
GUIDE EN CAS DE TROUBLE ALIMENTAIRE D'UN MEMBRE DE LA FAMILLE

nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

QU'EST-CE QUI CAUSE UN TROUBLE ALIMENTAIRE?

Il n'y a pas de cause unique à un trouble alimentaire. Le développement d'un trouble alimentaire ne peut pas être attribué à une personne, un événement ou un gène spécifique. Les troubles alimentaires sont des maladies complexes qui sont mieux comprises comme le résultat de l'interaction de multiples facteurs biologiques, psychologiques et socioculturels. Les facteurs de risque comprennent la vulnérabilité génétique/antécédents familiaux, l'insatisfaction corporelle, la faible estime de soi, le perfectionnisme, la prédisposition à éprouver des émotions négatives, les régimes amaigrissants et la stigmatisation basée sur le poids.

Les troubles alimentaires peuvent nuire gravement à la santé et au fonctionnement physiques et psychologiques. Leurs impacts peuvent se manifester à l'école, au travail et dans les relations. Plus tôt le membre de votre famille reçoit l'aide appropriée, meilleures sont ses chances de guérison complète. Cependant, il est également important de reconnaître que, parce que le trouble alimentaire peut jouer un rôle important dans leur vie, le membre de votre famille peut ne pas voir les choses comme vous. Il peut même ne pas reconnaître qu'il est malade, car une malnutrition sévère peut avoir un impact sur la perception de soi et la capacité de penser clairement. Vous et le membre de votre famille pouvez avoir des idées différentes sur les prochaines étapes les plus appropriées.

ENFANTS ET ADOLESCENTS PAR RAPPORT AUX ADULTES EN TRAITEMENT

En tant que parent ou tuteur d'un enfant ou d'un adolescent, vous avez des responsabilités et une participation directe au traitement. Un trouble alimentaire peut compromettre de nombreux aspects de leur développement. Vous avez le droit et la responsabilité de demander de l'aide et d'inscrire votre enfant à un traitement, même s'il ne croit pas qu'il a besoin d'aide. La participation de la famille au traitement des enfants et des adolescents est extrêmement utile et fortement encouragée. Les recherches montrent qu'elle peut augmenter considérablement les chances de rétablissement précoce et complet. En revanche, un adulte vivant avec un trouble alimentaire ne peut généralement accéder au traitement que s'il entre volontairement. En tant que membre de la famille d'un adulte, bien que vous ne participiez peut-être pas au traitement comme vous le feriez s'il était plus jeune, vous pouvez toujours jouer un rôle significatif en l'aidant à se rétablir.

AVANT D'APPROCHER LE MEMBRE DE VOTRE FAMILLE

- Informez-vous. Renseignez-vous sur les troubles alimentaires : plus vous en savez, plus vous pouvez apporter votre soutien. Renseignez-vous sur l'aide disponible pour le membre de votre famille en fonction de son âge, de son emplacement, de ses moyens financiers et de ses symptômes. Consultez www.nedic.ca pour obtenir de l'information et des ressources.
- Rappelez-vous que le membre de votre famille n'est pas défini par son trouble alimentaire. Il est normal d'éprouver de la peur, de la colère, du ressentiment, de l'impatience et de la confusion face aux croyances et aux comportements d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire. Les troubles alimentaires ont tendance à créer des schémas de pensée négatifs et destructeurs et peuvent amener les personnes concernées à agir d'une manière qui ne leur ressemble pas. La conviction du membre de votre famille qu'il peut se rétablir – et que c'est une bonne idée d'essayer de se rétablir – peut être affaiblie. Ils ont besoin de votre aide et de votre empathie pour séparer la voix impitoyable du trouble alimentaire de leurs réponses et souhaits naturels et sains.
- Comprenez qu'un membre de votre famille peut ne pas apprécier votre préoccupation lorsque vous l'approchez pour la première fois, et peut même réagir avec colère ou déni. La honte, la peur et l'ambivalence à l'égard du trouble alimentaire et du rétablissement sont courantes. Gardez à l'esprit que le membre de votre famille peut même ne pas être conscient qu'il est malade.
- Soyez prêt. Il est possible que, malgré les effets du trouble alimentaire et votre préoccupation, le membre de votre famille ne soit pas prêt (ou capable) de lâcher prise du trouble alimentaire parce qu'il considère qu'il fournit des résultats positifs. Cela ne signifie pas que vous devez renoncer à essayer d'aider, mais cela signifie que votre approche peut avoir à changer.

Les troubles alimentaires sont des maladies complexes qui sont mieux comprises comme le résultat de l'interaction de multiples facteurs biologiques, psychologiques et socioculturels.

