

# Que feriez-vous ?

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

## Matériels

- Papier;
- Crayon;
- Annexe 1, 2, 3

## Description de l'activité

Les TCA sont très souvent stéréotypés et cela peut 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 vos stéréotypes afin de mieux les déconstruire. Il offre également des recommandations d'attitudes à adopter lorsqu'un proche vous confie vivre un trouble alimentaire.

## Consignes

1. Lire la première mise en situation en **annexe 1**;
2. Prendre connaissance des questions réflexives situées sous cette dernière et répondre de manière spontanée;
3. Après avoir répondu aux questions réflexives, regarder attentivement le personnage correspondant à la mise en situation;
4. Prendre connaissance des caractéristiques associées à ce personnage;
5. Lire les questions réflexives situées sous le personnage et répondre à ces dernières;
6. Répéter les étapes précédentes pour la deuxième mise en situation située en **annexe 2**;
7. Terminer l'activité en lisant la conclusion en **annexe 4**.



# ANNEXE 1

## Mise en situation : Kilian

### La situation de Kilian

Ce matin, vous avez prévu d'aller déjeuner au restaurant avec votre ami Kilian. Votre sortie est prévue depuis maintenant 2 semaines. Vous vous rendez au restaurant habituel et prenez place à une table, en attendant Kilian. 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, Kilian 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 Kilian 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.

### Question réflexive 1

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ANNEXE 1

## Mise en situation : Kilian



### Kilian et quelques-unes de ses caractéristiques

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

### Question réflexive 2

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ANNEXE 2

## 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ANNEXE 3

## 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, ce qui nous empêche de voir les difficultés réelles vécues par nos proches. Par ailleurs, il est surtout important de constater que le poids n'est pas un indicateur des troubles des conduites alimentaires. Nos perceptions sont souvent influencées par les préjugés liés à la grossophobie et à 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.



# ANNEXE 3

## Conclusion et attitudes aidantes

Finalement, voici quelques attitudes aidantes que l'on peut adopter pour soutenir un proche qui rencontre des difficultés avec son alimentation et/ou son image corporelle. 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 TCA.
- 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, 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 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 poser 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, il existe des ressources qui sont disponibles pour soutenir les proches.

