

Comment aider un·e proche ou un être cher

Vivre avec une personne souffrant d'un trouble alimentaire peut être très difficile. La famille et les ami·e·s 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 professionnel·le·s ou en consultant des ouvrages et des sites Internet. Cependant, ne vous laissez pas submerger par les difficultés de votre proche. Même si vous ne pouvez déclencher son rétablissement, vous pouvez lui offrir un soutien essentiel en l'écoutant et en essayant de comprendre ce qu'il/elle vit, sans jugement. Les troubles alimentaires sont souvent un appel à l'aide; au fond, la personne est sensible à votre inquiétude et reconnaissante de votre ouverture.

Les troubles du comportement alimentaire sont complexes, ils 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 du poids. Les commentaires à l'égard de la nourriture et du poids sont inutiles, et peuvent même encourager son obsession.

En gérant rigoureusement son alimentation, la personne croit obtenir le contrôle de ses émotions; ce contrôle qui lui échappe dans d'autres sphères de sa vie. Les tentatives visant à régler la prise de nourriture risquent donc de renforcer les comportements de votre proche.



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 gros-se?», vous pourriez répondre : «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.

Si vous croyez que la santé de votre proche est sérieusement menacée, allez chercher de l'aide. Il s'agit d'une maladie grave que vous n'avez pas à affronter seul-e. Il est souvent nécessaire de consulter des spécialistes, puisque beaucoup de personnes atteintes n'admettent pas rencontrer des difficultés dans leur relation avec la nourriture et/ou leur image corporelle. 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). Contactez ANEB ou la Maison l'Éclaircie; consultez notre page *Ressources* pour accéder aux informations que vous pourrez partager à votre proche. Il/elle seul-e peut décider si il/elle veut de l'aide, à quel moment et sous quelle forme. N'hésitez pas à aller chercher de l'aide professionnelle pour vous-même. Les troubles alimentaires touchent tout l'entourage, et il est important que vous soyez soutenu-e 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 important de ne pas le blâmer pour ce qui lui arrive. Son trouble alimentaire lui apporte un certain réconfort et il est difficile pour lui de s'en départir. Aussi, libérez-vous de tout sentiment de culpabilité ; de nombreux facteurs indépendants de votre volonté peuvent être 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 se sentir prêt·e à aller chercher de l'aide, sous la forme qui lui convient. Si quelqu'un le fait à sa place, cela ne l'encourage pas à reprendre du pouvoir sur sa vie et diminue sa motivation à se rétablir.

Les standards de beauté de 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 du poids, votre estime personnelle en est-elle affectée?

