GUIDE D'ACTIVITÉS POUR TOUS



les troubles alimentaires

#SEMTA2024

10 ANS

1º au 7 février 2024

10 ans d'initiative pour sensibiliser

Un regard sur les acteurs principaux.

la population québécoise aux troubles alimentaires.

semainetroublesalimentaires.com







SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES



DU 1er AU 7 FÉVRIER 2024

10 ans d'initiative pour sensibiliser la population québécoise aux troubles alimentaires. Un regard sur les acteurs principaux.

Ensemble pour vaincre les troubles alimentaires!

DOCUMENT RÉALISÉ PAR

- Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec
- Élisabeth Nolan, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie
- Karine Pendleton, intervenante au volet jeunesse chez ANEB Québec

CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION

- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Elaine Kennedy, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Andréa Cayer, nutritionniste dt.p à la Maison l'Éclaircie
- Marie-Andrée Cheney, travailleuse sociale à la Maison l'Éclaircie

Nous remercions les ancien.ne.s employé.e.s et stagiaires de chez ANEB et la Maison l'Éclaircie qui ont contribué, depuis 2015, à la création d'activités dans le cadre de la semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires.

GRAPHISME

- Création graphique des guides d'activités : Élisabeth Nolan, intervenante sociale à la Maison L'Éclaircie et Josée Lavigne, ANEB Québec
- Affiche et autres documents graphiques pour la semTA2024 : Andréanne Duchaine

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

Ressources

Anorexie et Boulimie Québec

- (L) 1-800-630-0907 ou 514-630-0907
- ☑ info@anebquebec.com et info@anebados.com
- www.anebquebec.com et anebados.com

Clientèle : 12 ans et plus à travers la province. Les services s'adressent aux personnes vivant avec un trouble alimentaire, ainsi qu'à leurs proches.

Services : ligne d'écoute et de références, service d'intervention par clavardage ou par texto, clavardage de groupe, forum d'aide, groupes de soutien ouverts et fermés pour les personnes qui souffrent de troubles alimentaires ainsi que leurs proches, conférences et formations, kiosques, webinaires.

Maison L'Éclaircie

- **(**) 418-650-1076
- ⊠ info@maisoneclaircie.qc.ca
- www.maisoneclaircie.qc.ca

Clientèle : 14 ans et plus de la région de Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches (à l'exception de l'écoute téléphonique et du clavardage). Les services s'adressent aux personnes vivant avec des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie, ainsi qu'à leurs proches.

Services : ligne d'écoute et de références, service de clavardage, rencontres individuelles et de groupe (psychosociales et nutritionnelles), rencontres individuelles et de groupe pour les proches, ateliers de discussion, kiosques, formations et conférences.

Pour connaître les autres ressources dans la province et pour la liste de nos partenaires, veuillez visiter le site de la Semaine au live.semainesemainetroublesalimentaires.com ou le site web de anebquebec.com.

TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION À LA THÉMATIQUE DE LA SEMTA 2024

page 6

LE CONTINUUM D'UNE RELATION DYSFONCTIONNELLE AVEC LA NOURRITURE, LES TROUBLES ALIMENTAIRES ET SES CARACTÉRISTIQUES

pages 7 - 11

ACTIVITÉS PROVENANT DES ÉDITIONS ANTÉRIEURES

Activité 1 : Les médias et les images (de l'édition 2015) clientèle jeunesse

pages 13-14

Activité 2 : Sous le sceau de la confidence (de l'édition 2016) pour tous

page **15**

Activité 3 : Un brin de jasette (de l'édition 2017)

clientèle jeunesse

page **16**

Activité 4 : Le poids d'un texto (de l'édition 2020)

clientèle jeunesse

page **17**

Activité 5 : Je sème l'amour en deux temps (de l'édition 2021)

clientèle jeunesse (primaire) ou autre clientèle

pages 18-19

Activité 6 : Je sème l'amour en deux temps (de l'édition 2021)

clientèle jeunesse (secondaire) ou autre clientèle

pages **20-21**

Activité 7 : Identifier mes propres habitudes communicationnelles (de l'édition 2021)

proches et personnes qui souffrent

page **22**

Activité 8 : Atelier de création d'un mantra (de l'édition 2022)

personnes qui souffrent

pages 23-24

Activité 9 : Mon cheminement vers le rétablissement (de l'édition 2022)

personnes qui souffrent

page **25**

Activité 10 : Que feriez-vous? (de l'édition 2023)

proches

page **26**

TABLE DES MATIÈRES



ANNEXES DES ACTIVITÉS

Annexe 1 : Sous le sceau de la confidence (de l'édition 2016) page **28**

Annexe 2 : Un brin de jasette (de l'édition 2017)

page **29**

Annexe 3 : Le poids d'un texto (de l'édition 2020)

pages **30-33**

Annexe 4 : Je sème l'amour en deux temps (de l'édition 2021, primaire)

page 34

Annexe 5 : Je sème l'amour en deux temps (de l'édition 2021, secondaire)

page **35**

Annexe 6: Identifier mes propres habitudes communicationnelles (de l'édition 2021)

pages **36-42**

Annexe 7: Mon cheminement vers le rétablissement (de l'édition 2022)

pages **43-48**

Annexe 8 : Que feriez-vous? (de l'édition 2023)

pages **49-53**

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR TOUS



Célébrons les 10 ans d'initiative pour sensibiliser la population québécoise aux troubles alimentaires. Un regard sur les acteurs principaux.

Ensemble pour vaincre les troubles alimentaires!

En 2024, Anorexie et boulimie (ANEB) Québec et la Maison l'Éclaircie célèbrent leur 10ème anniversaire de collaboration pour l'organisation de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (SemTA) ici au Québec! Nous souhaitons mettre en lumière tout le travail réalisé depuis les 10 dernières années de cette initiative par les deux organismes ainsi que le travail effectué au quotidien par les partenaires du milieu communautaire, privé et public. Nous croyons que tous ensemble, nous pouvons vaincre les troubles alimentaires (TA).

Pour souligner le 10ème anniversaire, nous avons regroupé 10 activités «coup de cœur» de guides publiés au fil des années pour la semTA.

Dans le présent document, vous trouverez, une description des troubles alimentaires et ses caractéristiques ainsi que dix activités et annexes tirées d'éditions antérieures. Nous avons sélectionné les activités ciblant les différentes populations : la clientèle jeunesse- pour les enseignant.e.s et les intervenant.e.s, ainsi que pour les proches et les personnes qui souffrent de troubles alimentaires. À titre d'information, les publics cibles sont indiqués dans la table des matières et au haut des activités.

Nous espérons que ce présent guide pourra mieux vous sensibiliser à la cause des TA et mieux soutenir les proches et les personnes qui souffrent de TA.

Bonne lecture et bonnes activités! Josée Lavigne et Élisabeth Nolan



Introduction : le continuum d'une relation dysfonctionnelle avec la nourriture

Tout individu, sans forcément souffrir d'un trouble alimentaire à proprement parler, peut présenter des comportements alimentaires dysfonctionnels et se situer sur un continuum entre, d'une part, l'insatisfaction liée à l'image corporelle et, d'autre part, des troubles alimentaires. Nous sommes tous susceptibles, à un moment ou à un autre, d'entretenir une relation plus ou moins saine avec l'alimentation et notre image corporelle. Agir rapidement et demander de l'aide dans de pareilles situations peut freiner l'évolution de comportements dysfonctionnels. C'est pourquoi, chez ANEB, nous accueillons toutes les personnes qui ont besoin d'aide, quel que soit le point du continuum sur lequel ces personnes se trouvent.

