

Mon chemin vers le rétablissement

Le but de cette activité est d'amorcer la réflexion à propos de son rétablissement, illustrer les obstacles et les réussites de ses démarches et apprécier l'unicité de son cheminement.

MATÉRIEL

- Crayons de couleur
- Ciseaux
- Colle ou ruban adhésif
- Canevas de chemin (annexe 2)
- Canevas de bulles (annexe 4)

DESCRIPTION

Le rétablissement d'un trouble du comportement alimentaire est un processus propre à chacun·e. 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.

DÉROULEMENT

1. Effectuer la lecture en annexe 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 2;
3. Consulter l'annexe 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 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.



ANNEXE 1

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 du comportement 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·e, travailleur·euse, 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.



ANNEXE 1, suite

Qu'est-ce que le rétablissement ?

Le cheminement vers le rétablissement n'est pas sans défis. Il faut savoir que l'alimentation est le symptôme des troubles du comportement alimentaire 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 du comportement alimentaire alors qu'on est constamment confronté·e aux symptômes de ce trouble. 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.

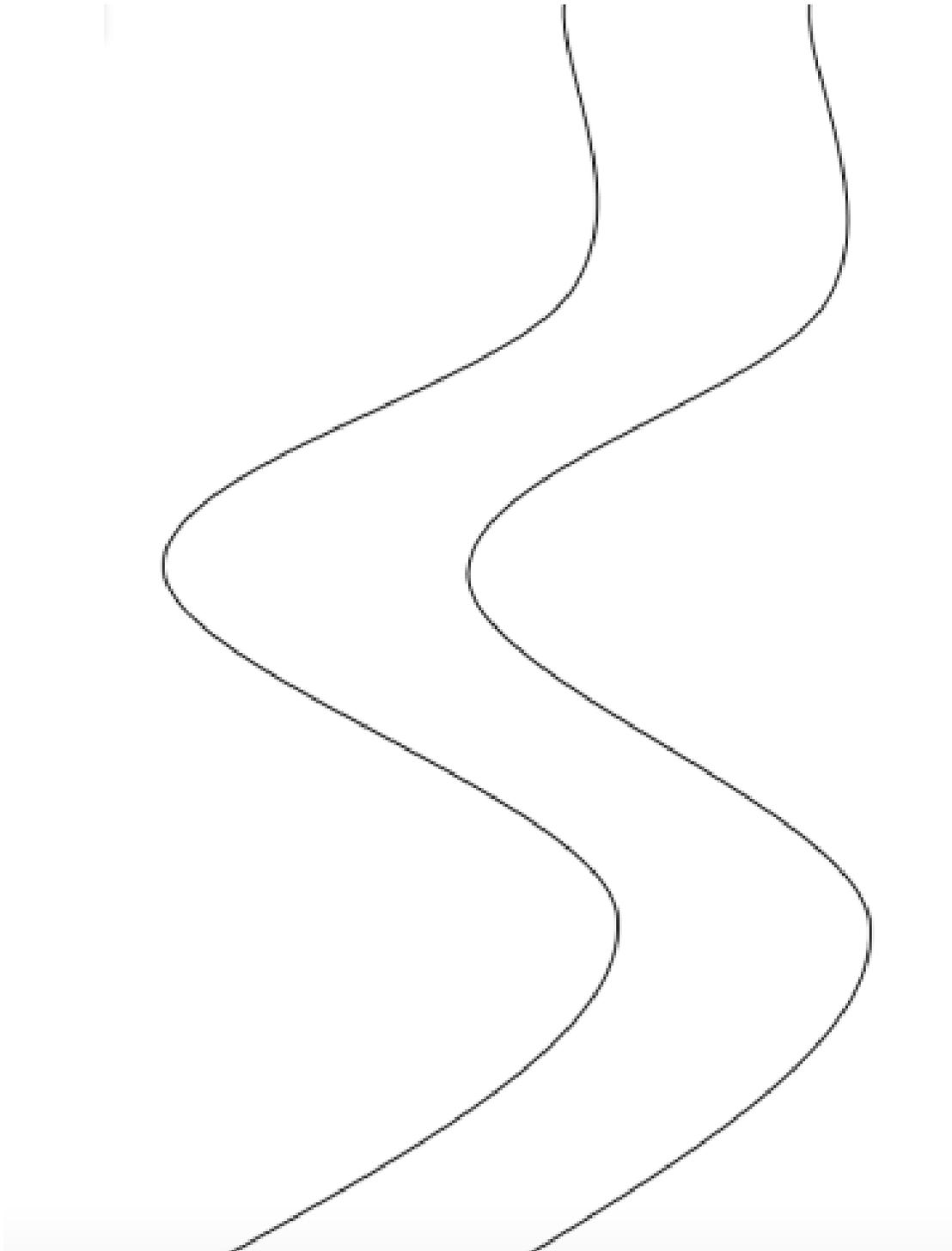
Le plus important c'est d'y croire et de faire chaque jour un pas de plus vers le rétablissement.



ANNEXE 3

Canevas - 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.



ANNEXE 3

Bulles de pensées à découper

