

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

**SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES
DU 1^{ER} AU 7 FÉVRIER 2022**

Montréal, le 19 janvier 2022 – La Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires se déroulera du 1er au 7 février 2022, sous le thème « Personne ne devrait se parler ainsi. Si vous souffrez de troubles alimentaires, nous sommes là pour vous ».

Cette année, la thématique met l'emphasis sur la voix malsaine de la maladie chez une personne affligée par un trouble alimentaire (TA). Le discours intérieur d'une personne vivant avec un TA est très négatif et envahissant. Des phrases telles que 'tu me fais honte', 'tu es dégueulasse' sont des pensées quotidiennes qui occupent l'esprit de la personne vivant avec un TA. Ce discours, cette voix de la maladie, pousse la personne vers des comportements malsains et perpétue le cycle vicieux du trouble alimentaire. Il est important de rappeler que personne ne devrait se parler ainsi ou se faire parler ainsi.

Une approche bienveillante est donc de mise pour encourager un discours intérieur positif. Les instigateurs de la Semaine au Québec, soit Anorexie et Boulimie Québec (ANEB) et la Maison l'Éclaircie souhaitent souligner la voix bienveillante de la personne en mettant de l'avant des phrases positives et constructives telles 'je suis belle/beau', 'je suis courageux/courageuse', 'je suis fort(e)', pour faire taire la voix négative.

La Semaine (SemTA2022) est un moment idéal pour refuser individuellement et collectivement, un type de discours négatif, qui n'est ni sain, ni aidant. Nous savons qu'apprendre à aimer son corps ou simplement s'aimer soi-même peut être un long processus dans lequel il est parfois difficile de trouver ses repères.

"C'est collectivement que nous devons apprendre à donner du pouvoir à la voix saine. Se complimenter, se féliciter, faire preuve de douceur et de compassion envers soi-même n'est pas une chose facile à faire. Et c'est encore moins facile de le faire ouvertement." nous explique Myriame Trudel, directrice générale de la Maison l'Éclaircie.

"Grâce à la Semaine, commençons ensemble, à observer notre discours intérieur puis occupons notre espace et celui des réseaux sociaux de messages positifs, qui nous ressemblent, nous rassemblent et nous font du bien", suggère Josée Champagne, directrice générale d'ANEB.

Tout au long de la Semaine, des outils seront mis à la disposition de tous sur le site web de la Semaine TA: www.semainetroublesalimentaires.com

- Mouvement collectif sur Instagram
- Guides d'activités
- Blogues
- Affiches de la SemTA
- Vidéos de sensibilisation

Des événements, organisés par les instigateurs de la Semaine ainsi que leurs partenaires, auront également lieu dans l'ensemble de la province pour souligner la Semaine. Pour connaître les événements :

www.semainetroublesalimentaires.com/calendrier/.

Pour la liste des partenaires de la Semaine:

<http://semainetroublesalimentaires.com/partenaires/>.

Soulignons que le niveau de détresse vécue par les personnes qui souffrent de troubles alimentaires est toujours aussi présent qu'en début de pandémie. Les nouveaux variants, les restrictions successives, les couvre-feux, le manque de ressources et l'incertitude économique ont entraîné des sentiments de détresse, d'isolement, d'anxiété et de déprime. Chez ANEB, les demandes d'aide en ligne continuent d'être très élevées. C'est plus de 1900 personnes qui se sont tournées vers les services en ligne comparativement à l'année dernière. Pour la Maison l'Éclaircie, il y a actuellement une liste d'attentes de 60 personnes afin d'avoir accès au groupe de soutien ou à des rencontres de suivi individuelles. Ce nombre représente de trois à six mois d'attente. Il y a plusieurs années, l'organisme avait déjà vécu cette situation, mais la mise en place de groupes de soutien qui débutent aux 4 à 6 semaines avait résorbé la situation.

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022

DEMANDES D'ENTREVUES

Pour toute demande d'entrevue avec la directrice générale d'ANEB, Josée Champagne ou Myriame Trudel, directrice de la Maison l'Éclaircie, il suffit de communiquer avec NIDEM COMMUNICATIONS.

RENSEIGNEMENTS :

Nicole Desmarais
Nidem Communications
514.815.5537 nidemcommunications@videotron.ca

Dates: 1er au 7 février 2022

Site web: www.semainetroublesalimentaires.com

Mot-clic: #SemTA2022, #MonDiscoursIntérieur, #MyInnerVoice