Caractéristiques des troubles alimentaires

L'anorexie mentale se caractérise par :

- une privation alimentaire;
- 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;
- une perte de poids importante et rapide à la suite de comportements risqués, tels que les régimes drastiques, les jeûnes, les purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- plusieurs conséquences : fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupation excessive liée à la nourriture et au poids, isolement, etc.



La boulimie se caractérise par :

- des épisodes fréquents de compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à celle que la plupart des gens absorberaient en un laps de temps donné et dans des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues dans le secret et suivies d'un sentiment de honte et de culpabilité;
- une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- des comportements compensatoires inappropriés et récurrents suivant les compulsions alimentaires (jeûnes, vomissements provoqués, usage de diurétiques et/ou de laxatifs, exercice physique excessif, etc.);
- des insatisfactions liées à l'image corporelle;
- une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et l'image corporelle.

L'accès hyperphagique (ou l'hyperphagie boulimique) se caractérise par :

- des épisodes fréquents de compulsions alimentaires, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à celle que la plupart des gens absorberait en un laps de temps donné et dans des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues dans le secret et suivies d'un sentiment de honte et de culpabilité;
- une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- aucun comportement compensatoire;
- une obsession de la nourriture et une insatisfaction liée à l'image corporelle;
- une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et l'image corporelle.



La restriction ou évitement d'ingestion d'aliments (RÉIA ou TCARÉ) se caractérise par :

- un manque d'intérêt manifeste pour l'alimentation ou la nourriture;
- un évitement fondé sur les caractéristiques sensorielles de la nourriture;
- une préoccupation concernant un dégoût pour le fait de manger;
- une incapacité persistante à atteindre les besoins nutritionnels et/ou énergétiques appropriés, associé à un ou plusieurs des éléments suivants :
- une perte de poids significative ou incapacité d'atteindre le poids attendu, ou fléchissement de la courbe de croissance chez l'enfant ;
- un déficit nutritionnel significatif;
- une nécessité d'une nutrition entérale par sonde ou compléments alimentaires oraux ;
- une altération du fonctionnement psychosocial.

L'orthorexie (ou trouble obsessionnel-compulsif) se caractérise par :

- une obsession et une préoccupation excessive liée au choix des aliments perçus comme sains;
- un refus ou un inconfort à consommer des aliments perçus comme malsains;
- la perte de poids ou la minceur ne sont pas forcément le résultat voulu;
- une peur exagérée de développer une maladie peut se manifester, ainsi qu'un sentiment d'anxiété ou de honte lorsque la personne déroge de ses restrictions alimentaires;
- l'obsession et les préoccupations excessives sont axées sur les choix alimentaires, la planification, la préparation, la consommation et l'utilisation des aliments comme une source de santé plutôt qu'une source de plaisir.



La bigorexie (ou dysmorphie musculaire) se caractérise par :

- des préoccupations liées à l'idée que le corps n'est pas assez sculpté ou musclé;
- l'isolement social et l'arrêt d'activités importantes sociales, professionnelles ou récréatives peuvent être des conséquences du désir de maintenir une routine stricte d'activités physiques ou alimentaires;
- la possibilité de vivre dans l'évitement pour ne pas exposer son corps aux autres;
- un ensemble de comportements caractérise l'individu en raison de la préoccupation corporelle malgré d'importantes conséquences physiques et psychologiques. Cela peut inclure la pratique d'entraînements réguliers, l'instauration d'une diète alimentaire ou la prise de substances améliorant la performance;
- la probabilité de vivre de la détresse et de l'anxiété.

Les troubles alimentaires non spécifiés :

Les troubles alimentaires non spécifiés englobent les problématiques qui ne répondent pas précisément aux critères des troubles alimentaires spécifiques tels que l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique. Malgré ce fait, les personnes souffrant d'un trouble alimentaire non spécifié peuvent vivre également avec une faible estime de soi, une obsession de l'image corporelle et une grande souffrance.

Les troubles alimentaires spécifiés :

Le pica se caractérise par :

- L'ingestion régulière de substances non nutritives et non comestibles pendant au moins 1 mois;
- L'ingestion de ces substances est inappropriée pour le développement de l'individu;



Le pica (suite):

• Le comportement survient avec un autre trouble de santé mentale (la schizophrénie) ou un trouble de développement ou est associé à une condition médicale et est suffisamment sévère pour justifier un examen médical.

Le mérycisme (ou la rumination) se caractérise par :

- La régurgitation répétée de la nourriture sur une période d'au moins 1 mois. La nourriture régurgitée peut être remâchée, ravalée, recrachée;
- La régurgitation répétée n'est pas attribuable à des problèmes gastro-intestinaux ni à une autre affectation médicale;
- Le problème ne survient pas exclusivement au cours d'un autre TA;
- Si les symptômes apparaisssent dans le cadre d'un autre trouble, ils doivent être suffisamment sévères pour demander, à eux seuls, une attention clinique.

Il y a lieu de mentionner d'autres phénomènes courants :

L'alcoolorexie : Une pratique qui consiste à organiser des phases de restriction alimentaire dans le but de consommer d'importantes quantités d'alcool sans prendre de poids.

La mommyrexie ou mummyrexie : Un phénomène observé chez les femmes enceintes; il est question de suivre des régimes draconiens pendant la grossesse, pour éviter à tout prix de prendre du poids par peur d'avoir de la difficulté à le perdre après l'accouchement.

La diaboulimie : Un trouble alimentaire unique aux personnes vivant avec le diabète de type 1. Il est caractérisé par des symptômes de boulimie et de diabète, soit des compulsions alimentaires avec omission d'injection d'insuline. L'omission volontaire de l'insuline est un comportement compensatoire visant à réduire son poids.

Activités *

•••••

Les médias et les images

édition 2015: Les troubles alimentaires; Au-delà de la nourriture

Objectif de l'activité

Devenir plus critique face aux standards de beauté de notre société.

Matériaux

- revues variées de mode, de beauté et de style de vie
- autres types d'images
- ciseaux et colles
- cartons ou papiers rigides de tailles variés 8.5 x 11 et +

Déroulement et consignes

La classe ou le groupe est invité à se sous-diviser en 4 groupes. Ceux-ci travailleront 1 des 4 thématiques en lien avec l'activité.

Groupe 1= Faire un collage qui est le plus représentatif des normes de beauté de l'époque associées à la femme.

Groupe 2 = Faire un collage qui est le plus représentatif des normes de beauté associées à l'homme.

Groupe 3 = Faire un collage qui est le représentatif de la diversité des corps et des différences visibles (différentes identités, handicaps, les cultures, etc.) de notre société.

Groupe 4 = Faire un collage qui est le plus représentatif de l'apparence réelle des hommes et des femmes.

En équipe, les étudiant.e.s sont invités à se poser les questions suivantes :

- Est-ce qu'il était difficile de trouver des images en lien avec sa thématique?
- Quelles conclusions pouvez-vous sortir de cet exercice?

Lorsque les équipes auront terminé leurs collages, les équipes sont invitées, à tour de rôle, à présenter leurs projets, devant l'ensemble de la classe.



Les médias et les images

édition 2015: Les troubles alimentaires; Au-delà de la nourriture

Déroulement et consignes

Faire un retour sur le travail des différentes équipes, en posant les questions suivantes:

- Selon vos thématiques respectives, est-ce qu'il était facile ou difficile de trouver des images?
- Que pensez-vous des standards de beauté actuelles dans notre société?
- Selon vous, est-ce que les médias, les revues et les réseaux sociaux sont inclusives dans leurs représentations des différents types de personnes de notre société?
- Selon vous, quels sont les impacts chez les personnes qui sont vulnérables (ex. avoir une image corporelle négative) et qui ne cadrent pas dans les standards de beauté de la société?

Pour la dernière question, voici quelques réponses possibles: développer une basse estime de soi, adopter des comportements néfastes pour la santé, développer certains problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression et/ou un trouble alimentaire.



