

# CASSE-TÊTE SE RÉTABLIR

## MATÉRIEL

- Ciseaux
- Crayons
- Annexe de l'activité « Casse-tête : Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! » (Fiches 1, 2 et 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 participant·e·s.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

### 1. Résoudre le casse-tête

L'intervenant·e invite les participant·e·s à former des équipes de deux. Il/elle distribue à chaque équipe l'un des casse-têtes désordonnés figurant sur la Fiche 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 3) individuellement

Une fois le casse-tête terminé, l'équipe répond aux questions de la fiche support 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. Dans un premier temps, il/elle fait un retour sur les questions de la Fiche support 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/wpcontent/uploads/2015/01/Comment-pr%C3%A9venir-sans-nuire.pdf>) .

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

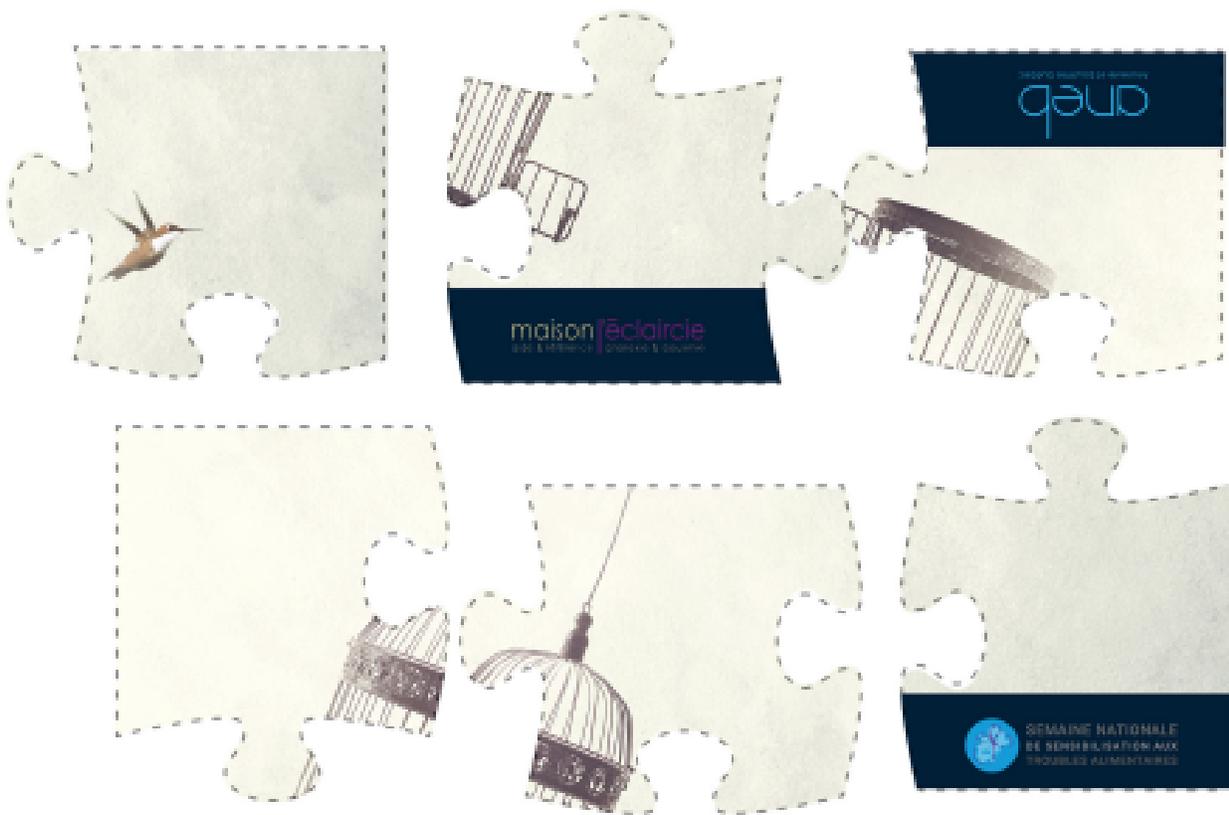
À cette question, il importe de souligner qu'il est possible de se rétablir complètement d'un trouble alimentaire avec de l'aide spécialisée. Comme l'exercice du casse-tête l'a démontré, chaque personne a sa propre définition du rétablissement. Le rétablissement est un processus et non une finalité, 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 ami·e·s 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·ère 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).



