



Depuis le début de la pandémie,
les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter.

Tu n'es pas seul(e).
Ensemble, brisons l'isolement.

ACTIVITÉS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Semaine Nationale
de sensibilisation
aux troubles alimentaires
1^{er} au 7 février 2021

aneb

Anorexie et boulimie Québec

maison | éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

DU 1^{er} AU 7 FÉVRIER 2021

« Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter. Tu n'es pas seul(e). Ensemble, brisons l'isolement. »

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

DOCUMENT RÉALISÉ PAR

- Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie
- Pascale Thiboutot, stagiaire en travail social à la Maison l'Éclaircie
- Jonathan Cuillerier, bénévole à la Maison l'Éclaircie

- Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec
- Karine Pendleton, intervenante au volet jeunesse chez ANEB Québec
- Laurence Thérien, stagiaire au volet éducation et prévention chez ANEB Québec

CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION

- Jérôme Tremblay, coordonnateur clinique chez ANEB Québec
- Émilie Savard, réviseuse et bénévole chez ANEB Québec
- Marie-Ève Cliche, réviseuse et bénévole chez ANEB Québec
- Lee Heppner, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec

GRAPHISME

- Guide d'activités et autres documents graphiques pour la semTA2021 : Alex Boisclair
- Affiche : Cossette, agence créative en marketing et communication

TABLE DES MATIÈRES

Annexes 1 : Des activités pour prendre soin de moi.....	4
Annexes 1.1 : Suggestions pour prendre soin de moi.....	5
Annexes 1.2 : Mon coffre à outils pour le bien-être.....	7
Annexes 1.3 : Une lettre d'amour à moi-même.....	8
Annexes 1.4 : Mon journal d'émotions.....	9

Guide d'activités pour tous :

Prendre soin de soi

Ce guide a été conçu surtout pour les personnes souffrant d'un trouble alimentaire, mais il peut être bénéfique pour tous ceux et celles qui ont besoin de prendre soin d'eux.

Dans ce contexte de pandémie mondiale, notre santé physique et psychique est plus vulnérable. Il est important de prendre soin de nous lorsque nous vivons des difficultés liées à des facteurs externes, comme la crise sanitaire, ou internes, comme un trouble alimentaire ou un trouble affectif saisonnier. Notre santé mentale est importante et nous devons faire des activités qui nous font du bien.

Il y a plein d'outils et de ressources à ta disposition. Les services professionnels qu'offrent les organismes comme ANEB et la Maison l'Éclaircie, nos partenaires, ainsi que les autres organismes dans ta communauté sont de bonnes ressources qui peuvent t'aider.

Mais que faire lorsque tu es seule et que tu as besoin de te changer les idées et de retrouver une paix intérieure? Les présents outils sont là pour toi, pour t'aider dans les moments difficiles.

Annexe 1.1

Suggestions pour prendre soin de moi

1. Je me concentre sur mes forces

J'ai de belles qualités ! Je peux les écrire pour me les rappeler.

2. Je fais preuve de bienveillance envers moi-même

Je mérite de me traiter avec douceur et gentillesse.

3. Je prends des pauses dans ma journée pour faire des activités que j'aime

Je peux écrire, marcher, parler à quelqu'un que j'aime, dessiner, danser, jouer à la balle, faire de la raquette, etc.

4. J'essaie de rester dans le moment présent

Je peux appliquer la philosophie de la pleine conscience durant des activités comme la méditation, la marche et le yoga.

5. Je me concentre sur ce que je peux maîtriser

Je ne peux pas toujours changer ce qui m'arrive, mais je peux apprendre à maîtriser mes réactions et mes sentiments par rapport aux autres, aux imprévus, etc.

Annexe 1.1 suite

Suggestions pour prendre soin de moi

6. Je m'adonne à des activités reposantes

Je peux marcher, faire du yoga, lire, regarder un film, prendre un bain, écouter de la musique, etc.

7. Je parle à quelqu'un quand ça ne va pas

Je peux aller vers mes amis, ma famille, mes professeurs, mes voisins, des thérapeutes, des lignes d'écoute.

8. J'essaie de nouvelles activités

Je peux me lancer dans des activités créatives ou amusantes comme les arts visuels et l'artisanats, des jeux variés, l'apprentissage d'un instrument de musique, la danse et l'écriture, la raquette, etc.