Sous le sceau de la confidence

édition 2016: Ne fais pas une croix sur ta vie. En unissant nos forces, nous pouvons déjouer la maladie!

Objectif de l'activité

Mieux comprendre une personne qui souffre de TA et comment mieux l'aider: quelles sont les meilleures pratiques.

Matériaux

- voir annexes 2
- papiers 8.5 x 11
- crayons ou stylos
- faire imprimer quelques copies de la lettre d'Alex et Jo pour les groupes

Déroulement et consignes

En équipe de 2 ou 3, les participant.e.s lisent la mise en situation disponible en annexe. Ils imaginent ensuite la lettre qu'Alex écrirait à Jo à la suite de ses confidences sur sa relation dysfonctionnelle avec la nourriture. Une personne du groupe décide d'être le/la secrétaire et écrit sur une feuille de papier la lettre. La création de la lettre se fait entre membres.

note : L'activité est intentionnellement rédigée de façon à ce que l'on ne puisse déterminer le sexe des personnages. Les équipes peuvent décider, entre eux, s'ils veulent préciser le sexe de Alex et Jo.

Une fois l'exercice d'écriture complétée, les groupes présentent leur lettre aux autres. Ensuite, les participant.e.s discutent de l'approche à adopter avec un.e ami.e ou un proche que l'on soupçonne souffrir d'un trouble alimentaire. Finalement, la discussion continue en soulevant l'importance d'aller chercher l'aide d'un adulte de confiance ou de personnes spécialisées comme un psychologue ou des organismes tels ANEB Québec, la Maison l'Éclaircie et leurs partenaires.

À noter que la discussion peut aussi mener à des points forts pertinents, tels que les signes et symptômes des troubles alimentaires, la difficulté à aller chercher de l'aide, le déni présent à un certain moment de la maladie ou encore l'ambivalence, les conséquences des troubles alimentaires. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site de anebados.com.



Brin de jasette

édition 2017: L'obsession détruit, l'équilibre nourrit.

Objectif de l'activité

Le but de l'activité est de favoriser les échanges entre les jeunes, leur permettre d'apprendre à mieux connaître les autres et d'encourager des discussions importantes pour l'estime de soi et la confiance en soi.

Note: Cette activité peut être difficile pour certaines personnes qui sont plus vulnérables. Il est préférable d'aviser le groupe que les échanges se font dans un esprit de respect et de confiance. Le 'safe space' dans le groupe est très important.

Matériaux

- bol ou autre récipient
- les énoncés en annexe à découper et mettre dans un récipient

Déroulement et consignes

Inviter le groupe à s'asseoir dans un cercle, dans une pièce qui est invitante et propice à un bel échange. À tour de rôle, piger un énoncé. Lire à voix haute l'énoncé, puis prendre le temps d'écouter les différentes réponses. Une fois l'énoncé exploré, passer au suivant et au prochain énoncé.

Note : Il n'est pas nécessaire que chaque participant réponde à chacune des questions.



édition 2020 : Ne laissez pas le contenu sur les réseaux sociaux influencer votre poids. L'obsession du poids peut mener à un trouble alimentaire.

Objectif de l'activité

Cette activité permet de favoriser les échanges entre les participant.e.s sur les enjeux liés à l'apparence et aux standards de beauté et de les aider à prendre conscience de l'importance qu'ils ou elles accordent à ces enjeux.

Matériaux

- Annexe de l'activité « Scénarios » (Fiche 3.1)
- Annexe de l'activité « Questions de discussion » (Fiche 3.2)
- Annexe de l'activité « Fiche complémentaire » (Fiche 3.3)
- Projecteur d'écran (pour option facultative)
- Capsules vidéos qui présentent les mises en situation de façon numérique : «Capsule 1 » et «Capsule 2 » disponibles sur le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires dans la section : Outils de l'édition 2020 (pour option facultative)
- Imprimer l'annexe de l'activité contenant les scénarios selon le nombre de participant.e.s (ou projet la Fiche 3.1 sur un écran). Utiliser l'annexe contenant les questions de discussion ainsi que la fiche complémentaire (Fiche 3.2 et 3.3).
- (optionnel) Préparer le projecteur et les capsules 1 et 2. Utiliser l'annexe contenant les questions de discussion ainsi que la fiche complémentaire (Fiche 3.2 et 3.3).

note : Cette activité est présentée avec une option « facultative » de capsules vidéos. À vous de choisir quelle option vous convient le mieux, selon le matériel disponible.

Déroulement et consignes

Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir de manière à favoriser la discussion et les échanges. Expliquer les consignes suivantes:

- Demander à des volontaires de lire le premier scénario et d'incarner chacun.e un personnage (Fiche 3.1).
- Faire un retour en groupe sur le scénario lu et favoriser la discussion à l'aide des questions (Fiche 3.2).
- Compléter avec les informations complémentaires (Fiche 3.3).
- Recommencer avec le 2e scénario.

(optionnel pour les capsules vidéos)

- Demander aux participant.e.s de regarder la « Capsule 1 » projetée à l'écran, en silence.
- Faire un retour en groupe sur le scénario visionné et favoriser la discussion à l'aide des questions (Fiche 3.2).
- Compléter avec les informations complémentaires (Fiche 3.3).
- Recommencer avec la « Capsule 2 ».



Je sème l'amour... en deux temps (1er atelier)

édition 2021: Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter...tu n'es pas seul.e, ensemble, brisons l'isolement.

Objectif de l'activité

Cette activité d'arts plastiques a comme but de démontrer aux élèves l'importance de valoriser son prochain et de reconnaître en soi ses qualités intrinsèques afin de mettre en valeur la beauté que nous avons tous à l'intérieur. Le but est de semer de l'amour autour de soi.

(Une personne vivant avec un trouble alimentaire peut oublier toutes ses valeurs et ses qualités. Cette activité permet de mieux apprécier l'autre et soi-même afin de développer une meilleure image de soi.)

Matériaux

- (voir annexe 4 pour l'exemple de projet du primaire)
- noms des élèves, coupés et mis dans un récipient
- carton épais ou papier d'aquarelle en format carte postale 4 x 6
- crayons à mine
- peinture (aquarelle ou gouache) et pinceaux petits et moyens avec bols d'eau ou
- crayons de couleur en bois et marqueurs ou techniques mixtes (aquarelle et crayons de couleur en bois)

Déroulement et consignes

• Une petite discussion est proposée pour souligner la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et le thème de l'année 2021. On peut discuter un peu de ce qu'est un trouble alimentaire. (voir des sites comme celui-ci d'anebados.com)

Ce qui est important durant la discussion, c'est de sensibiliser les élèves aux troubles alimentaires en mettant l'accent sur le fait que lorsqu'une personne souffre d'un TA, cette personne a de la difficulté à s'aimer et à être aimée. Il y a donc beaucoup de tristesse et de souffrance chez elle et il est important de lui apporter l'aide nécessaire.

• Ensuite, on présente brièvement l'atelier de création avant la deuxième réflexion pour que l'élève puisse comprendre le lien entre la semaine de sensibilisation aux TA et l'activité.



Je sème l'amour... en deux temps (1er atelier)

édition 2021: Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter...tu n'es pas seul.e, ensemble, brisons l'isolement.

Déroulement et consignes

• L'enseignant.e, avec les élèves, fait ensuite une activité de réflexion (remue-méninges) sur les qualités des élèves. On cherche ici à découvrir toutes les qualités intrinsèques (qualités internes et forces de caractère) des élèves de la classe et/ou des qualités en général qu'une personne peut avoir.

Voici quelques exemples : la délicatesse, la gentillesse, la débrouillardise, la persévérance, le courage, l'humour, la créativité, la générosité, la patience, la force, l'empathie, l'intelligence, etc.