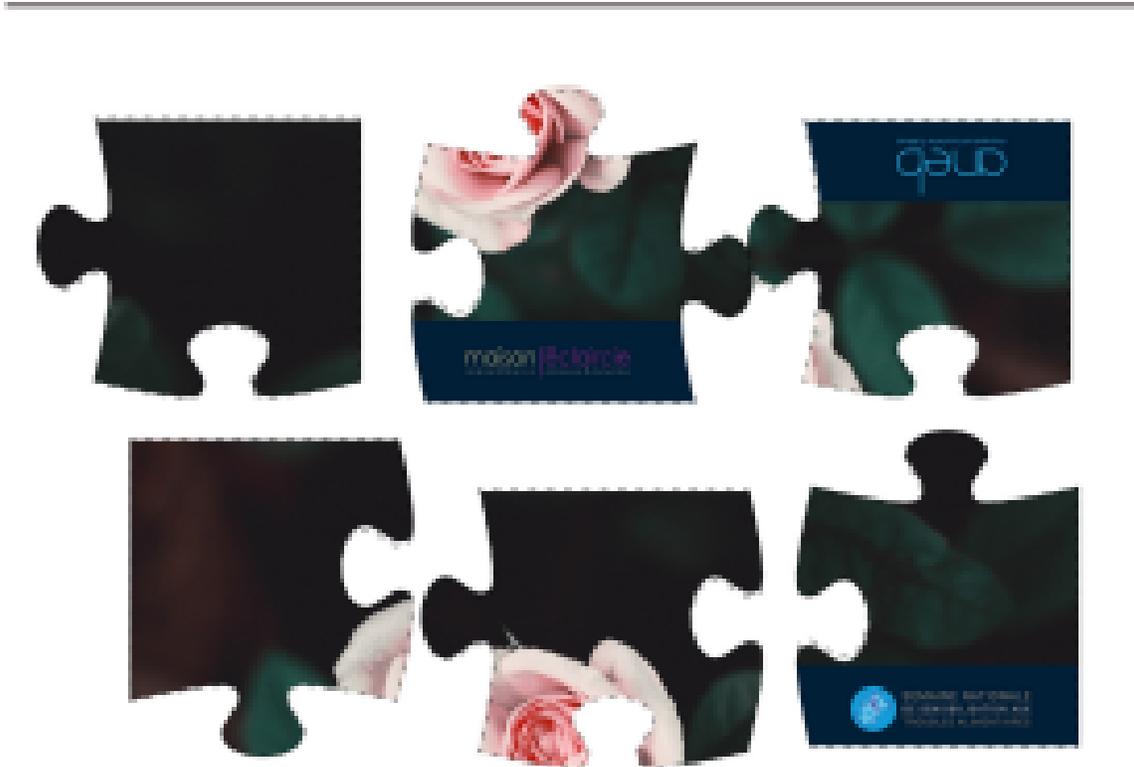
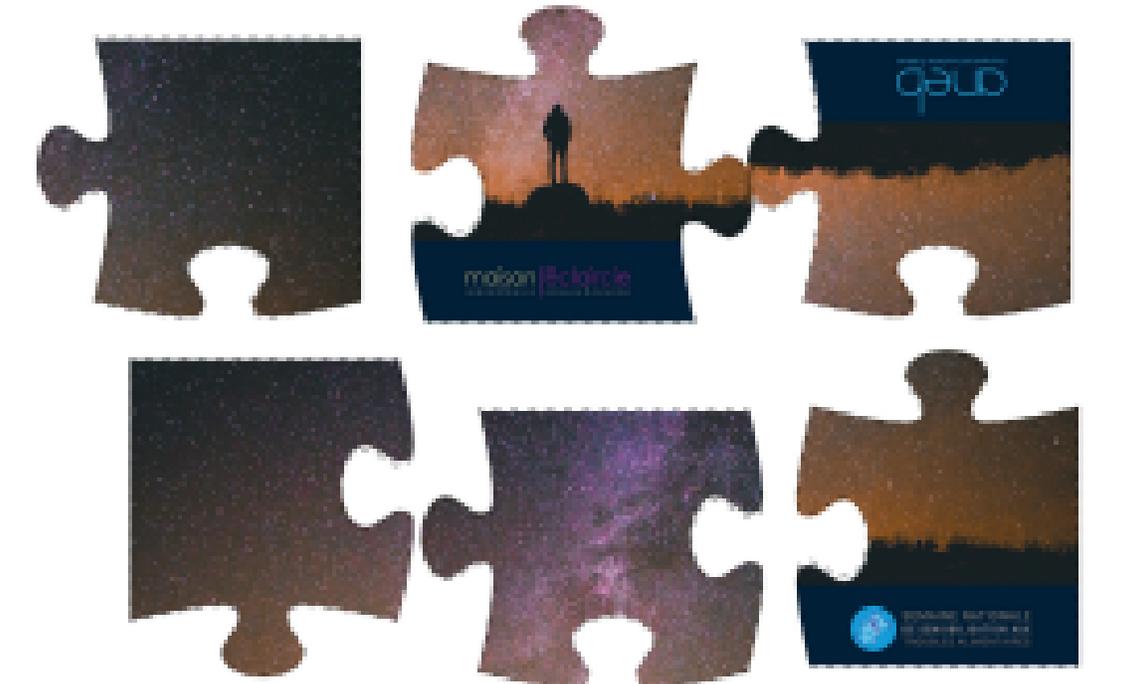
# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