9. J'écris mes pensées et mes sentiments dans un journal

Je laisse sortir le mauvais comme le bon pour mieux me comprendre.

10. Je prends conscience de mes pensées négatives sans les laisser m'envahir

Je ne fuis pas les idées ou les sentiments désagréables, mais je ne les laisse pas m'arrêter.

Annexe 1.2

MON COFFRE À OUTILS POUR LE BIEN-ÊTRE

Quand tu vis une situation difficile, tu peux piger une stratégie pour t'aider à mieux aller.

1. **Réfléchis** : Qu'as-tu envie de faire ?
2. **Écris**: Note tes idées dans le tableau - ce sont tes stratégies.
3. **Prépare**: Découpe tes idées et mets-les dans un bocal, un coffre ou une boîte

Tu as maintenant des stratégies qui peuvent t'aider !

Annexe 1.3

Une lettre d'amour à moi-même

Nous sommes souvent trop durs envers nous-mêmes. Il est important de nous rappeler nos qualités et nos forces, et surtout, de nous aimer. Je ne peux pas aimer les autres si je ne m'aime pas moi-même.

Cette lettre d'amour, tu peux te l'adresser.

Une lettre d'amour à moi-même

Cette lettre s'adresse à _____

Je tiens à te rappeler que tu es formidable !

Tu as plusieurs forces : _____
_____ !

Aussi, tu as de grandes qualités : _____
_____ !

Des rêves ? Tu en as plusieurs : _____
_____ !

Des talents ? Tu en as beaucoup : _____
_____ !

Quand tes amis parlent de toi, que disent-ils? : _____
_____ !

Sache que tu es une personne complexe et que tes attributs sont tes meilleurs alliés.

Annexe 1.4

Mon journal d'émotions

Pour mieux te connaître, tu dois prendre conscience des émotions que tu vis. Ce journal est un outil qui pourra t'aider à mieux te comprendre et à comprendre les émotions que tu vis à différents moments de la journée.

Mon journal d'émotions : pour mieux me comprendre

Je me sens coupable lorsque : _____

Je me sens honteux ou honteuse lorsque: _____

Je me sens anxieux ou anxieuse lorsque: _____

Annexe 1.4 suite

Mon journal d'émotions

Écris dans ton journal dès que tu vis une situation difficile pour mieux te connecter à tes émotions et à ce que tu ressens. Nous te proposons la formule ci-dessous. Par contre, tu es libre de choisir le modèle qui te convient le mieux.

Dans ton journal, tu peux séparer chaque page en quatre colonnes:

- **situation,**
- **réponse,**
- **émotions,**
- **solutions de remplacement.**

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le but de cet exercice est de te faire prendre conscience des situations qui suscitent chez toi une certaine émotion et de voir s'il y a des moyens efficaces de la gérer.

Exemple

Situation

Chicane avec mon ami.e

Réponse

Manger tout ce que j'avais sous la dent

Émotions

Colère et tristesse

Solutions de remplacement

Lire un livre que j'aime, parler à un.e intervenant.e, jouer avec mon animal de compagnie, écouter un film, etc.

Annexe 1.4 suite

Mon journal d'émotions

Protocole

L'exercice suivant est réalisé en deux temps.

L'objectif est de t'amener à réfléchir à des situations et à des événements du quotidien qui te font éprouver des sentiments difficiles à verbaliser et à gérer. Ensuite, tu pourras essayer de trouver des méthodes pour gérer efficacement et sainement les émotions en question.

1. Dans un premier temps, nous te proposons de réfléchir à différentes émotions et à mettre sur papier les situations, événements ou autres qui provoquent lesdites émotions.

2. Ensuite, dans un deuxième temps, nous t'invitons à trouver et écrire des alternatives, des solutions de remplacement.

Si cette activité te fait vivre des choses difficiles, ou si tu as tout simplement besoin de parler à un.e intervenant.e de ta relation avec la nourriture, de ton poids ou de l'image corporelle, tu peux te rendre sur le anebquebec.com (adultes), le anebados.com (jeunes) ou le maisonclaircie.qc.ca (adultes et jeunes) pour obtenir plus d'informations ou parler avec un.e intervenant.e d'ANEB ou de la Maison l'Éclaircie.

Cette activité s'inspire de :

http://www.adosante.org/Sante_mentale/26.shtml

Annexe 1.4 suite

Mon journal d'émotions

Situation

Réponse

Émotions

Solutions de remplacement