- L'enseignant.e, de façon aléatoire, répartit la classe en équipes de deux, ou de trois si les élèves sont en nombre impair. (On peut procéder en pigeant les noms dans un bol ou chapeau.)
- Une fois que les élèves ont leurs partenaires, chaque élève créera une carte d'amour ou de joie pour un.e ami.e. En prenant soin de choisir une qualité qu'il lui reconnaît, l'élève s'inspirera de la qualité pour créer un dessin ou une peinture sur une carte au format carte postale qu'il adressera ensuite à son ami.e.

note : Afin de s'aider et avant de commencer, il est important de pouvoir transformer la qualité choisie de façon visuelle. Par exemple, si je choisis la délicatesse comme qualité, je pourrais choisir de travailler avec l'aquarelle et utiliser la technique mouillée sur mouillée pour avoir un effet plus doux.

Lorsqu'il aura terminé, l'élève pourra lui remettre sa carte postale de plusieurs façons : De façon virtuelle, en l'envoyant par la poste, en la présentant à la classe si c'est possible ou en l'affichant à un mur réservé aux cartes postales dans la salle de classe.



Je sème l'amour... en deux temps (2e atelier)

édition 2021: Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter...tu n'es pas seul.e, ensemble, brisons l'isolement.

Objectif de l'activité

Réfléchir aux messages internes qu'on a sur soi. Apprendre à sortir les pensées négatives par les mots, et par la suite, de les regarder d'un point de vue objectif. Ensuite, en choisissant un mot positif qui nous décrit, on met l'accent sur notre valeur, notre qualité et ce qui nous rend beau ou belle pour semer un peu d'amour en soi.

Matériaux

- Voir annexe 5 (exemple de projet pour les secondaires)
- Carton blanc, beige, noir ou gris épais de forme carrée format suggéré : 8 x 8 ou 10 x 10
- Crayon noir (pour les cartons de couleur pâle) ou crayon blanc (pour le carton noir)
- Une deuxième feuille de carton (de taille plus petite que le premier carton) pour créer un pochoir
- Ciseaux pour le pochoir et/ou exactos et tapis au besoin et suivant les conseils de l'enseignant.e
- Ruban adhésif pour placer le pochoir
- Peinture acrylique ou gouache (couleurs au choix mais vibrantes si possible)
- Pinceaux, préférablement en mousse, pour le pochoir
- Gabarits de lettres de styles variés, si possible (facultatif)

Déroulement et consignes

Avant de commencer l'activité créative, une discussion est lancée sur la semaine de la sensibilisation aux troubles alimentaires. On peut parler des différents troubles alimentaires, tels qu'on les présente en introduction dans ce présent guide d'activités.

Par la suite, on peut discuter du fait qu'une personne aux prises avec un TA a tendance à avoir un discours interne très critique. Par exemple, la personne ne se trouve pas à la hauteur, se compare aux autres, ne se trouve pas beau/pas belle, etc. Elle ne voit tout simplement pas ou rarement ses qualités. Cet atelier est directement en lien avec cette idée.

Ensuite, discuter des 4 facteurs qui peuvent influencer le développement d'un TA : individuels, sociaux, familiaux et génétiques. Dans le cadre de cette activité, une attention est accordée aux facteurs individuels, tels que : la basse estime de soi, l'image corporelle négative, le perfectionnisme, une difficulté à réguler ses émotions, un taux élevé de performance, une faible maîtrise des comportements compulsifs, etc.

Je sème l'amour... en deux temps (2e atelier)

édition 2021: Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter...tu n'es pas seul.e, ensemble, brisons l'isolement.

Déroulement et consignes

- Le/la jeune est invité.e à réfléchir sur son discours interne et de choisir un facteur individuel qui le/la rejoint. (Par exemple, une faible estime de soi).
- Ensuite, il/elle va choisir un mot ou une expression négative qui fait parti de son discours. (Par exemple: pas assez belle).
- Le/la jeune va écrire de façon spontanée avec son crayon et sur son carton, le mot ou la phrase.
- En contre-partie, il/elle va ensuite choisir un mot positif, une qualité qui la/le représente. (Par exemple, persévérante). Le/la jeune va créer un pochoir avec le mot choisi.
- En utilisant le plus petit carton, il/elle prendra soin d'écrire et de bien couper ou tailler le mot (voir l'exemple en annexe). Ici, on peut utiliser un gabarit de lettres (pochoirs) pour s'aider.
- Une couleur de peinture est choisie pour contraster avec le carton et les mots négatifs déjà inscrits.
- En utilisant un pinceau en mousse, le/la jeune va tamponner, à l'aide de son pochoir et sur son carton, le mot choisi.
- Afficher son projet dans un endroit propice dans la salle.
- Inviter quelques personnes à présenter son projet.
- Faire un dernier retour sur l'activité.

pour tous les proches et personnes qui souffrent

Identifier mes propres habitudes communicationnelles

édition 2021: Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter...tu n'es pas seul.e, ensemble, brisons l'isolement.

Objectif

Cette activité permettra aux participant(e)s d'identifier leurs propres habitudes communicationnelles dans leurs relations à l'aide d'un tableau et de comprendre les impacts des différents types d'affirmation de soi.

Matériaux

- Imprimante et papier
- Crayons pour les participant(e)s
- Tableau et craie/crayon pour écrire sur celui-ci
- Annexes 6.1 «Quatre types d'affirmation de soi», 6.2 «Ma propre affirmation» et 6.3 «Discussion en groupe»

Déroulement et consignes

- Présentation des différents types d'affirmation de soi (Annexe 6.1)
- Identification de ses propres types d'affirmation de soi (Annexe 6.2)
- Discussion en groupe et conclusion (Annexe 6.3)
- 1. Imprimez préalablement le tableau récapitulatif des types d'affirmation de soi; annexe 6.1 et l'annexe 6.2;
- 2. Distribuez une copie du tableau récapitulatif à chaque participant(e) et lisez le contenu de l'annexe 6.1 aux participant(e)s;
- 3. Distribuez la fiche 6.2 aux participant(e)s, lisez les consignes avec eux(elles) et laissez- leur 10-15 minutes pour compléter le tableau et répondre à la question;
- 4. Invitez les participant(e)s à répondre à main levée aux questions de l'annexe 6.3, puis notez les réponses au tableau; complétez la discussion avec les réponses fournies sur la fiche si certaines sont manquantes;
- 5. Terminez l'activité en lisant la conclusion à la fin de l'annexe 6.3



Un atelier de création d'un mantra

édition 2022 : Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires sont souvent prises entre leurs deux voix intérieures

Objectif de l'activité

L'objectif de cet atelier est de réfléchir sur notre discours intérieur qui, parfois, peut être négatif. En choisissant un mantra positif, je change mon discours interne.

Matériaux

- feuilles de papier
- crayons ou feutres



Déroulement et consignes

Petits conseils avant de débuter l'exercice : Si possible, afin de créer un environnement propice à l'écoute et au recueillement, il est suggéré de se réunir en cercle dans la salle.

Avant de commencer cet atelier, nous invitons les éducateurs/éducatrices et intervenant(e)s à parler de troubles alimentaires avec les jeunes, en utilisant les définitions qu'on retrouve au début du présent guide.

La thématique de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (TA) met l'accent sur la réalité que vivent les gens avec un TA. Un trouble alimentaire est un problème de santé mentale. Dans chaque personne qui vit avec un TA, la voix de la maladie domine la voix positive de la personne. Nous disons souvent qu'une personne qui a un TA présente deux entités et que souvent, la maladie prend le dessus. La maladie se présente sous forme d'une voix puissante et négative qui pousse la personne vers des pensées et des comportements destructifs. Cet atelier de création d'un mantra propose à la fois une réflexion sur la puissance des mots et de la voix ainsi qu'une réflexion sur ce que peuvent vivre au quotidien les personnes prises avec un trouble alimentaire.