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

### FICHE 1



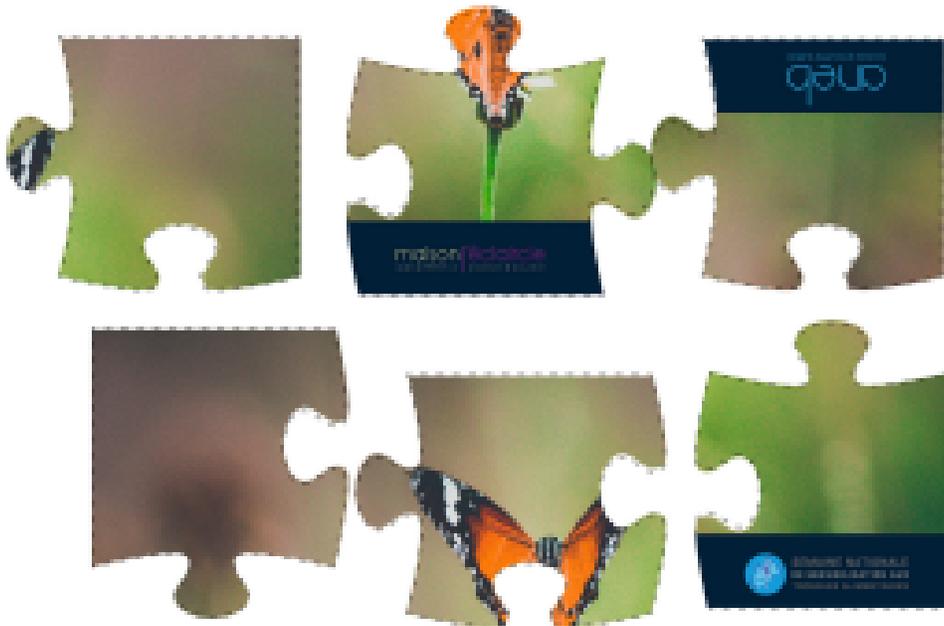
# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ



