

## Troubles du comportement alimentaire – TCA

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) regroupent un ensemble de difficultés liées à l'alimentation, au rapport au corps et à la gestion des émotions.

Ils ne se limitent pas à l'anorexie ou à la boulimie et s'inscrivent dans un spectre large, allant de comportements occasionnels comme manger en réponse aux émotions ou perdre ponctuellement le contrôle, à des troubles plus installés tels que l'hyperphagie ou la boulimie.

Les TCA peuvent concerner toute personne, quel que soit l'âge, le poids ou le genre, et ne relèvent pas d'un manque de volonté.

Ce questionnaire n'a pas pour objectif de poser un diagnostic, mais de mieux comprendre votre relation à l'alimentation, de repérer une éventuelle souffrance et de me permettre, en tant que thérapeute, de vous proposer un suivi adapté. C'est un document que vous pourrez me ramener rempli lors de notre première séance.

Pour chaque affirmation, cochez une seule case correspondant à la fréquence qui vous ressemble le plus au cours des 3 derniers mois :

- Jamais (0) : cela ne vous arrive pas
- Rarement (1) : cela arrive occasionnellement
- Parfois (2) : cela arrive régulièrement
- Souvent (3) : cela arrive très fréquemment
- Très souvent / Toujours (4) : cela fait partie de votre quotidien

**Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.**

**Prenez le temps de répondre le plus honnêtement possible, sans chercher à minimiser ou exagérer.**

| Affirmations                                                                     | Jamais (0) | Rarement (1) | Parfois (2) | Souvent (3) | Très souvent / Toujours (4) |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|
| Je mange même lorsque je n'ai pas faim                                           |            |              |             |             |                             |
| Je mange pour calmer le stress, l'ennui, la tristesse ou la colère               |            |              |             |             |                             |
| Une fois que je commence à manger, j'ai du mal à m'arrêter                       |            |              |             |             |                             |
| J'ai l'impression de perdre le contrôle sur ce que je mange                      |            |              |             |             |                             |
| Je mange rapidement et en grande quantité                                        |            |              |             |             |                             |
| Je mange en cachette ou seul(e) par gêne                                         |            |              |             |             |                             |
| Je continue à manger malgré une sensation d'inconfort ou de trop-plein           |            |              |             |             |                             |
| Après avoir mangé, je ressens de la culpabilité ou de la honte                   |            |              |             |             |                             |
| J'essaie ensuite de « me rattraper » (restriction, jeûne, promesses de contrôle) |            |              |             |             |                             |
| Mon alimentation est très liée à mes émotions                                    |            |              |             |             |                             |
| Je pense souvent à la nourriture dans la journée                                 |            |              |             |             |                             |
| Ces comportements me font souffrir ou me préoccupent                             |            |              |             |             |                             |

**Résultats :**

**0–15 : risque faible**

**16–30 : vigilance nécessaire**

**31–45 : risque élevé de TCA**

**> 45 : suspicion forte de TCA**