



SE RÉTABLIR D'UN
TROUBLE ALIMENTAIRE

UNE PIÈCE À LA FOIS

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER
AVEC VOTRE CLIENTÈLE

Semaine nationale
de sensibilisation aux
troubles alimentaires

1^{er} au 7 février 2019

aneb
Anorexie et boulimie Québec

maison l'éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

DU 1^{er} AU 7 FÉVRIER 2019

Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois!

Activités éducatives à réaliser avec votre clientèle

DOCUMENT RÉALISÉ PAR

- Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie ;
- Mélanie Guénette-Robert, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB ;
- Sabrina Béliveau, intervenante au volet éducation et prévention chez ANEB.

AVEC LA RÉVISION ET LA CONTRIBUTION AU CONTENU

- Janique Raymond-Migneault, responsable de la ligne d'écoute chez ANEB ;
- Jérôme Tremblay, coordonnateur clinique chez ANEB.

RÉVISION LINGUISTIQUE

- Josée Larivée, trad.a

GRAPHISME

- Andréanne Duchaine, designer graphique

TABLE DES MATIÈRES

Activité 1. Un peu de jasette, ça fait du bien!.....	4
Activité 2. Quiz.....	5
Activité 3. Serpents et échelles : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois!.....	7
Activité 4. Casse-tête : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois!.....	9
ANNEXE DE L'ACTIVITÉ	
« Un peu de jasette, ça fait du bien! »	11
Fiche 1.1	11
ANNEXE DE L'ACTIVITÉ	
« Quiz »	12-15
Fiche 2.1.....	12
Fiche 2.2	14
ANNEXE DE L'ACTIVITÉ	
« Serpents et échelles : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! ».....	16-17
Fiche 3.1.....	16
Fiche 3.2	17
ANNEXE DE L'ACTIVITÉ	
« Casse-tête : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! ».....	18-25
Fiche 4.1	18
Fiche 4.2	23
Fiche complémentaire « Les troubles alimentaires en bref »	26-27
L'anorexie mentale.....	26
La boulimie	26
L'accès hyperphagique (ou hyperphagie boulimique).....	27
Fiche complémentaire « C'est pour un.e ami.e »	28

ACTIVITÉ 1

UN PEU DE JASSETTE, ÇA FAIT DU BIEN!

CLIENTÈLE

12 ans et +

Précisions quant à l'activité : Il est préférable de faire cette activité en petit groupe; un groupe dans lequel un lien de confiance est déjà construit entre les participant.e.s et l'intervenant.e et où l'on se sent à l'aise de parler de soi.

MATÉRIEL

- Ciseaux
- Bol
- Annexe de l'activité « Un peu de jasette, ça fait du bien! » (Fiche 1.1)

DÉROULEMENT

L'intervenant.e découpe au préalable les énoncés de la fiche 1.1 et les place dans un bol. Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. L'intervenant.e explique les consignes suivantes.

CONSIGNES

- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant.e.s donnent leurs réponses.
- Passer à un autre énoncé.
- Recommencer.

Le groupe n'a pas à répondre à toutes les questions si le temps ne le permet pas. Il importe de déterminer une durée ou un nombre de questions avant de commencer la partie.

Cette activité permet non seulement de mieux connaître les participant.e.s, mais aussi de mettre en lumière certaines stratégies qu'une personne peut mettre en place pour surmonter les obstacles de la vie. Elle permet aussi d'identifier les qualités, forces et ressources que l'on possède dans les moments plus difficiles.

**Cette activité est inspirée des activités réalisées pour l'édition 2017 et 2018 de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.*

ACTIVITÉ 2

QUIZ

CLIENTÈLE

13 ans et +

Précisions quant à l'activité : Cette activité a été pensée de façon à être faite en classe ou encore avec un groupe de jeunes (p. ex., maison des jeunes).

MATÉRIEL

- Crayons
- Annexe de l'activité « Quiz » (Fiche 2.1 et 2.2.)
- Facultatif : Fiche complémentaire « C'est pour un.e ami.e ». Nous conseillons de remettre ce document aux jeunes après l'activité ou d'utiliser le contenu pour préparer la discussion.
- Pour l'environnement : Favoriser un local qui donne accès à des chaises, bureaux, tables ou pupitres pour que les participant.e.s puissent écrire.

DÉROULEMENT

1) Compléter le quiz de façon individuelle

L'intervenant.e demande aux jeunes de répondre, au meilleur de leurs connaissances, aux questions du *quiz*.

2) Retour en groupe et discussion

Une fois le *quiz* complété individuellement, l'intervenant.e fait un retour en groupe sur les réponses des jeunes et complète ces dernières, au besoin. Afin de préparer la discussion, l'intervenant.e peut lire les feuilles complémentaires « Les troubles alimentaires en bref » et « C'est pour un.e ami.e ». Il ou elle peut aussi visiter le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires pour obtenir davantage d'information sur le sujet : www.semainetroublesalimentaires.com.

PRÉCISIONS POUR LES QUESTIONS DE DISCUSSION POUR LE RETOUR

Lors de la discussion, l'intervenant.e est invité.e à mettre l'accent sur le fait que personne ne choisit d'avoir un trouble alimentaire. Que les troubles alimentaires se développent en raison d'une multitude de facteurs de risque. Qu'il n'y a pas qu'une cause unique. Il ou elle informe aussi les jeunes quant au fait qu'il est possible de se rétablir complètement d'un trouble alimentaire avec de l'aide spécialisée, du soutien, de la patience et de la compassion pour soi. Il ou elle rappelle qu'un.e ami.e peut être d'une aide importante, mais qu'il ou elle doit

aller chercher l'aide d'un.e adulte pour accompagner son ami.e. À chacune des questions, l'intervenant.e peut amener le groupe à pousser plus loin la réflexion en posant des sous-questions. Par exemple, à la question no 3, l'intervenant.e pourrait demander aux jeunes : À l'inverse, si votre ami.e est considéré en surpoids, si ce.cette ami.e perd du poids, réagiriez-vous différemment? À cette question, il importe de souligner que les commentaires au sujet du poids, peu importe le format corporel d'une personne, sont à éviter. Que ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peuvent venir renforcer certains comportements problématiques chez la personne.