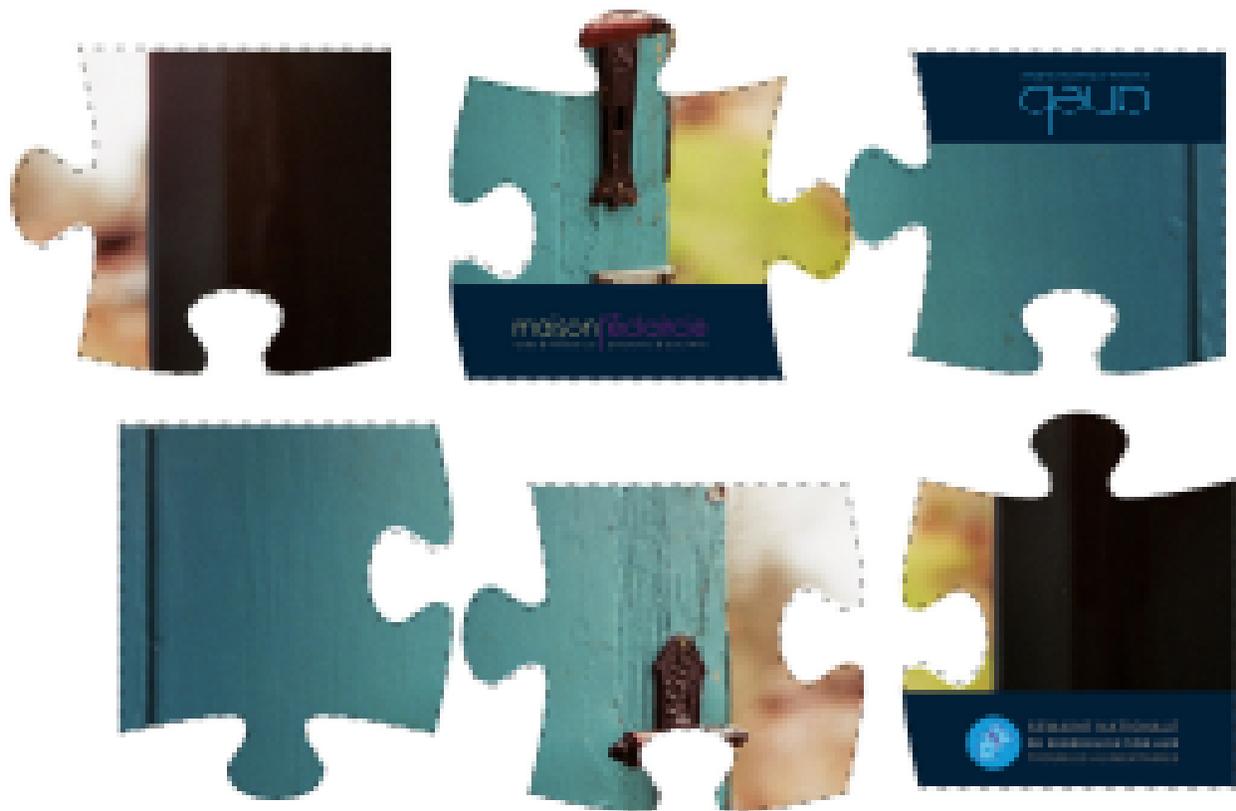
# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ



# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ



# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ



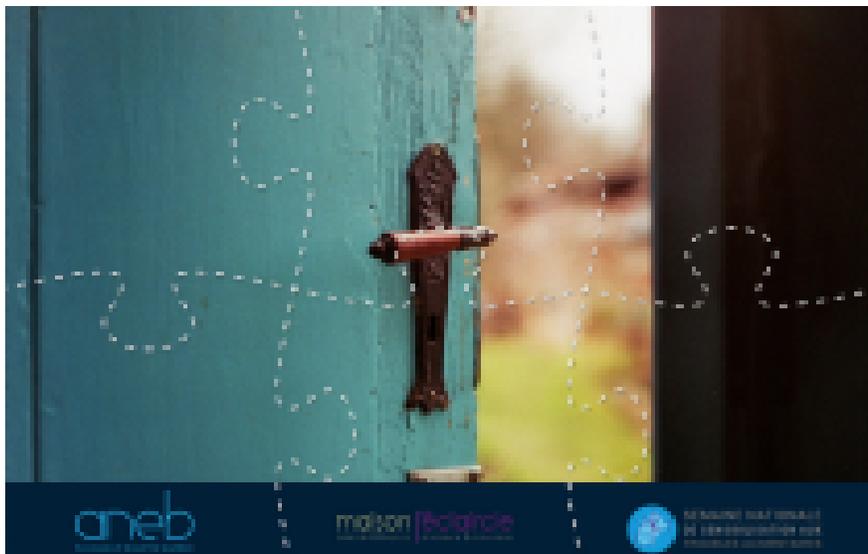
# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