Je suis fort.e

Un mantra: qui suis-je?

D'origine ancienne et venant de sages de l'Inde et du Tibet, le mantra est normalement composé de sons, de paroles ou de mots qui sont répétés normalement lors de la pratique d'une méditation. Elle est conçue pour protéger l'esprit. Pour cet atelier, les mantras seront utilisés sous la forme de mots ou de paroles répétées afin d'intégrer un mantra positif et bénéfique pour l'esprit. La puissance d'un mantra est dans la répétition de ce dernier.

Un atelier de création d'un mantra

édition 2022 : Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires sont souvent prises entre leurs deux voix intérieures

Déroulement et consignes

L'atelier

(première partie – environ 10 minutes)

Composer de petites équipes de 3 à 5 personnes. Choisir un(e) secrétaire qui écrira les pensées, les mots et les phrases des membres de l'équipe. Mettre sur papier les idées de chaque personne. Choisir une idée, ou plusieurs si le groupe est petit, qui sera présentée par l'équipe.

(deuxième partie – environ 20 minutes)

Après avoir discuté en petits groupes et mis par écrit ses idées, la classe ou le groupe se réunit pour voir et entendre les mantras de chaque équipe. L'intervenant(e) ou l'enseignant(e) écrira au tableau ou sur un grand papier les idées de chaque équipe à tour de rôle. Une fois cet exercice terminé, l'intervenant(e) ou l'enseignant(e) peut demander le pourquoi du choix de ces mots ou de ces paroles. Quelle sont les raisons derrière le(s) choix des étudiant(e)s? Par exemple, si je choisis la phrase « je suis assez », on pourrait expliquer que le choix vient de ce besoin d'être accepté pour qui on est comme personne et non pour nos accomplissements, etc.

(troisième partie – environ 20 minutes)

Choisir un premier mantra et réciter, tous ensemble, à la voix haute, une phrase.

Répéter le mantra plusieurs fois (10-20 fois).

Selon le temps que vous avez, vous pouvez choisir plusieurs mantras et les réciter, en groupe, plusieurs fois.

Conclusion

J'espère que cet atelier vous donne une meilleure compréhension de ce que peuvent vivre les gens aux prises avec un trouble alimentaire et de la puissance des mots et des mantras. Un facteur de protection contre le développement d'un TA ou d'une autre maladie mentale est de développer un esprit fort et positif.

Avant de partir, nous vous invitons à choisir un mantra qui vous intéresse personnellement. Vous pourrez vous répéter ce mantra positif pendant vos journées et surtout lorsque vous ressentez une baisse d'énergie psychique. Pour pousser davantage cet atelier, je peux l'écrire et l'afficher dans mon espace personnel.



Mon chemin vers le rétablissement

édition 2022 : Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires sont souvent prises entre leurs deux voix intérieures

Objectif

Amorcer la réflexion à propos de son rétablissement, illustrer les obstacles et les réussites de ses démarches et apprécier l'unicité de son cheminement.

Matériaux

- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Colle ou ruban adhésif
- Canevas de chemin (annexe 7.3) Canevas de bulles (annexe 7.4)

Déroulement et consignes

Le rétablissement d'un trouble alimentaire est un processus propre à chacun. Il est parsemé d'avancées, de reculs et ainsi de suite, ce qui est tout à fait normal. Cela amène chaque personne à avoir une vision unique du rétablissement. Vous devrez illustrer votre cheminement vers le rétablissement vécu et y réfléchir ensuite. Cette œuvre deviendra alors le référentiel de votre parcours et des progrès que vous avez accomplis. Il vous sera possible d'apprécier le chemin que vous avez fait, peu importe où commence votre cheminement.

- 1.Effectuer la lecture en annexe 7.1;
- 2.Amorcer une réflexion sur votre propre parcours afin de vous aider à compléter l'illustration de votre chemin vers le rétablissement en répondant aux questions de l'annexe 7.2;
- 3.Consulter l'annexe 7.3 afin de vous inspirer à la création de votre propre chemin, ou encore utiliser le canevas disponible;
- 4.Inscrire dans le chemin vos fiertés, vos défis et vos difficultés vécues (soyez créatif dans le visuel);
- 5.Découper les bulles en annexe 7.4;
- 6. Apposer les bulles sur votre chemin où votre discours intérieur s'est manifesté;
- 7.Identifier ensuite si le discours appartient au trouble alimentaire ou s'il vous appartient personnellement.



Que feriez-vous?

édition 2023 : Peu importe qui tu es, le trouble alimentaire peut t'emprisonner. Brisons les préjugés pour que les personnes souffrantes puissent chercher l'aide spécialisée.

Objectif

Cette activité permettra aux participant(e)s de prendre conscience que certains préjugés envers les TA peuvent entraver notre capacité à offrir du soutien aux personnes de notre entourage.

Matériaux

- Papier;
- Crayon;
- Annexes 8.1, 8,2, 8.3

Déroulement et consignes

Les TA sont très souvent stéréotypés et cela peu influencer notre manière de fournir de l'aide aux gens qui en souffrent. Le présent exercice vous présente des mises en situations vous permettant de prendre conscience de certains stéréotypes afin de mieux les déconstruire. Il offre également des recommandations d'attitudes à adopter lorsqu'un proche vous confie vivre avec un trouble alimentaire.

- Lire la première mise en situation en annexe 8.1;
- Prendre connaissance des questions réflexives situées sous cette dernière et répondez de manière spontanée;
- Après avoir répondu aux questions réflexives, regarder attentivement le personnage correspondant à la mise en situation;
- Prendre connaissance des caractéristiques associées à ce personnage;
- Lire les questions réflexives situées sous le personnage et répondre à ces dernières;
- Répéter les étapes précédentes pour la deuxième mise en situation située en annexe 8.2;
- Terminer l'activité en lisant la conclusion en annexe 8.3.

Annexes



Sous le sceau de la confidence

Sous le sceau de la confidence

Deux amis, Jo et Alex, parlent ensemble depuis un peu plus d'une heure. Jo décide de parler avec Alex d'une préoccupation qui envahit son esprit depuis quelque temps. Jo éprouve, de façon obsessive, le désir de perdre encore plus de poids et de découper davantage sa silhouette. Il faut dire que Jo a perdu beaucoup de poids dernièrement et considère avoir davantage l'attention des jeunes de sa classe depuis ce changement important. Jo est aussi très préoccupé(e) par la nourriture et semble être très rigide face à ce que l'on peut manger ou non. Son adage est : « No pain, no gain ». Alex craint qu'il ne s'agisse d'un trouble alimentaire et écoute les préoccupations de son ami(e) sans l'interrompre. Il/elle a par ailleurs remarqué que depuis un certain temps Jo s'isole de plus en plus et décline continuellement les sorties entre amis en prétextant diverses raisons. Alex décide de lui écrire une lettre pour lui exprimer sa pensée.

| Si vous étiez à la place d'Alex, que diriez-vous à Jo? | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

énoncés à découper



Un brin de Jasette

ma plus grande qualité

ce que j'aime plus chez moi (qualités internes ou physiques)

pour moi, la beauté c'est

ce que j'apprécie plus de mon corps

ce qui me remonte le moral à tout coup

Nomme 2 alliés pour une personne qui souffre de TA

3 mots pour me décrire...

pour moi, la confiance en soi c'est...

ce que j'apprécie dans ma vie c'est

Nomme 1 qualité à la personne de ton choix

Je me vois où dans 5 ans?

ce que j'aimerais réaliser dans la prochaine année...

Mon plus beau souvenir

ma plus grande réussite

ma passion

les qualités humaines que je recherche dans un.e ami.e

scénario 1 sur la diversité corporelle Le poids, un grand sujet!

