. Ne vous excluez pas, vous regretteriez de ne pas avoir votre place !! RelaxeZ-vous : ce bébé va vous rendre à vous-même et pas le contraire !

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



Association AUTREMENT

J'attends un enfant

*Les questions qui
m'angoissent au
sujet de ma
grossesse et de
mon
comportement
alimentaire.*



La grossesse est un moment privilégié. C'est le vôtre et à nul autre. Mille questions se posent, mais il n'y a qu'une réponse : faites de cette grossesse quelque chose qui vous ressemble et qui vous rassemble, votre conjoint et vous (votre mère et vous, pourquoi pas). La grossesse est un saut de génération : elle permet souvent aux parents de se repositionner. Faites que ce soit avec vous, dans la lumière de votre âme.

Mon angoisse grandit, j'ai peur et pourtant je le voulais, cet enfant. Est-ce normal ? OUI

Une femme pendant sa grossesse doit prendre un virage et c'est ce virage qu'il faut digérer. La grossesse fait de vous une mère. La petite fille doit donc disparaître, au profit d'une identité toute neuve : la mère. Une mère, c'est-à-dire une adulte, une femme qui s'épanouit et qui prend ses responsabilités. C'est bien de ceci dont vous avez peur ! Le temps de la petite fille qui ne voulait pas grandir (et elle existe en chacune d'entre nous) est révolu.

Une autre femme est née qui va s'imposer, réfléchir, faire ses choix, décider et partager la décision.

Quand on veut être enceinte, on le veut parfois pour de mauvaises raisons :

- 1- Etre mère à son tour, pour être conforme à ce que les gens attendent de nous (croit-on !). Ce n'est pas une bonne idée, mais beaucoup de

femmes la partagent : c'est culturel. Ce n'est donc pas à rejeter, mais seulement à relativiser.

- 2- Etre respectée par son conjoint. Mais nos conjoints nous préfèrent souvent nous, plutôt que l'enfant, quoi qu'ils disent et croient penser !
- 3- Avoir un bébé à soi. Mais aucun enfant ne nous appartient vraiment. Celui-ci sera donc ce que les autres et lui-même en feront. Vous n'êtes pas seule, ni à décider, ni à l'aimer.
- 4- Nourrir un enfant. Mais vite (en 2 ans), il va chercher à se nourrir seul et à vous échapper. C'est normal et il ne faut pas s'angoisser de ça.

Calculez vos chances d'être vous-même avec cette grossesse. C'est l'objectif : être soi pour peser plus lourd dans sa propre vie.

N'ayez pas peur de faire mal : il vaut mieux faire un peu de travers, que de ne pas faire du tout.

Cet enfant a besoin de manger. C'est vital pour lui comme pour vous. Il lui faut apprendre à le faire... et qui mieux que sa mère peut le lui enseigner. Sa mère ne se nourrit pas si bien elle-même : peu importe, si elle le nourrit tout en sourire et douceur, tout à lui, sans peur et sans reproche. Si votre enfant rechigne à manger, ne lui reprochez pas, n'angoissez pas : il dit non à sa mère, mais c'est par amour !

Mon trouble du comportement alimentaire risque de retentir sur lui ?

En théorie, ce n'est pas faux : les mères anorexiques ou boulimiques ont 3 fois plus de risque d'avoir une fille anorexique ou boulimique.

Pourtant, ce n'est pas une fatalité ! Comment faire ?

- ❖ Surtout tentez de bannir toute culpabilité.
- ❖ Mettez-vous à table et instaurer des jeux qui vous aideront, lui comme vous.

- ❖ Ne pas avoir peur du regard de l'autre. Pour apprendre à un enfant à manger, il faut de l'amour et vous en avez, du perfectionnisme et vous en avez... De la patience et ça s'apprend... et du temps : donnez-vous donc du temps, on ne réussit pas du premier coup ! Battez-vous pas à pas, repas après repas.
- ❖ Pensez fort à lui dire un jour votre problème. Avoir l'idée d'en parler aide aussi à se faire une raison et à prendre du recul. Écrivez-lui mentalement une lettre où vous lui direz tout de votre trouble du comportement alimentaire.

Comment savoir si mon enfant a mangé assez (suivant ses besoins) ?

Sa courbe de croissance vous le dira. Ne paniquez jamais, mais réfléchissez et faites-vous aider, s'il y a un problème, par votre pédiatre, sans honte.

Pour qu'un enfant mange, il faut partager quelque chose avec lui, un regard, un sourire, un rire, une histoire, une colère aussi parfois. Ne cherchez pas à être parfaite. Faites juste votre métier. Une alimentation équilibrée pour votre enfant, c'est avec le pédiatre que vous la mettrez au point, en fonction aussi de vos difficultés. Votre enfant adorera le pain (ça ne fait pas grossir), aura besoin d'un peu de viande à partir de 2 ans, du lait et des laitages bien sûr, pour la vitamine D et le calcium et des fruits pour le goût du sucre.