ACTIVITÉ 3

SERPENTS ET ÉCHELLES : SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

CLIENTÈLE

12 ans et +

Davantage destiné à un jeune public (pré-adolescents et adolescents).

MATÉRIEL

- Ciseaux
- Colle (facultatif)
- Carton (facultatif)
- Annexe de l'activité « Serpents et échelles Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! » (Fiches 3.1 et 3.2)
- Dés (des dés en carton peuvent aussi être réalisés. Des exemples sont disponibles en ligne (<https://arts.toutcomment.com/article/comment-faire-un-de-en-carton-39.html>)).
- Pions ou objets pouvant servir de pions (ex. gomme à effacer, autre)
- Si l'activité est réalisée en classe, il pourrait être pertinent de remettre une feuille des personnes ressources de l'école, si l'information ne se retrouve pas dans l'agenda.

DÉROULEMENT

1) Jouer une partie de serpents et échelles

L'intervenant.e invite les participant.e.s à former des équipes de deux ou trois. Une fois en équipe, ils sont invité.e.s à découper la planche de jeu. Pour solidifier la planche de jeu, les membres de l'équipe peuvent coller cette dernière sur un carton. Une fois le matériel nécessaire en place (dés, pions et planche de jeu), les participant.e.s peuvent débiter une partie. La partie se termine quand tous les joueurs.euses ont atteint la case d'arrivée.

2) Remplir la feuille support (Fiche 3.1) individuellement

Lorsque toutes les équipes ont terminé leur partie, les participant.e.s sont invité.e.s à remplir la feuille support (Fiche 3.1) individuellement. Les questions de la feuille support ont été pensées en fonction des sujets abordés par le jeu. S'ils le veulent, ils peuvent aussi, une fois leur feuille remplie, discuter de leurs réponses avec leurs co-équipiers.

3) Retour en grand groupe (discussion)

Pour se préparer à la discussion, l'intervenant.e peut dresser une liste des ressources disponibles dans la région, puis remettre aux jeunes une feuille sur laquelle se retrouvent les ressources principales qui leur sont destinées ainsi que le nom des personnes ressources de l'école (si l'activité est réalisée en milieu scolaire). L'intervenant.e revient sur le jeu. Demande aux jeunes ce qu'ils en ont pensé. Ce que ce jeu révèle. L'intervenant.e peut souligner que le jeu a été développé dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires. Qu'il peut illustrer le cheminement d'une personne aux prises avec un trouble alimentaire, mais que ce jeu peut aussi nous faire penser aux épreuves auxquelles nous pouvons faire face et les stratégies que nous pouvons utiliser pour aller mieux. L'intervenant.e peut prendre quelques minutes pour voir avec les jeunes ce qu'ils connaissent des troubles alimentaires. Il importe toutefois de garder en tête que l'objectif de cette activité est de permettre aux jeunes de reconnaître les stratégies qu'ils emploient pour surmonter les difficultés et épreuves qu'ils peuvent être amenés à vivre, ainsi que de nommer des personnes et ressources qui peuvent leur venir en aide.

Pour davantage d'information sur les troubles alimentaires, les intervenant.e.s peuvent inviter les participants à visiter les sites d'ANEB, de la Maison l'Éclaircie ou d'autres organisations spécialisées en troubles alimentaires. Les participant.e.s qui le souhaitent sont ainsi invité.e.s à partager, en levant la main, leurs réponses. L'intervenant.e complète et valide les réponses de ces derniers et dernières.

Si les jeunes mentionnent le sport ou la nourriture à titre d'outils pour se sentir mieux, ce dernier ou cette dernière peut pousser plus loin la réflexion... à savoir quand le sport et la nourriture peuvent devenir problématiques. Il s'agit d'une belle occasion pour rappeler aux participant.e.s que :

- Bouger devrait toujours rester plaisant;
- Si je ne peux m'empêcher de pratiquer une activité physique, en dépit de la fatigue et des blessures, il importe de se questionner. Que l'équilibre est important;
- Il nous arrive tous de manger pour des faims autres que physiques, par exemple pour socialiser, parce qu'un aliment nous semble délicieux, pour se reconforter (p. ex., une soupe quand il fait froid, un dessert avec une amie quand on a de la peine), et que c'est correct. Que cela devient problématique quand on mange chaque fois que l'on vit une émotion plus difficile, ou qu'au contraire on s'abstient de manger dans une telle situation;
- De ne pas hésiter à aller chercher de l'aide auprès d'un.e intervenant.e. de l'école ou de mon milieu (p. ex., maison des jeunes), si je sens que le sport et la nourriture sont des enjeux pour moi. Le site anebados.com dispose d'ailleurs d'un questionnaire qui peut me renseigner à savoir si je suis à risque de souffrir d'un trouble alimentaire (<https://anebados.com/quiz/suis-je-risque/>).

ACTIVITÉ 4

CASSE-TÊTE SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

CLIENTÈLE

15 ans et +

MATÉRIEL

- Ciseaux
- Crayons
- Annexe de l'activité « Casse-tête : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! » (Fiches 4.1, 4.2 et 4.3)
- Cartons
- Colle
- Facultatif : Fiche complémentaire « C'est pour un.e ami.e ». Nous conseillons de remettre ce document aux jeunes après l'activité ou d'utiliser le contenu pour préparer la discussion.
- Si l'activité est réalisée en classe, il pourrait être pertinent de remettre une feuille des personnes-ressources de l'école, si l'information ne se trouve pas dans l'agenda.
- Facultatif : Une feuille comportant les ressources d'aide de la région peut aussi être réalisée et remise aux participants.

