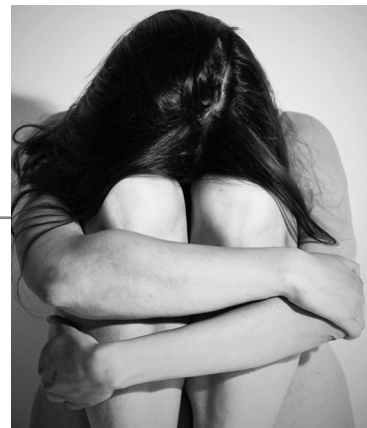


COMMENT AIDER UN PROCHE OU UN ÊTRE CHER



Vivre avec une personne souffrant d'un trouble alimentaire peut être très difficile. La famille et les amis ressentent souvent de l'incompréhension, de l'impuissance et de la frustration. Quoi dire? Comment agir?

Renseignez-vous sur les troubles alimentaires en vous adressant à des professionnels ou en consultant des ouvrages et des sites Internet. Toutefois, ne vous laissez pas envahir par le problème de l'autre. Bien que vous ne puissiez obtenir une rémission de ses symptômes, vous pouvez cependant soutenir la personne en l'écoutant et en essayant, sans la juger, de comprendre ce qu'elle vit. Les troubles alimentaires sont souvent un appel à l'aide; au fond, la personne est sensible à votre inquiétude et reconnaissante de votre ouverture.

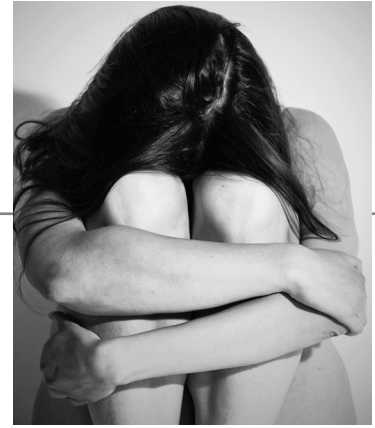
L'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie sont des troubles complexes qui traduisent un mal profond dont les causes sont diverses. Évitez d'inciter la personne à manger, d'offrir des récompenses si elle se nourrit, ou de penser que la situation s'améliore parce qu'elle a pris un kilo. Les commentaires à l'égard de la nourriture et du poids sont inutiles, et peuvent même l'encourager dans son obsession.

Nul ne peut sortir gagnant d'une lutte de pouvoir à propos de la nourriture. En gérant rigoureusement son alimentation, la personne croit obtenir le contrôle de ses émotions; ce contrôle qui lui échappe dans d'autres domaines de sa vie. Les tentatives visant à régler la prise de nourriture risquent donc de renforcer son comportement.

Évitez les conversations portant sur l'apparence et les commentaires pouvant renforcer l'obsession de l'image corporelle. À la question : « Trouves-tu que j'ai l'air grosse? », répondez : « Je n'ai pas remarqué; je t'aime comme tu es » ou « Je vois que ça te préoccupe. Aimerais-tu en parler? ».

Exprimez vos sentiments, et non des jugements. Parlez au « Je ». N'entamez pas la discussion à ce sujet lors des repas et choisissez un moment où tout le monde est calme pour le faire. Ainsi, vous pourriez dire : « Je m'inquiète, lorsque je te vois t'isoler des autres » plutôt que : « Je pense que tu souffres d'un trouble alimentaire et que tu devrais aller chercher de l'aide. » Il est important d'encourager la personne à faire des choix par elle-même. Plus que tout, elle a droit à son intimité.

COMMENT AIDER UN PROCHE OU UN ÊTRE CHER



Si vous croyez que sa santé est sérieusement menacée, allez chercher de l'aide. Il s'agit d'une maladie grave que vous n'avez pas à affronter seul. Il est souvent nécessaire de consulter des spécialistes, puisque beaucoup de personnes atteintes n'admettent pas avoir un problème. Même si elle vous accuse d'avoir trahi son secret, les règles de la confidentialité ne tiennent plus lorsque la personne est physiquement en danger

Recherchez les services disponibles dans votre région (groupes de soutien, thérapies individuelles, soins médicaux). Téléphonnez à ANEB ou à la Maison l'Éclaircie ou consultez notre page Ressources pour accéder à cette information que vous pourrez transmettre à la personne souffrant du trouble alimentaire. **Elle seule peut décider si elle veut de l'aide, à quel moment et sous quelle forme.** N'hésitez pas à aller chercher de l'aide pour vous-même. Les troubles alimentaires touchent tout l'environnement, et il est important que vous soyez soutenu durant cette période difficile.

Voir un être cher aux prises avec un trouble alimentaire peut susciter en vous colère, impuissance, culpabilité et frustration. Toutefois, il est inutile de le blâmer pour ce qui lui arrive; il est au moins aussi désemparé et désespéré que vous l'êtes. Étrangement, son trouble alimentaire lui apporte un certain réconfort et il est difficile pour lui de s'en départir. Par ailleurs, mettez de côté votre culpabilité; de nombreux facteurs extérieurs à vous sont à l'origine de cette situation.

Ne jouez pas au thérapeute : ce serait une erreur. Vous pourriez renforcer certains comportements négatifs malgré vous. La personne souffrant d'un trouble alimentaire doit chercher de l'aide par elle-même, selon ce qui lui convient. Si quelqu'un le fait à sa place, cela ne l'encourage pas à prendre ses responsabilités et diminue sa motivation de se prendre en main.

Notre société favorisant le développement des troubles alimentaires, questionnez-vous sur votre propre attitude face à cette obsession mondiale de la minceur. Suivez-vous un régime? Faites-vous de l'exercice pour perdre du poids? Lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, est-ce d'abord sa silhouette qui vous frappe? Si vous prenez un ou deux kilos, votre estime personnelle en est-elle affectée?