



# Problèmes de poids chez l'enfant


## Réflexion sur une approche familiale

« Suivi diététique : Approches et pratiques »  
Grenoble - 10 juin 2014



Quels sont les problèmes de cet enfant?

Quels comportements va-t-il devoir modifier pour perdre du poids?



Il n'a qu'à manger  
des fruits!

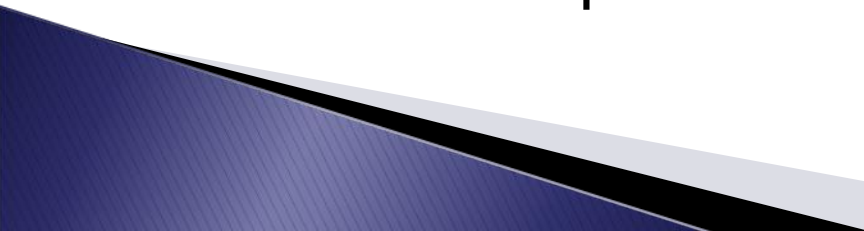
Tout est foutu.  
Il n'aura aucun  
ami à l'école.

Cet enfant n'a  
pas de volonté.

C'est affreux mon  
enfant grossit.  
Tout est de ma  
faute.

Ras le bol.  
Papa fait que  
me gronder

C'est pas  
juste!

- ▶ Les prises en charges centrées sur l'enfant n'ont-elles pas des limites? Et des inconvénients?
  - ▶ N'y a-t-il pas un risque de sur-responsabilisation de l'enfant? de stigmatisation?
  - ▶ N'est-ce pas une anomalie par essence de demander à un enfant de se prendre en charge?
  - ▶ N'y a-t-il pas un problème d'ingérence?
  - ▶ Comment fonctionnent les familles qui gèrent le mieux cette problématique?
- 

- ▶ N'est-ce pas plus pertinent de réfléchir à l'échelle de la famille?
- ▶ En identifiant les freins au changement
- ▶ En utilisant les **#ressources** du système familial
- ▶ En favorisant un climat familial apaisé (**#convivialité...**)
- ▶ En développant une attitude **#positive**
- ▶ Et en plaçant les parents et tous les membres de la famille comme des acteurs du changement

# Quelques pistes de réflexion

## Piste 1

- ▶ **Comprendre comment le système familial fonctionne avec la problématique « poids de l'enfant »**

## ▶ Comment les parents perçoivent leur enfant?

- Exemple :

Minimalisation du problème

« mon enfant est juste un peu potelé »

Ou au contraire maximalisation

« mon enfant est obèse »

Il convient également d'identifier l'impact émotionnel associé à ces représentations (anxiété, sentiment d'impuissance, indifférence...)

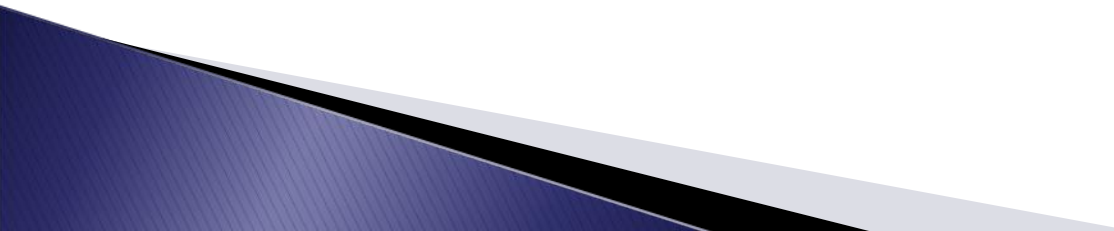
- ▶ Les cognitions sur les causes du surpoids
- ▶ Exemples : dévalorisation du modèle paternel  
« il mange trop comme son père »
- ▶ Culpabilité excessive/sur responsabilisation  
« de toute façon tout est de ma faute, je ne dois pas bien faire les choses »
- ▶ Résignation : « de toute façon c'est génétique »
- ▶ Sur responsabilisation de l'enfant : « il ne fait aucun effort »

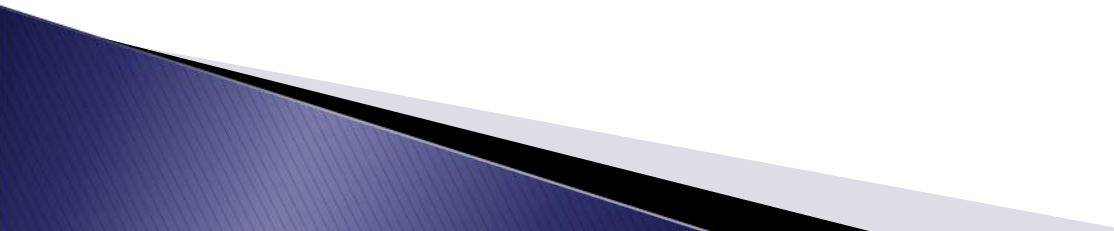


- ▶ Les cognitions sur les moyens de gérer le poids de leur enfant
- ▶ rigidité  
« rien de tel qu'un bon régime »
- ▶ pensées magiques  
« je ne lui donne que du light »
- ▶ Délégation au corps médical  
« je compte sur vous pour vous en occuper »
- ▶ Sur responsabilisation de l'enfant  
« il n'a qu'à faire plus d'effort »

- ▶ L'identification de ces croyances et représentations semble constituer des informations précieuses permettant d'identifier des freins au changement.
- ▶ Cela permet d'initier un travail de restructuration cognitive (en donnant une information objective)
- ▶ mais également de **#rassurer** des parents trop anxieux

- ▶ **Comment la « problématique poids » modifie le fonctionnement familial?**
  
- ▶ **Comportements négatifs:**
  - surfocalisation sur le poids/sur l'assiette de l'enfant,
  - inégalité dans la fratrie,
  - reproches et réflexions permanentes,
  - responsabilisation excessive de l'enfant,
  - restriction de l'enfant...