DÉROULEMENT

1) Résoudre le casse-tête

L'intervenant.e invite les participant.e.s à former des équipes de deux. Il ou elle distribue à chaque équipe l'un des casse-têtes désordonnés figurant sur la Fiche 4.1. Deux équipes ou plus peuvent avoir la même image. Il sera intéressant de voir si les réponses se ressemblent ou diffèrent. Ce peut être une richesse pour la discussion.

Chaque équipe découpe les morceaux de casse-têtes reçus et réalise son casse-tête. Pour solidifier le tout, les morceaux de casse-têtes peuvent être collés sur un carton.

2) Remplir la fiche support (Fiche 4.3) individuellement

Une fois le casse-tête terminé, l'équipe répond aux questions de la fiche support 4.3. Un retour en grand groupe sur les réponses est ensuite effectué.

3) Retour en grand groupe (discussion)

L'intervenant.e explique que du 1er au 7 février a lieu la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires sous le thème « Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! » d'où l'exercice. Dans un premier temps, il ou elle fait un retour sur les questions de la Fiche support 4.3. Une fois le retour effectué, l'intervenant.e est amené.e à poser les questions suivantes :

- Selon vous, qu'est-ce qu'un trouble alimentaire?

À cette question, il est important de partir des connaissances des jeunes et de ne pas axer la réponse sur les comportements compensatoires liés aux troubles alimentaires. Bref, ne pas suggérer des comportements problématiques pour contrôler le poids auxquels ils n'auraient pas penser. Pour vous aider, vous pouvez consulter le guide « Comment prévenir sans nuire » disponible sur le site de la Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires (<http://semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/01/Comment-pr%C3%A9venir-sans-nuire.pdf>) .

- Pensez-vous que l'on peut se rétablir d'un trouble alimentaire?

À cette question, il importe de souligner qu'il est possible de se rétablir complètement d'un trouble alimentaire avec de l'aide spécialisée. Comme l'exercice du casse-tête l'a démontré, chaque personne a sa propre définition du rétablissement. Le rétablissement est un processus et non une finalité, qui comporte des hauts et des bas. Quand une personne souffre d'un trouble alimentaire, chaque petit pas mérite d'être souligné et représente une grande victoire. Tout au long de ce processus, le soutien de la famille et des amis est particulièrement important. À la fin de l'échange, l'intervenant.e peut remettre aux jeunes la fiche complémentaire « C'est pour un.e ami.e ». Ce dernier ou cette dernière peut aussi présenter les ressources de la région et faire un rappel des différentes personnes ressources de l'école (si l'activité est réalisée en classe).

ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

UN PEU DE JASSETTE, ÇA FAIT DU BIEN!

FICHE 1.1 QUESTIONS À DÉCOUPER



Quand je vis un moment difficile, à qui je peux en parler? Pourquoi?

Quelles sont les forces et qualités que je possède, qui peuvent m'aider à traverser certaines épreuves?

Lorsque je vis une période difficile, est-ce que c'est facile pour moi de demander de l'aide?

Lorsque je vis un moment difficile, une épreuve, qu'est-ce que je fais pour aller mieux?

Mon plus grand rêve?

Une qualité que je suis fier.ère de posséder? Pourquoi?

Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi?

Un défi que j'aimerais relever dans la prochaine année?

Les qualités que je recherche chez une personne de confiance sont...?

Lorsqu'un.e de tes ami.e.s traverse une période difficile, que lui dis-tu pour le/la soutenir?

Lorsque je traverse une période difficile, mon corps me le dit en (nommez entre une et trois manifestations physiques (ex. j'ai chaud, j'ai les mains moites, je pleure)).

Le plus beau compliment que j'ai reçu et dans quel contexte?

ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

QUIZ

FICHE 2.1 QUIZ

Directives

Encerle les énoncés qui sont faux. Si tu le souhaites, tu peux prendre des notes sur la page suivante (Fiche 2.1 *Quiz* suite) pour le retour en grand groupe.

QUESTION 1

- A) On ne choisit pas d'avoir un trouble alimentaire.
- B) On ne peut pas se rétablir d'un trouble alimentaire.
- C) Il suffit de manger pour se rétablir d'un trouble alimentaire.

QUESTION 2

- A) Pour aider un.e ami.e qui souffre d'un trouble alimentaire, je peux l'encourager à manger.
- B) Pour aider un.e ami.e qui souffre d'un trouble alimentaire, il est conseillé d'en parler à un adulte.
- C) Pour aider un.e ami.e qui souffre d'un trouble alimentaire, je peux contacter une ressource spécialisée, comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie.

QUESTION 3

Si mon ami.e. souffre d'un trouble alimentaire et qu'il ou elle reprend du poids (p. ex., dans le cas de l'anorexie) :

- A) Pour l'encourager, on peut le ou la féliciter! Il ou elle est sur la bonne voie!
- B) On devrait s'abstenir de commenter son poids.
- C) On souligne les démarches qu'il ou elle a entreprises (p. ex., ses rencontres avec un professionnel).

QUESTION 4

- A) Comme ami.e, j'ai le droit d'aller chercher de l'aide auprès d'une ressource spécialisée comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie.
- B) Je peux vivre de l'impuissance lorsque j'essaie d'aider mon ami.e.
- C) Je ne devrais pas exprimer comment je me sens à mon ami.e, face à sa situation.