(échange entre Marie, Camille et Élodie)

MARIE

Oui, elle a pris tellement de poids!!

CAMILLE

OMG Je comprends pas comment les gens peuvent être à l'aise, moi je serais pas capable!

Elle se laisse vraiment aller!



T'as raison!
Je crois qu'on exaggère un peu!
Si elle est bien comme ça,
c'est ce qui est important!

ÉLODIE

Olà! Avez-vous la photo de Maude sur Instagram?

Oui vraiment! Je ne voudrais pas que mon amie soit de même!

J'ai vu ça! ...en même temps,on ne sait pas ce qui se passe vraiment chez elle en ce moment. Pis, c'est vrai que y a pas que le poids dans la vie!



scénario 2 sur l'activité physique

Pourquoi fait-on de l'activité physique?

(échange entre Marianne et Sam)

MARIANNE

Pas grand chose! toi?

Wow! t'es motivé! je t'envie tellement d'être aussi motivé d'aller au gym!

ouin mais c'est pas pareil!

J'adore faire la natation et être avec
le club mais c'est pas ce qui
va m'aider à perdre du poids!

Juliette a dit l'autre jour qu'elle aimait les filles qui étaient en *shape*. J'aimerais vraiment être belle et qu'elle me remarque!

OOF c'est un peu intense pour moi! Je suis pas prête à ce que ça prenne autant de place dans ma vie!

L'autre jour le prof d'éduc disait que l'entraînemet excessif peut être dangereux.

Fais attention à toi!

SAM

Hey Marianne! quoi de 9?

Je reviens de mon entraînement au gym. Sérieux, si je continue comme ça, je vais avoir de mégas abdos et biceps d'enfer!

Je veux vraiment être cut pour l'été!

Ben voyons! Tu ne faisais pas de la natation avec le club de l'école?

Je comprends!

le truc avec moi c'est que je veux y aller *all in*. J'ai un coach privé, je prends des suppléments, etc. Pas question de sauter un entraînement! J'y vais 6 fois semaine.

Questions de discussion

pour les deux scénarios

Voici quelques questions pour susciter la discussion lors du retour en groupe. Vous n'avez pas à poser toutes les questions. Assurez-vous que le climat du groupe est favorable aux échanges et que les discussions sont respectueuses. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent être affectées par les propos des autres et ébranlées par le sujet. Au besoin, vous pouvez faire une liste de ressources disponibles dans votre secteur à remettre aux participant.e.s.

Questions pour la discussion du scénario 1 « Le poids, un grand sujet! »

- Que pensez-vous de la discussion du groupe d'amies ?
- Comment auriez-vous réagi si vous aviez pris part à cette discussion ?
- Êtes-vous souvent témoin de commentaires en lien avec le poids ? En général, de quelle façon réagissez-vous?
- Que pensez-vous des discussions en lien avec le poids?
- De quelle façon pouvez-vous nommer votre inconfort face aux discussions en lien avec le poids ?
- Qu'est-ce que la diversité corporelle, selon vous ?
- De quelle façon pouvons-nous promouvoir la diversité corporelle ?

Questions pour la discussion du scénario 2 «Pourquoi fait-on de l'activité physique?»

- Quelles valeurs semblent importantes pour Marianne et Sam?
- Quelles sont les raisons qui amènent Marianne à vouloir faire du sport?
- Si vous étiez Marianne, que répondriez-vous au dernier message de Sam?
- Quelles sont vos propres raisons qui vous amènent à faire du sport?
- Est-ce que l'apparence physique est la seule chose importante pour vous chez votre partenaire amoureux? Qu'est-ce qui vous attire chez une autre personne?



.....

Le poids d'un texto

Fiche complémentaire

Consigne : Utiliser ce contenu pour préparer et compléter les discussions.

Voici des statistiques intéressantes en lien avec l'importance de l'apparence physique chez les élèves du secondaire.

Selon l'Institut de la statistique du Québec (2010-2011) :

- Les élèves ayant un surplus de poids sont plus nombreux, en proportion, à vouloir une silhouette plus mince (71% des filles et 54% des garçons);
- Deux filles sur cinq (41 %) considérées comme étant en poids santé, désirent une silhouette plus mince;
- 28 % des garçons considérés comme étant en poids santé, veulent une silhouette plus forte ou plus musclée.
- Le poids est la caractéristique personnelle principale pour laquelle les élèves se font intimider dans les écoles secondaires au Québec;
- La période la plus propice au développement d'un trouble alimentaire est celle de 14 à 25 ans ;
- 66% des jeunes québécois.e.s qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont recours, au cours des six mois précédant cette enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (ex.: suivre un régime amaigrissant, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.).
- En lien avec l'activité physique, voici les symptômes associés à la bigorexie, un trouble alimentaire dans lequel les individus ont une obsession en lien avec la masse musculaire : Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé ; touche plus particulièrement les hommes et les personnes dans le milieu sportif; de règles strictes en lien avec l'alimentation, la prise de suppléments et les entraînements (surentraînement) ; un sentiment de culpabilité et de honte lorsque les entraînements ne sont pas tous respectés.



Je sème l'amour en deux temps

(example de projet pour les primaires)







Je sème l'amour en deux temps

(exemple de projets pour les secondaires)





Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Quatre types d'affirmation de soi

La base d'une communication saine dans les relations intimes, c'est d'affirmer ses besoins de la bonne façon. Il y a quatre types d'affirmation de soi : l'assertivité, la fuite, l'agressivité et la manipulation.

1. L'ASSERTIVITÉ

Exprimer à l'autre personne de façon claire, franche et appropriée ses émotions, pensées et opinions de manière à défendre ses droits, mais aussi en respectant ceux des autres. L'assertivité est la façon saine de s'affirmer lors de nos interactions avec les autres.

2. LA FUITE

Ne pas affirmer ses besoins, pensées et émotions, ou le faire de manière indirecte, inappropriée et au détriment de ses droits.

3. L'AGRESSIVITÉ

Exprimer ses besoins, pensées et émotions de façon directe dans une tentative de faire respecter ses droits, mais le faire de façon inappropriée et au détriment des droits des autres.

4. LA MANIPULATION

Exprimer ses pensées, besoins et émotions afin de défendre ses droits, mais le faire de manière malhonnête et indirecte, donc au détriment des droits des autres.

Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Quatre types d'affirmation de soi

Vous pouvez imprimer ce tableau récapitulatif et le distribuer aux participant(e)s, ou l'afficher sur un écran afin de leur permettre d'avoir un support visuel

| TYPES D'AFFIRMATION DE SOI | EXPRIMER SES BESOINS, PENSÉES | DE FAÇON CLAIRE | DE FAÇON FRANCHE | DE FAÇON APPROPRIÉE | EN DÉFENDANT SES DROITS | EN RESPECTANT LES DROITS DES AUTRES |
|----------------------------------|--|-----------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| ASSERTIVITÉ | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI | OUI |
| FUITE | NON | NON | - | NON | NON | OUI |
| AGRESSIVITÉ | OUI | OUI | OUI | NON | OUI | NON |
| MANIPULATION | OUI | NON | NON | - | OUI | NON |

Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Ma propre affirmation

Dans la première colonne, décrivez une ou deux situation(s) fâcheuse(s) qui vous est(sont) déjà arrivée(s) dans vos relations interpersonnelles.

Dans la deuxième colonne, expliquez ce que vous avez fait pour remédier à la situation (paroles utilisées, comportements effectués ou non effectués).

Dans la troisième colonne, décrivez quel a été le résultat de vos actions (ou inactions) et donnez une note sur dix pour représenter à quel point vous avez obtenu le résultat souhaité (0 = le résultat n'est pas du tout ce que j'avais souhaité, et 10 = le résultat est exactement ce que je souhaitais obtenir).

