

Vos questions / nos réponses

# Est-ce que je commence à avoir des tca?? Aider moi

Par [Rare347](#) Postée le 10/03/2024 19:47

Bonjour, j'ai 13ans et j'ai commencé à arrêter de manger car je voulais maigrir, je suis déjà assez maigre, presque en sous poids mais je sais pas pourquoi je veux encore maigrir. Quand je mange, je culpabilise et je me fait vomir. Je me pèse presque toujours, j'ai l'impression de devenir folle. Je ne sais pas quoi faire. Est-ce que je doit en parler à ma psychologue? j'aimerais savoir si c'est des tca.

---

**Mise en ligne le 12/03/2024**

Bonjour,

Votre message exprime une grande détresse qui impacte votre rapport à l'alimentation.

Nous sommes sensibles à votre souhait de trouver des réponses car cela signifie que vous prenez conscience de vos difficultés.

Notre service d'aide à distance concerne davantage les addictions aux drogues. C'est pourquoi, nous ne sommes pas en mesure d'affirmer ou d'infirmer si vous êtes concernée par des Troubles du Comportement Alimentaire (TCA). En revanche, une chose semble évidente, cette situation génère de la souffrance et vous pousse malgré vous, à vous sous-alimenter.

Ainsi, nous vous encourageons grandement à informer votre psychologue de ce que vous vivez et ressentez. Ce professionnel connaît votre situation et sera en mesure de vous conseiller au travers de solutions adaptées à vos besoins. Il nous paraît également important que vous puissiez solliciter votre médecin de famille pour qu'il puisse vous accompagner au mieux.

Par ailleurs, sachez qu'il existe des services d'écoute anonymes et gratuits en mesure de vous aider et de répondre à vos interrogations.

Comme le « fil santé jeunes » qui s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans. Il s'agit d'une ligne d'écoute mais aussi d'un service tchat. Le site internet permet de retrouver les coordonnées d'une « Maison des Adolescents » dans votre ville. Ces lieux ont pour missions l'accueil, l'écoute, l'information et l'accompagnement des adolescents et jeunes adultes. Les équipes sont composées de plusieurs acteurs de l'adolescence confrontée à des problématiques diverses (scolarité, famille, santé, sexualité, addictions, etc.).

Il existe deux autres lignes spécialisées dans les TCA qui sont également confidentielles et gratuites.

Vous trouverez ces différents liens en bas de page.

Enfin, pour plus d'informations sur ces dispositifs d'aide et d'écoute vous pouvez également nous joindre au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat du lundi au vendredi de 14h à minuit et les week-ends de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

#### **En savoir plus :**

- [Fil Santé Jeunes](#)
- [Anorexie, Boulimie, Info écoute](#)
- [Ligne d'écoute Enfin](#)