QUESTION 5

- A) Se rétablir d'un trouble alimentaire est rapide et linéaire.
- B) Se rétablir d'un trouble alimentaire peut prendre plusieurs mois, voire quelques années.
- C) Se rétablir demande de la persévérance, de la motivation et de la patience.

ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

QUIZ

FICHE 2.2

SOLUTIONNAIRE - RÉPONSES POUR LES QUESTIONS ET PISTES DE DISCUSSION

QUESTION 1

- A) **Vrai**, on ne choisit pas d'avoir un trouble alimentaire.
- B) **Faux**, il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire.
- C) **Faux**, pour se rétablir d'un trouble alimentaire, la personne doit mettre des stratégies en place dans plusieurs sphères de sa vie, pas seulement au niveau de son alimentation.

QUESTION 2

- A) **Faux**, il est déconseillé d'encourager ton ami.e qui vit un trouble alimentaire de manger. Cela pourrait augmenter son impuissance et son anxiété pendant les repas.
- B) **Vrai**, en parler à un.e adulte t'aidera à ne pas tout mettre sur tes épaules et permettra à ton ami.e d'être entouré.e de professionnels.
- C) **Vrai**, sur le site internet d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie, tu pourras trouver plusieurs informations sur les troubles alimentaires et les attitudes aidantes à privilégier.

QUESTION 3

- A) **Faux**, il est conseillé d'éviter les commentaires sur le poids de la personne qui vit le trouble alimentaire.
- B) **Vrai**, que ce soit pour une perte ou une prise de poids.*
- C) **Vrai**, c'est une belle façon de démontrer un intérêt pour le rétablissement de ton ami.e.

** Retour :*

À cette question, il importe de souligner que les commentaires au sujet du poids, peu importe le format corporel d'une personne, sont à éviter. Que ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peuvent venir renforcer certains comportements problématiques chez la personne.

QUESTION 4

- A) **Vrai**, plusieurs ressources offrent de l'aide pour les proches. Pour connaître les ressources de ta région, tu peux consulter le site internet 211.
- B) **Vrai**, il est normal de vivre des émotions et d'avoir besoin de parler de ce que ton ami.e vit.
- C) **Faux**, au contraire, nommer tes inquiétudes à ton ami.e lui démontre que tu tiens à lui.elle. Ce peut être très aidant dans le processus de rétablissement de ton ami.e.

QUESTION 5

- A) **Faux**, chaque cas est unique. Le rétablissement d'un trouble alimentaire peut parfois être long et est souvent en dents de scie (avec des hauts et des bas).
- B) **Vrai**, le rétablissement d'un trouble alimentaire peut prendre plusieurs mois, voire quelques années.
- C) **Vrai**, se rétablir demande de la persévérance, de la motivation et de la patience.

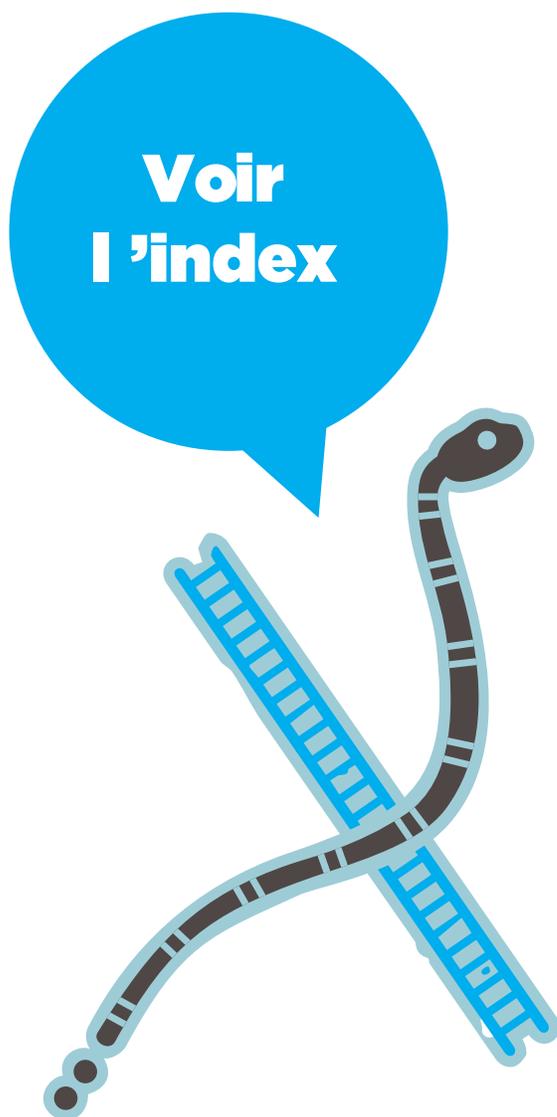
ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

SERPENTS ET ÉCHELLES :

SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE,
UNE PIÈCE À LA FOIS!

FICHE 3.1

Pour une image optimale, imprimer l'index de cette activité en 11 x 17.



ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

SERPENTS ET ÉCHELLES : SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

FICHE 3.2

1) Qu'as-tu pensé du jeu? Selon toi, qu'a-t-on voulu illustrer avec ce jeu?

2) Écris le nom de deux personnes de confiance à qui tu peux te confier.

3) Inscris deux activités qui te font du bien.