Dans la quatrième colonne, inscrivez les émotions ressenties à ce moment.

Dans la dernière colonne, inscrivez le type d'affirmation auquel correspond votre réaction dans la situation (assertivité, fuite, agressivité ou manipulation).

(voir le tableau sur la prochaine page)



•••••••••••••

Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Ma propre affirmation

| SITUATION | ACTIONS POSÉES (verbales ou comportementa les) | RÉSULTAT OBTENU ET COTE SUR DIX | ÉMOTION(S) RESSENTIE(S) | TYPE D'AFFIRMATION DE SOI |
|---------------|--|--|----------------------------|---------------------------------|
| SITUATION #1: | | | | |
| SITUATION #2: | | | | |



Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Ma propre affirmation (suite)

| Si vous n'avez pas obtenu les résultats désirés, comment pensez-vous que vous auriez dû vous y prendre afin que ce soit le cas ? |
|---|
| |
| |
| |
| |
| Est-ce que cela reflète une saine affirmation de soi ? |
| |
| |
| |
| |
| Si vous avez obtenu les résultats désirés, quels ont été les points forts de vos actions? Et quels seraient les points à améliorer pour favoriser une communication saine? |
| |
| |
| |
| |



Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Discussion de groupe

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type fuite, agressivité ou manipulation?

| AFFIRMATION DE SOI | AVANTAGES | INCONVÉNIENTS |
|--------------------|-----------|---------------|
| FUITE | | |
| AGRESSIVITÉ | | |
| MANIPULATION | | |

Réponses

Avantages à court terme :

Plaire à autrui, éviter les conflits et obtenir ce que l'on désire..

Inconvénients à long terme :

Causer des frustrations, de l'insatisfaction, de l'anxiété, un sentiment d'être incompris(e), des difficultés sociales et des affects dépressifs.



Identifier mes propres habitudes communicationnelles

Discussion de groupe (suite)

Selon-vous, quels sont les avantages et les inconvénients de recourir à une affirmation de soi de type assertivité?

| AVANTAGES | INCONVÉNIENTS |
|-----------|---------------|
| | |
| | |

Réponses

Inconvénients à court terme :

Peut demander plus de travail et d'énergie lorsqu'on n'est pas habitué(e) à s'exprimer ainsi, car peut susciter des émotions désagréables, comme la peur de déplaire, la frustration devant un refus, etc.

Avantages à long terme :

Permet d'obtenir ce que l'on désire de façon efficace et en préservant notre relation avec les autres; augmente le respect et la confiance envers soi-même tout en suscitant à la fois le respect des autres.

CONCLUSION : Demandez aux participant(e)s ce qu'ils(elles) retiennent de cette activité. Concluez en mentionnant qu'il est plus avantageux d'utiliser une affirmation de soi assertive, car elle apporte plus de bénéfices à long terme que les trois autres types d'affirmation de soi.

Mon cheminement

Mon cheminement vers le rétablissement

Qu'est-ce que le rétablissement?

Le rétablissement est un processus qui peut s'échelonner sur plusieurs mois et années. Si le trouble alimentaire a pris du temps à s'installer, il est normal qu'il en prenne autant à disparaître. Le rétablissement est un processus de « déconstruction / reconstruction ». Il n'est pas linéaire, mais plutôt « en dents de scie », parsemé d'avancées et d'écarts, pour lesquels il ne faut pas s'inquiéter.

Le rétablissement demande de la patience, de la persévérance, de la motivation et de la résilience. Il vise le retour d'une bonne santé mentale, selon la définition qu'en donne l'Organisation mondiale de la santé (2007) : « état de bien-être dans lequel chaque personne réalise son potentiel, fait face aux difficultés normales de la vie, travaille avec succès de manière productive et peut apporter sa contribution à la communauté ».

Selon la Maison L'Éclaircie, une personne est rétablie d'un trouble alimentaire lorsque:

Sur le plan physique, le poids et les signes vitaux sont stabilisés et revenus à la normale; Sur le plan comportemental, les méthodes compensatoires ont disparu et le comportement alimentaire est normalisé;

Sur le plan psychologique, la notion d'obsession a disparu. Il peut subsister une préoccupation en regard de la nourriture, une volonté de demeurer en santé, mais cette préoccupation n'est plus envahissante. Elle ne désorganise plus la personne, et plus précisément :

La personne a retrouvé une qualité de vie qu'elle a elle-même définie; La personne a une perception positive de son corps;

La personne se sent en pouvoir d'agir sur sa vie et ses choix.

Sur le plan social, la personne est en mesure d'occuper ses rôles sociaux (étudiant, travailleur, parent, etc.), et plus précisément :

La personne peut s'acquitter des responsabilités civiques liées à son âge et son statut; La personne a retrouvé un réseau social sain et valorisant.

Mon cheminement vers le rétablissement

Qu'est-ce que le rétablissement? (suite)

Le cheminement vers le rétablissement n'est pas sans défis. Il faut savoir que l'alimentation est le symptôme des troubles alimentaires tout en étant un besoin de base que l'on doit combler pour vivre sainement. Contrairement au traitement des dépendances, il est impossible d'imposer à une personne une abstinence alimentaire.

Il s'agit donc d'un défi de taille lorsqu'on tente de se rétablir d'un trouble alimentaire alors qu'on est constamment confronté aux symptômes de la maladie. On doit plutôt travailler la relation avec l'alimentation de sorte qu'elle soit adéquate tout en développant une relation saine avec son image corporelle. Les progrès se feront petit à petit, de sorte qu'ils sont difficiles à observer dans le moment présent.

C'est en se penchant sur le début de notre parcours que nous pourrons observer l'ampleur des efforts. De plus, il est tout à fait normal que le parcours ne soit pas linéaire, car chaque personne vit des défis, des réussites, des rechutes et des fiertés.

Le plus important c'est d'y croire et de faire chaque jour un pas de plus vers le rétablissement.



Mon cheminement vers le rétablissement

Réflexion sur ton propre cheminement

Réflexion à faire avant l'exercice

- Quelle est ta vision de ton rétablissement?
- Quelles sont tes craintes et inquiétudes par rapport à ta démarche de rétablissement?
- Quels seraient les avantages à te rétablir?
- Quelles sont tes stratégies pour te mettre en action dans ton processus de guérison?

| • Selon toi, quelles sont tes capacités et tes difficultés face au rétablissement? | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Mon cheminement vers le rétablissement

Réflexion sur ton propre cheminement (suite)

Réflexion à faire après l'exercice

- Qu'as-tu réalisé en complétant l'exercice d'illustrer ton chemin du rétablissement?
- Es-tu satisfait de ton rétablissement?
- Quels ont été les défis rencontrés sur ton chemin du rétablissement?
- Quelles ont été les réussites rencontrées sur ton chemin du rétablissement?

| Quelles sont tes fiertés en ce qui a trait à ton cheminement? | | | |
|---|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| - | | | |
| - | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Mon cheminement vers le rétablissement

