

L'approche psychologique implique une alliance thérapeutique (écoute active et soutien avec empathie) initiale et tout au long du suivi avec l'enfant ou l'adolescent et sa famille, incluant notamment le respect de leurs choix.

L'accompagnement psychologique, pour une part inclus dans la dimension d'éducation thérapeutique, comporte des approches à la fois cognitives et comportementales.

Ces approches prendront en compte les connaissances, représentations, croyances et ressentis de l'enfant/adolescent et de sa famille.

L'accompagnement psychologique comportera les dimensions suivantes :

- évaluation et renforcement de la motivation ;
- formulation positive des objectifs ;
- soutien et déculpabilisation ;
- renforcement positif ;
- renforcement des compétences parentales et de la cohérence parentale.

Il est recommandé d'évaluer initialement et tout au long de la prise en charge :

- l'état émotionnel de l'enfant/adolescent ;
- l'environnement familial et social.

Il est recommandé de rechercher notamment les facteurs psychiques intervenant dans les situations suivantes :

- le grignotage ou les prises alimentaires excessives : ennui, anxiété, tristesse, colère, solitude etc.
- la résistance au traitement : manque de motivation, ambivalence, facteurs de stress etc.

Le succès d'une approche médicale, diététique et physique apporte souvent des bénéfices au niveau du fonctionnement psychologique et social. Cependant le recours à un psychologue et/ou un pédopsychiatre peut s'avérer nécessaire.

L'orientation vers un psychologue et/ou un pédo-psychiatre est recommandée dans les cas suivants :

- souffrance psychique intense ou persistante (en particulier diminution de l'estime de soi ou du corps, isolement social, stigmatisation) ;
- formes sévères d'obésité ;
- psychopathologie ou trouble du comportement alimentaire associé ;
- lorsque sont repérés des facteurs de stress familiaux (dysfonctionnement familial, carences, maltraitements, psychopathologie parentale) ou sociaux (événements de vie stressants) ;
- lorsqu'une séparation d'avec les parents est envisagée (séjour prolongé en centre de soin type SSR) ;
- pour éliminer une éventuelle contre-indication à la perte de poids ;
- échec de prise en charge.

Il est recommandé que le psychologue et/ou le pédopsychiatre soit spécialisé ou formé aux troubles des conduites alimentaires ou à l'obésité de l'enfant et de l'adolescent.