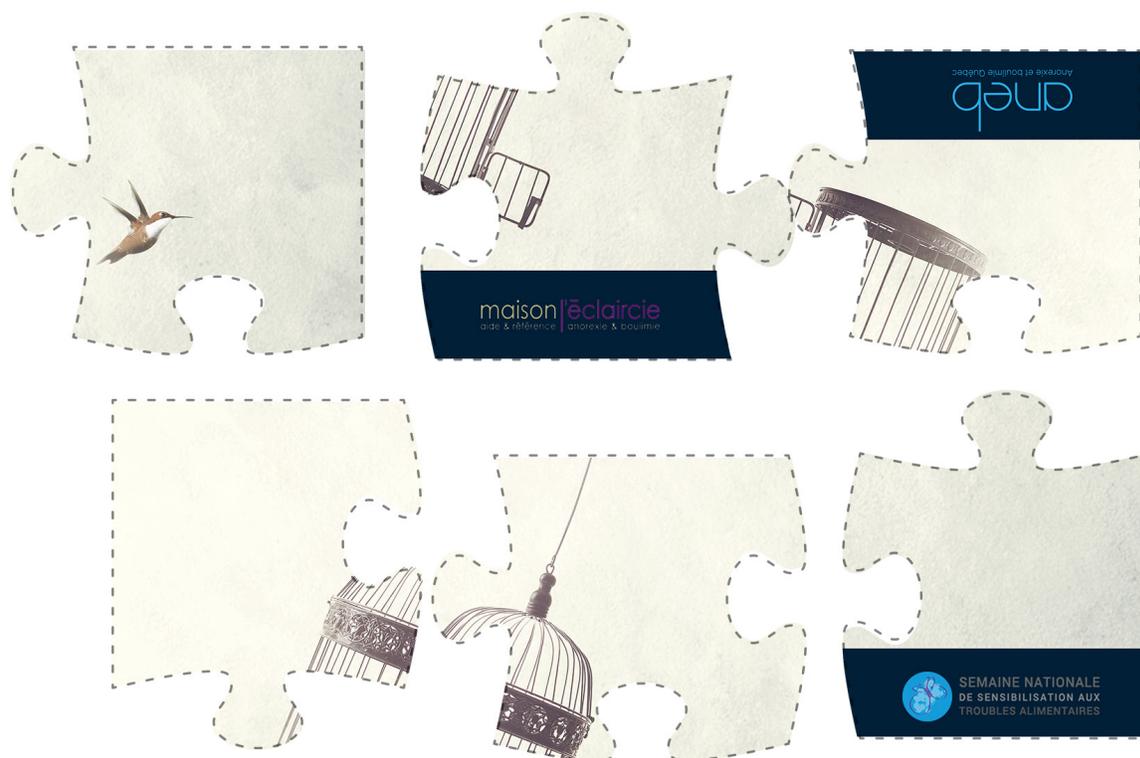
4) Nomme trois qualités que tu possèdes.

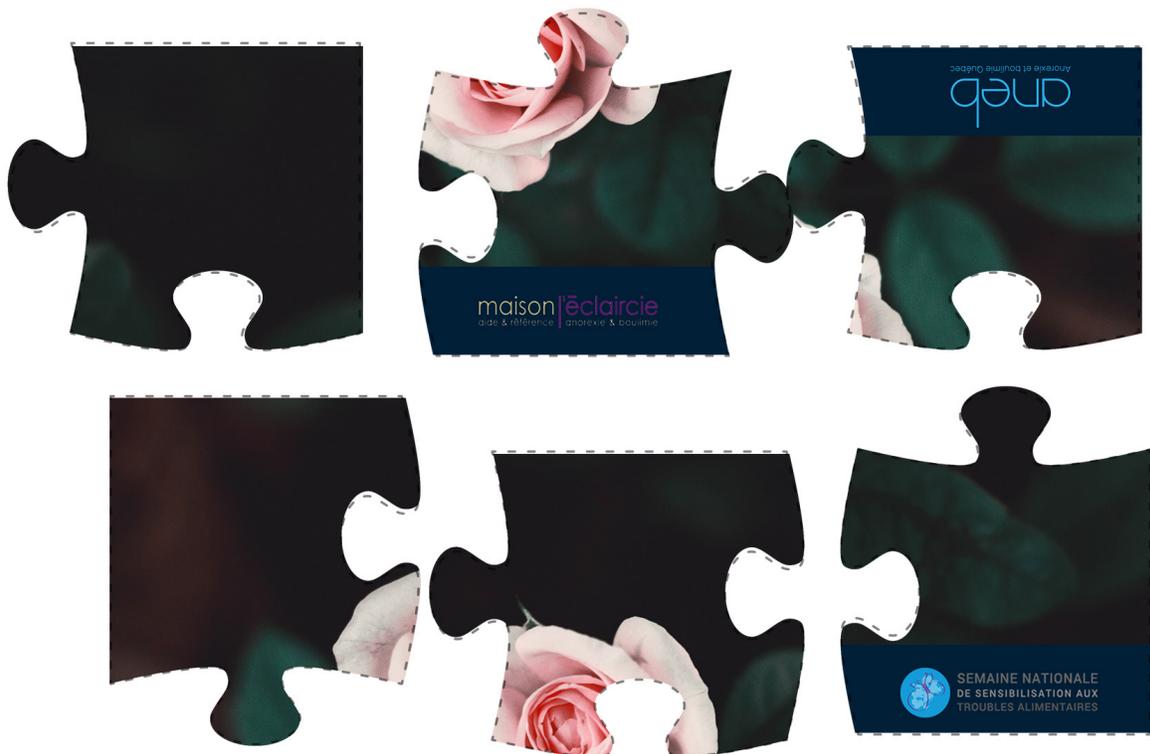
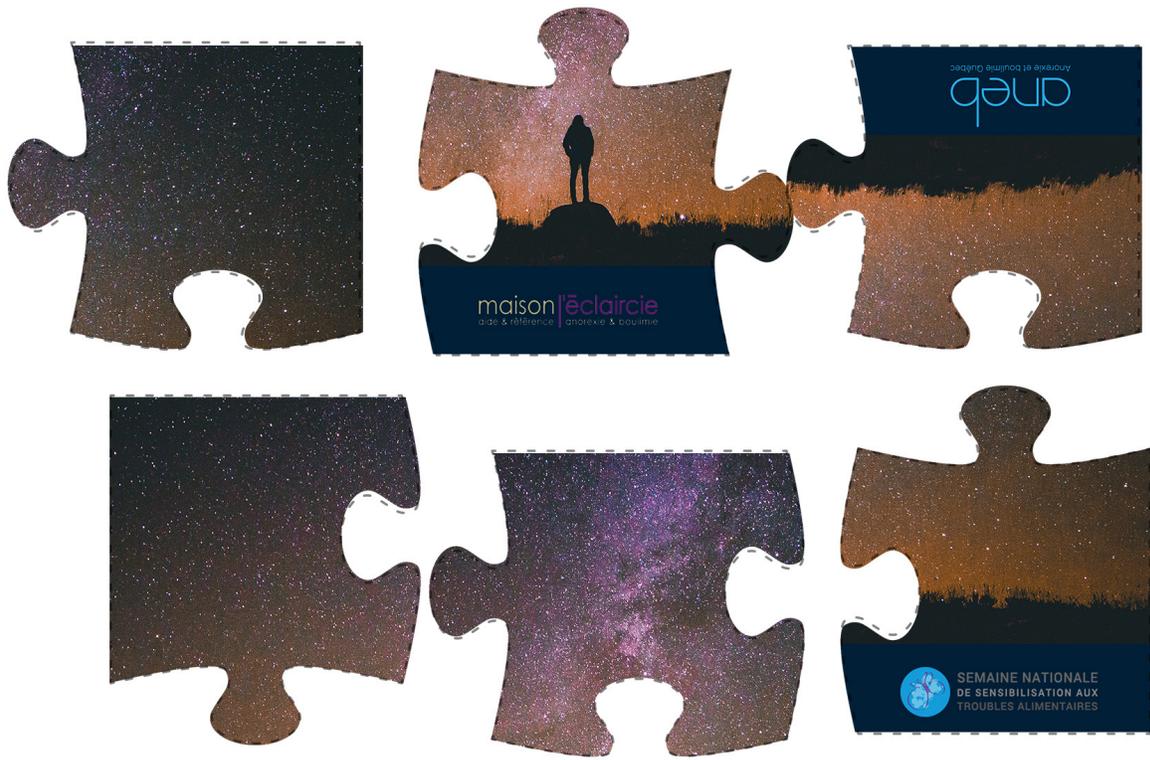
5) Indique le nom de deux ressources de ta région et les services qu'ils peuvent t'offrir ou offrir à un.e ami.e.

ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

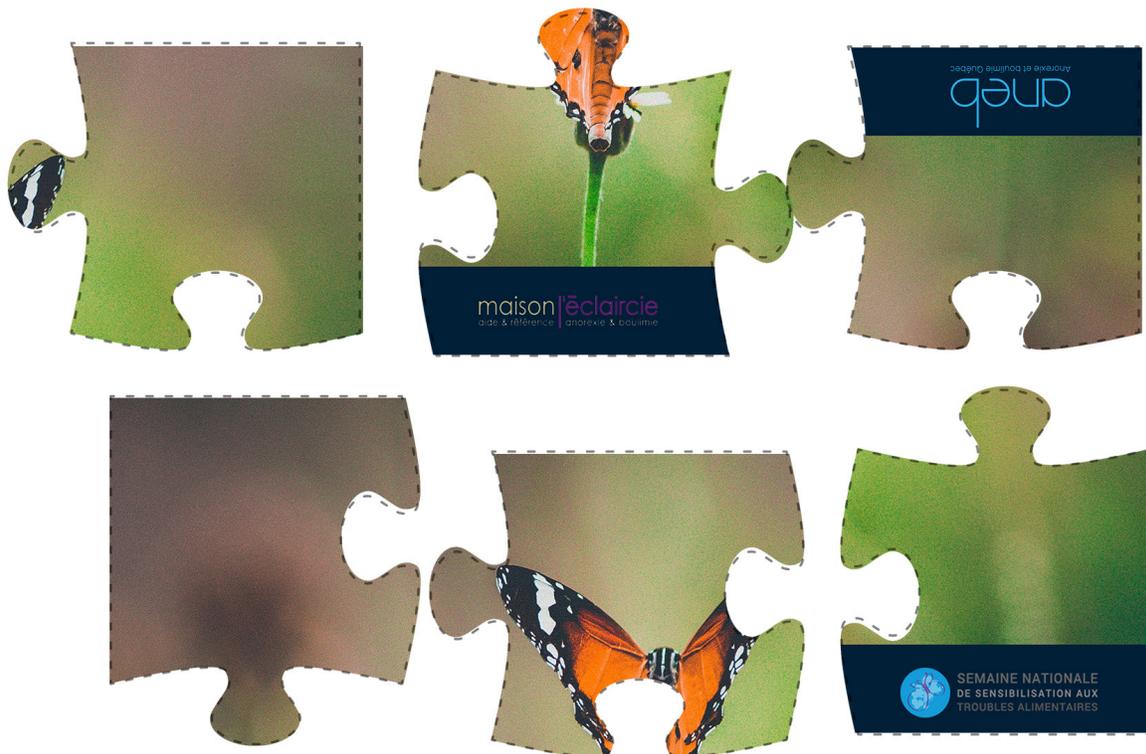
CASSE-TÊTE SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