Le chemin de la fierté

Exemple de chemin

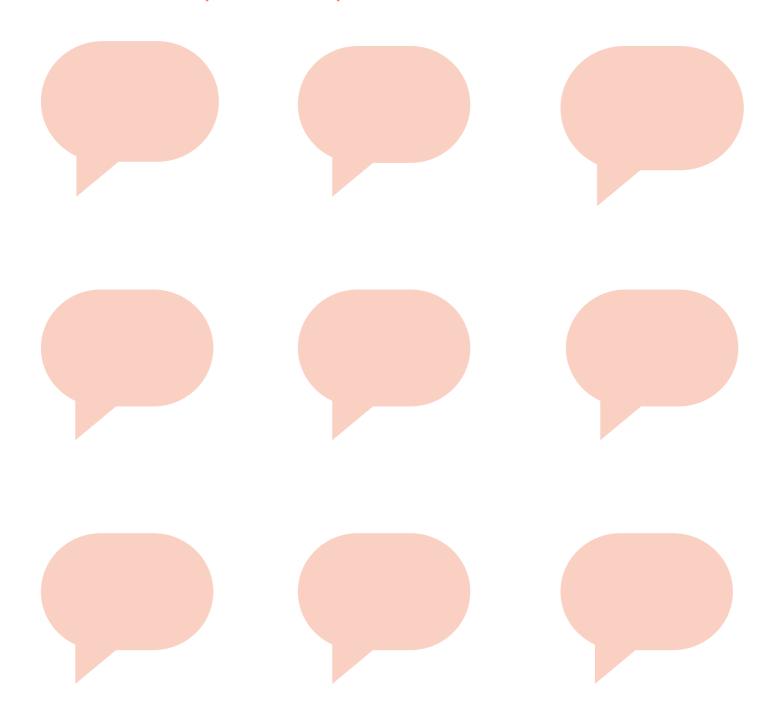
Illustre ton propre cheminement vers le rétablissement. Ajoute au chemin les obstacles et les réussites rencontrés ou que tu prévois rencontrer durant tes démarches.



•••••••••••

Mon cheminement vers le rétablissement

Caneva de bulles de pensées à découper





Mise en situation: Jacob

La situation de Jacob

Ce matin, vous avez prévu aller déjeuner au restaurant avec votre ami Jacob. Votre sortie est prévue depuis maintenant 2 semaines. Vous vous rendez au restaurant habituel et prenez place à une table, en attendant Jacob. Il arrive une dizaine de minutes plus tard et vous remarquez qu'il semble soucieux. Un serveur dépose un menu devant lui et il commence à balayer frénétiquement le menu du regard, l'air mal à l'aise. Vous questionnez son choix et il vous répond qu'il aimerait vraiment les crêpes, comme à son habitude, mais qu'il y a beaucoup trop de calories dans ces dernières. À la place, il commande une option qu'il juge moins calorique, après avoir demandé au serveur de lui apporter les informations nutritionnelles concernant le repas.

Lorsque vos assiettes arrivent, Jacob souligne qu'il vous trouve audacieux d'avoir pris les crêpes et que lui, n'est plus capable d'en manger. À la fin du repas, vous constatez que Jacob n'a mangé que la moitié de son assiette, ce qui ne correspond pas à son habitude. Vous le questionnez et il vous avoue que depuis les deux derniers mois, il ne mange qu'un seul repas par jour. Il porte également attention à ne pas dépasser le nombre de calories qu'il s'est fixé dans sa journée.

Spontanément, qu'est-ce que vous diriez à votre ami? Quelles seraient vos réactions

Question réflexive 1

| dans cette situation? | · | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Mise en situation: Jacob

Jacob et quelques-unes de ses caractéristiques:

- Jacob est un homme de 27 ans ;
- Il a pratiqué le Football pendant plus de 10 ans ;
- On le surnomme le « gros Jacob » depuis l'enfance ;
- Selon les standards médicaux, Jacob est en surpoids.





Question réflexive 2

En sachant maintenant les caractéristiques de Jacob et en ayant vu son apparence physique, est-ce que vous répondriez la même chose qu'à la question 1? Est-ce que votre vision a changé? Si oui, pour quelles raisons?



Mise en situation: Noa

La situation de Noa

Vous avez remarqué que Noa, qui figure parmi les personnes dont vous êtes le plus proche, se confie de moins en moins à vous. Vous l'invitez d'ailleurs parfois à aller faire des activités avec vous, comme d'aller souper dans son restaurant favori, ou encore de vous accompagner faire les boutiques. À chaque fois, Noa vous répond qu'elle ne peut vraiment pas puisque les activités que vous lui proposez entre en conflit avec l'entraînement qu'elle a prévu effectuer. Il y a plusieurs mois de cela, vous avez également remarqué que Noa refuse par exemple les gâteaux, le chocolat et les biscuits qu'on lui propose. Certaines choses n'ont tout de même pas réussi à échapper à votre œil. En effet, il arrive en moyenne que deux soirées par semaine, Noa mange plusieurs parts de gâteaux en peu de temps. Elle peut également manger une boîte de biscuits au complet ou encore tout autre aliment qu'elle refuse d'ordinaire de manger. Vous avez aussi observé que le lendemain, Noa ne mangera pas au déjeuner ni au dîner. Elle ira alors à la salle de sports et Noa restera 1 heure de plus qu'à son habitude. Un jour, Noa vient vous voir et vous avoue qu'elle a effectué des recherches et pense expérimenter actuellement des comportements associés à la boulimie.

Question réflexive 1

Spontanément, qu'est-ce que vous diriez à votre amie ? Quelles seraient vos réactions dans cette situation?

Mise en situation: Noa

Noa et quelques-unes de ses caractéristiques:

- Selon les standards médicaux, Noa a un poids dit
- santé;
- Noa a un trouble de la personnalité;
- En accord avec les normes sociales, Noa a un mode
- de vie actif;
- Noa a déjà été hospitalisée trois fois pour sa santé
- mentale.



Question réflexive 2

En sachant maintenant les caractéristiques de Noa et en ayant vu son apparence physique, est-ce que vous répondriez la même chose qu'à la question 1? Est-ce que votre vision a changé? Si oui, pour quelles raisons?

Que feriez-vous?

Conclusion et attitudes aidantes

Cet exercice visait à soulever la réflexion que nous avons parfois tendance à banaliser certaines problématiques vécues par notre entourage, en raison de préjugés. En ce sens, notre vision peut facilement être occultée par nos a priori, de sorte que nous ne voyons plus le problème réel vécu par nos proches. Par ailleurs, il est surtout important de constater que le poids n'est pas un indicateur des troubles alimentaires. Souvent, notre vision est teintée par les préjugés engendrés par la grossophobie et la culture des diètes.

En outre, il est tout à fait normal d'avoir des préjugés et tout le monde en a. Dès lors, il s'agit d'en prendre conscience et de les comprendre dans leur ensemble, pour ensuite s'informer davantage sur le sujet, avant d'exercer notre jugement de manière constructive.

Finalement, voici quelques attitudes aidantes que l'on peut adopter pour soutenir un proche qui expérimente des comportements associés aux troubles alimentaires. Les conseils suivants sont tirés de la « Boîte à outils pour les proches » de la Maison l'Éclaircie.

- Croire. Ce conseil se rapporte autant aux propos rapportés par votre proche qu'au rétablissement. Remettre la responsabilité du rétablissement à la personne qui vit le TA.
- Soutenir et accompagner, plutôt que « faire à la place ».
- Lorsque l'on communique avec son proche, il est important de choisir un moment opportun et de parler au « je ».
- Tenter de distinguer la personne du trouble alimentaire et de ses caractéristiques. Autrement dit, il s'agit de se dire qu'au-delà du trouble alimentaire, elle vit une souffrance significative et mérite qu'on l'écoute sans jugement, surtout si elle a le courage de s'ouvrir à nous.
- Éviter de mentionner l'image corporelle. Ceci inclut tous les commentaires sur notre propre apparence, autant que sur celle de la personne qui vit le trouble alimentaire que sur les autres personnes de manière générale.

Par-dessus tout, il est primordial de prendre soin de soi. Parfois, les situations vécues par nos proches peuvent nous bouleverser et nous accaparer. Avant tout, il est important de mettre nos limites en tant que proche et de reconnaître nos propres besoins. Ainsi, il s'agit de se réapproprier le droit de ne pas s'oublier et de prendre du temps pour soi. Il peut donc s'avérer pertinent de s'arrêter pour comprendre la situation vécue et de prendre le temps de s'adapter. Cela dit, des ressources sont également disponibles pour les proches.