CONSEILS POUR APPROCHER UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE

La communication est essentielle :

- Trouvez un moment et un endroit appropriés pour parler, par exemple dans un endroit calme et confortable, et non pendant un repas.
- Faites savoir à votre proche que vous êtes préoccupé par son bien-être général et que vous voulez l'aider.
- Concentrez-vous sur vos préoccupations concernant ce que vous avez observé, p. ex. des comportements particuliers, et l'impact négatif de leurs comportements sur des aspects de leur vie, tels que la santé, les relations et les activités scolaires, sociales et professionnelles.
- Évitez de parler de votre propre apparence ou de vous concentrer sur l'apparence de votre proche.
- Parlez d'une manière qui respecte et valide votre proche et leurs émotions et leurs expériences, tout en ne fermant pas les yeux sur les comportements liés aux troubles alimentaires.
- Soyez patient. Ne vous découragez pas si votre proche réagit d'abord avec colère ou déni. Il y a beaucoup de honte et de douleur associées aux troubles alimentaires, et le changement – même le changement positif – prend du temps. Le trouble et les comportements servent un but pour votre proche, bien qu'il puisse être difficile de comprendre quel est ce but.
- Soyez compatissant. Les troubles alimentaires sont des maladies compliquées, et les problèmes de nourriture, de poids et d'image corporelle sont des symptômes de détresse profonde. Essayez de reconnaître que votre proche préférerait avoir des mécanismes d'adaptation plus sains; cependant, il fait de son mieux pour l'instant.
- Ne portez pas de jugement. Malheureusement, les troubles alimentaires sont stigmatisés, ce qui augmente le sentiment d'isolement et réduit l'estime de soi. De nombreuses personnes cachent leur problème pour éviter la stigmatisation qui y est associée. Créez un environnement exempt de jugement et de critique de votre proche en tant que personne. Cela les aidera à se sentir plus en sécurité et mieux en mesure de reconnaître et de traiter le trouble alimentaire.

CONSEILS POUR SOUTENIR LE MEMBRE DE VOTRE FAMILLE

- Évitez de commenter le poids ou l'apparence, que ce soit le leur ou celui des autres. Votre proche est déjà trop concentré sur son corps et sur la façon dont il se compare à celui des autres. De telles remarques, même si elles sont destinées à être complémentaires, valideront les croyances inutiles que le membre de la famille peut avoir selon lesquelles l'apparence physique est le reflet de la valeur d'une personne.
- Examinez vos propres attitudes à l'égard de la nourriture, du poids, de la taille et de la forme. Quels préjugés pourriez-vous avoir et comment pourriez-vous les transmettre aux autres? Quel impact cela a-t-il sur votre propre bien-être?
- Trouvez des raisons motivantes pour que votre proche obtienne de l'aide et apporte des changements positifs liés à la santé.
- Soyez encourageant. Renforcez leur confiance en leur capacité de se rétablir complètement.
- Affirmez leurs qualités et leurs capacités qui ne sont pas liées à la nourriture ou à l'apparence physique. Par exemple, rappeler au proche qu'il est intelligent, drôle, compétent et qu'il est bien plus que son trouble alimentaire. Reconnaître et célébrer tout changement sain dans la pensée ou le comportement.
- Gardez votre relation avec votre proche en bonne santé : jouez, riez et grandissez ensemble tout en fixant des limites liées aux comportements liés aux troubles alimentaires.

PRENEZ SOIN DE VOUS

Le chemin vers le rétablissement est long et difficile. Tout comme votre proche peut avoir besoin d'aide, vous pourriez avoir besoin de soutien pendant cette étape. N'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel et/ou le soutien de vos pairs, pour vous-même et toute la famille, si nécessaire. Prenez le temps de prendre soin de vous régulièrement. Reconnaissez que vous ne pouvez pas guérir l'être cher, vous ne pouvez qu'aider au processus de rétablissement. N'assumez pas le rôle d'un thérapeute.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Vous n'êtes pas seul. Pour obtenir de l'information, du soutien et des ressources, communiquez avec NEDIC.

Pour obtenir de l'aide en français, veuillez communiquer avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB): www.anebquebec.com

National Eating Disorder Information Centre


200, rue Elizabeth, ES 7-421 Toronto (Ontario) M5G 2C4 Canada


Tél. : 416 340-4156

Sans frais : 1 866 NEDIC-20


Courriel : nedic@uhn.ca

Site Web et clavardage en
direct : www.nedic.ca

 [thenedic](https://www.facebook.com/thenedic)

 [@the_nedic](https://www.instagram.com/the_nedic)

 [@thenedic](https://www.tiktok.com/@thenedic)

 [@theNEDIC](https://twitter.com/theNEDIC)

NEDIC dépend fortement des dons et des opportunités de collecte de fonds pour soutenir nos programmes. Visitez nedic.ca/donate pour faire une contribution.

Numéro d'enregistrement à titre d'organisme de bienfaisance
12386 4068 RR 0001