

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.