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

### FICHE 2



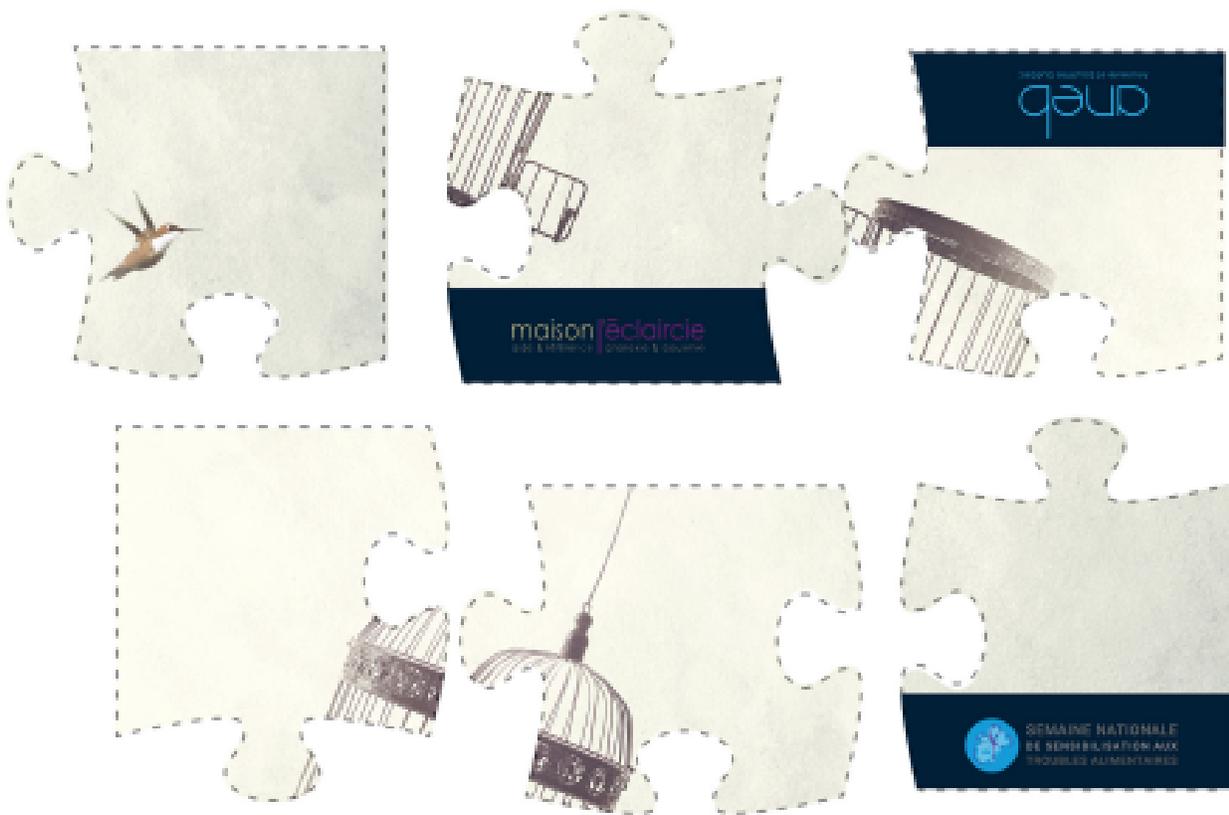
# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ



# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

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

### FICHE 1



# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

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

### FICHE 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 images), 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.

---

---



# 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 contacter un service d'aide 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 (professionnel·le-s, 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 professionnel·le-s spécialisé·e-s 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·se, 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 ses préoccupations.

## PARLES-EN À UN·E ADULTE

Nous savons que tu tiens à ton ami·e. Sache que tu n'es pas seul·e et que tu n'as pas à prendre toute la souffrance de ton ami·e sur tes épaules. Écoute-le/la, soutien-le/la, mais parles-en avec un·e adulte qui pourra l'accompagner dans ses démarches. Les troubles alimentaires sont des maladies sérieuses 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 pas tenir. Sa sécurité doit passer avant tout. Rappelle-toi que tu en parles pour son bien et parce que tu tiens à elle/lui.