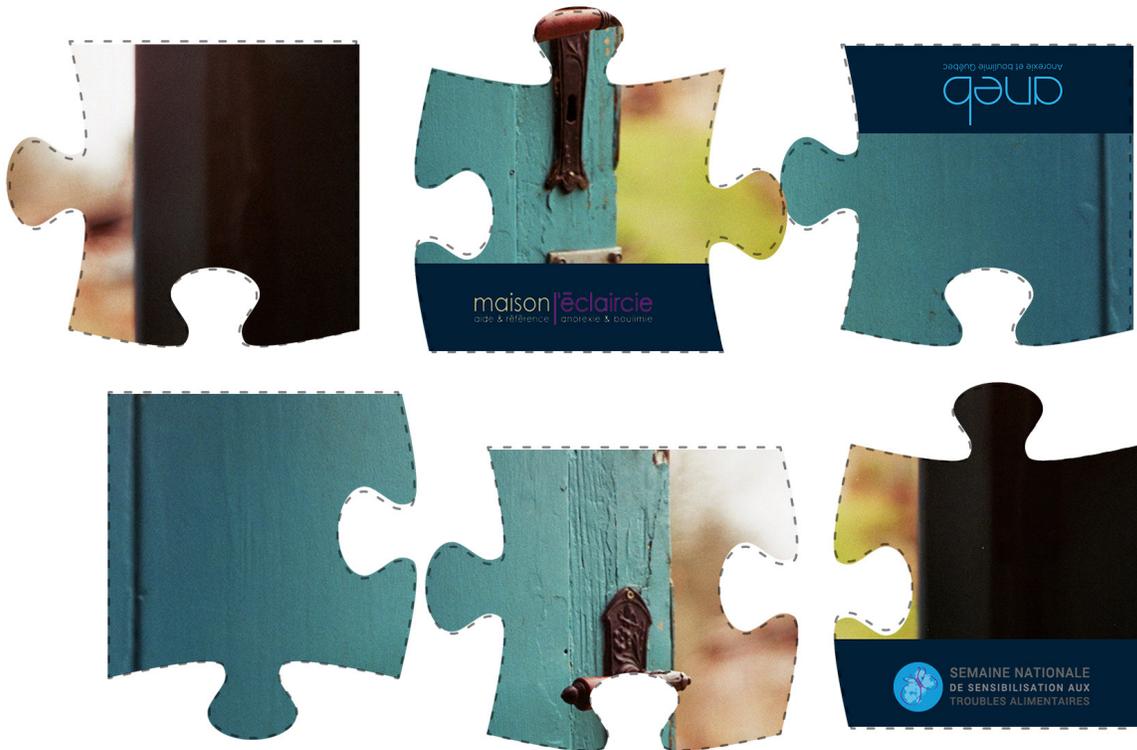
FICHE 4.1







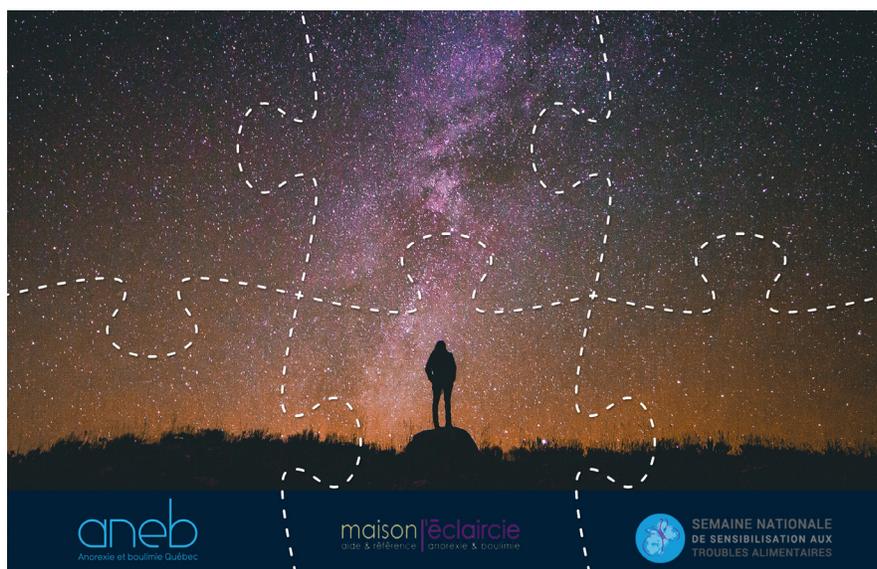




ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

CASSE-TÊTE SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

FICHE 4.2





CASSE-TÊTE SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

FICHE 4.3

1) Qu'est-ce que signifie le rétablissement pour toi?

2) À ton avis, en quoi l'image que tu as reçue illustre le rétablissement?

3) Si tu avais reçu un casse-tête vierge (sans image), qu'aurais-tu mis comme éléments sur ce dernier? Tu peux, si tu veux, dessiner une esquisse de ce dont aurait eu l'air ton casse-tête?



FICHE COMPLÉMENTAIRE

LES TROUBLES ALIMENTAIRES EN BREF¹

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE ALIMENTAIRE ?

Les troubles alimentaires sont des troubles de santé mentale. Ils représentent des désordres complexes, principalement caractérisés par des comportements alimentaires problématiques, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation à l'égard de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques (ex. isolement, culpabilité, symptômes dépressifs, dénutrition, etc.).

L'ANOREXIE MENTALE SE CARACTÉRISE PAR :

- Restriction alimentaire, conduisant à un poids corporel significativement bas en fonction de l'âge, du sexe, de la trajectoire de développement ainsi que de la santé physique
- Une phobie de prendre du poids – qui n'est pas allégée par la perte de poids (cette perte peut même souvent augmenter les préoccupations corporelles et alimentaires);
- Une distorsion de l'image corporelle;
- Utilisation de moyens risqués pour contrôler le poids, tels que les régimes drastiques, les jeûnes, les purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- Plusieurs conséquences possibles : fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupation excessive liée à la nourriture et au poids, isolement, etc.