- ▶ De plus ces comportements contribuent à stigmatiser l'enfant en surpoids au sein de la famille.
  - ▶ Double peine?
  - ▶ Climat familial tendu : perte de **#convivialité**, tension dans la fratrie...
- 

- ▶ **Piste 2 : mobiliser les #ressources familiales**
  - ▶ Il est évident que toute famille dispose de compétences pouvant être utiles.
  - ▶ Il semble nécessaire de mettre en avant ces aptitudes.
  - ▶ Chaque membre de la famille peut ici apporter sa pierre à l'édifice.
- 

▶ Les **#compétences** :

- techniques: cuisiner équilibré, faire des courses adaptées...
- Relationnelles /émotionnelles : être à l'écoute de son enfant, de ses difficultés, faire preuve de **#compassion**, d'empathie...

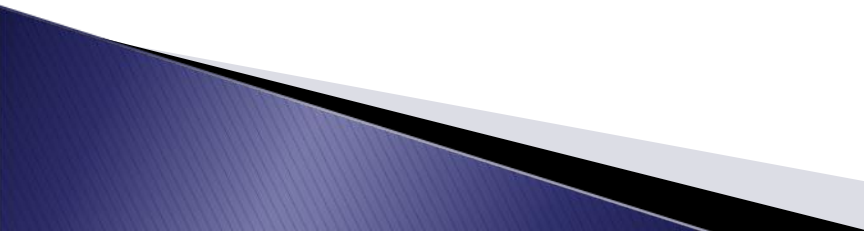
- ▶ **Piste 3 : favoriser le changement à l'échelle de la famille**
- ▶ Règles communes à toutes la famille (pour éviter la double peine)
- ▶ Logique de **#bienveillance** et **#flexibilité**

Ex : prendre le temps de manger, limiter l'achat d'aliments à densité calorique haute...

- ▶ Inviter les parents à montrer l'exemple



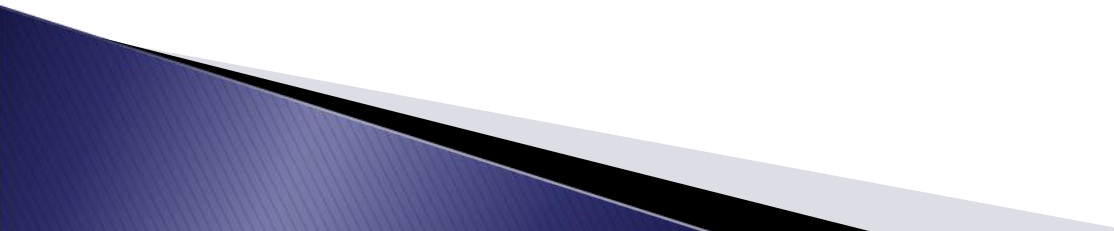


- ▶ **Piste 4 : privilégier le renforcement positif à la punition**
  
  - ▶ **#Renforcement** : Conséquence d'un comportement qui rend plus probable que le comportement soit reproduit de nouveau.
  
  - ▶ Exemple de renforcements:
    - **#Valoriser** les progrès de l'enfant
    - Récompenser les efforts de la famille par une récompense (séance de cinéma...)
- 

- ▶ Piste 5 : développer une attitude familiale  
#positive



**technically,  
the glass is always  
full.**

- ▶ Développer une attitude **#positive** centrée sur les améliorations (plutôt que sur les échecs)
  - ▶ Aller dans le sens de la **#flexibilité** psychologique (et sortir de la dichotomie)
  - ▶ Encourager la **#bienveillance**
  - ▶ Avancer dans le sens des **#valeurs** familiales
- 

- ▶ « *Le changement c'est maintenant* »  
*F.H.*
- ▶ Oui mais





« on a tout essayé sauf l'**#amour** »  
T.M.

**#compassion**

**#bienveillance**

**#ressources**

**#attitudepositive**

**#valoriser**

**#persévérance**

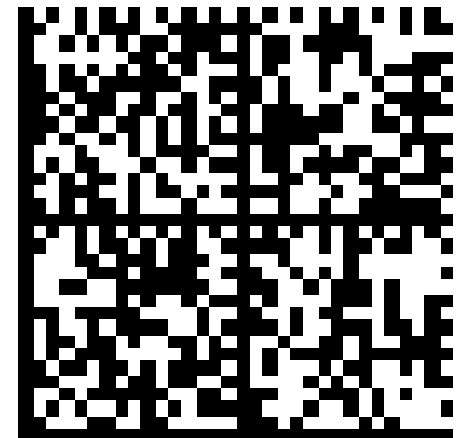
**#valeurs**

# Merci pour votre attention

[florian.saffer@laposte.net](mailto:florian.saffer@laposte.net)

Web : [dietetiquecomportementale.com](http://dietetiquecomportementale.com)

Télécharger ce diaporama en flashant le code



web