LA BOULIMIE SE CARACTÉRISE PAR :

- Des compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments, largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberait dans un temps et des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues en secret, dans la honte et la culpabilité;
- Un sentiment de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- Des comportements compensatoires suivant les compulsions alimentaires (vomissements provoqués, un abus de diurétiques et/ou de laxatifs, de l'exercice physique excessif et des jeûnes);
- Une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle.
- Plusieurs conséquences possibles: honte, culpabilité, isolement, problèmes dentaires, œdème, problèmes gastro-intestinaux, etc.

1. Fiche destinée uniquement à l'intention de l'animateur.ice des activités. Le contenu n'est pas adapté à un jeune public.

L'ACCÈS HYPERPHAGIQUE (OU HYPERPHAGIE BOULIMIQUE) SE CARACTÉRISE PAR:

- Des épisodes de compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient, et ce, dans un temps et des circonstances similaires, se produisant souvent de façon régulière;
- Aucun comportement compensatoire;
- Une grande souffrance, de la honte, et une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire;
- Une obsession de la nourriture;
- Plusieurs conséquences possibles : isolement, sentiment de culpabilité, honte, obésité, haut taux de cholestérol, etc.

Il importe de savoir que plusieurs personnes présentent des comportements alimentaires problématiques qui sont davantage du registre des autres troubles alimentaires spécifiés ou des troubles alimentaires non spécifiés. Pour plus d'information, vous pouvez visiter les sites web d'ANEBC et de la Maison l'Éclaircie.



C'EST POUR UN.E AMI.E



Il se peut que tu ne saches pas de quelle façon aider ton ami.e, que tu te sentes impuissant.e. et que tu éprouves une panoplie d'émotions face à ce qu'il ou elle vit. Il est important de ne pas rester seul.e dans cette situation. Il est possible que tu aies toi aussi besoin de parler. Tu peux appeler une ligne d'écoute si tu souhaites te confier, obtenir du soutien ou encore des références pour ton ami.e.

La première étape pour aider un.e ami.e aux prises avec un trouble alimentaire est de s'informer au sujet de la maladie auprès de sources sûres (professionnels, livres, sites Internet). Tu peux parcourir le site d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie pour mieux comprendre ce que sont les troubles alimentaires. Ces démarches démontreront à ton ami.e qu'il ou elle compte pour toi et que tu prends le temps de bien comprendre ce qu'il ou elle vit. Le fait de faire des lectures sur le sujet t'aidera également à mieux cerner la façon dont tu peux l'aider.

ÉVITE D'INCITER OU D'OBLIGER TON AMI.E À MANGER

Contrairement à ce que l'on peut croire, il faut éviter d'inciter ou d'obliger ton ami.e à manger ou de le ou la féliciter lorsqu'il ou elle a mangé. Si tu tentes de contrôler son alimentation, cela risque d'augmenter son sentiment d'impuissance, voire de renforcer ses comportements malsains. Rappelle-toi que bien que tu veuilles l'aider, ton rôle ne se situe pas à ce niveau. Des professionnels spécialisés en troubles alimentaires ainsi que ses parents pourront l'accompagner dans son alimentation.

ÉVITE LES COMMENTAIRES EN LIEN AVEC LA NOURRITURE

Tu dois aussi faire attention aux commentaires en lien avec la nourriture, d'autant plus pendant le repas. Évite de commenter ce que toi ou une autre personne mange. Par exemple, il faut éviter de dire des choses comme « Je me sens gros.sse, j'ai trop mangé », « C'est tellement gras », etc. De tels commentaires mettent l'accent sur la nourriture, qui représente déjà un enjeu important pour ton ami.e.

ÉVITE LES CONVERSATIONS ENTOURANT LE POIDS ET L'APPARENCE

Tu peux également aider un.e ami.e qui souffre d'un trouble alimentaire en évitant les conversations et les commentaires par rapport à l'apparence. Si ton ami.e te parle constamment de son corps et de son poids qu'il ou elle aimerait modifier, tu peux lui faire part de tes émotions à ce sujet. N'hésite pas à lui dire que cela te fait de la peine qu'il ou elle se dénigre de la sorte et que tu aimerais qu'il ou elle tente de ne plus parler de lui ou d'elle de cette façon. À la question : « Trouves-tu que j'ai pris du poids? », tu peux répondre : « Je vois que ça te préoccupe ». Tu peux l'inviter à en parler à un.e intervenant.e de l'école ou à un organisme spécialisé en troubles alimentaires qui saura accueillir ces préoccupations.

PARLES-EN À UN ADULTE

Nous savons que tu tiens à ton ami.e. Sache que tu n'es pas seule.e et que tu n'as pas à prendre toute la souffrance de ton ami.e sur tes épaules. Écoute-le ou la, soutien-le ou la, mais parles-en avec un adulte qui pourra l'accompagner dans ses démarches. Les troubles alimentaires sont des maladies graves et ont de nombreuses conséquences sur la santé mentale et physique d'une personne. Si ton ami.e te demande de garder le secret, ne lui fais pas une promesse que tu ne pourras tenir. Sa sécurité doit passer avant tout. Rappelle-toi que tu en parles pour son bien et parce que tu tiens à elle ou à lui.

TU AS BESOIN DE PARLER?

TU VEUX AIDER TON AMI.E DU MIEUX POSSIBLE?

Contacte-nous chez ANEB par téléphone : 514 630-0907 (Montréal) ou 1 800 630-0907 (ailleurs, sans frais) ou par courriel : info@anebados.com!

Tu es de la région de Québec et ses environs, tu peux contacter la Maison l'Éclaircie par téléphone au 418 650-1076 ou 1 866 900-1076 (numéro sans frais) ou par courriel : info@maisonclaircie.qc.ca.