



**nedic**

National Eating Disorder Information Centre

---

[www.nedic.ca](http://www.nedic.ca)



# Parlons de l'alimentation désordonnée et des troubles de l'alimentation dans les communautés autochtones

---

Par Christine Miskonoodinkwe-Smith,  
Desnee Trevena et Elizabeth Montgomery

## Table des matières

<b>À propos des troubles de l'alimentation et de l'alimentation désordonnée . . . . .</b>	<b>1</b>
Le piège des comparaisons . . . . .	2
Facteurs contributifs . . . . .	2
<b>Rétablissement et obtenir de l'aide . . . . .</b>	<b>5</b>
Obstacles à l'obtention d'aide . . . . .	5
Soutien professionnel . . . . .	6
Pratiques de guérison traditionnelles. . . . .	7
<b>Trouver l'équilibre . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Parler avec ses proches . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Références . . . . .</b>	<b>10</b>



## À propos des troubles de l'alimentation et de l'alimentation désordonnée

Les **troubles alimentaires** sont des « conditions de santé mentale qui impliquent des schémas de pensée et de comportement perturbés liés à l'alimentation, au poids et à l'apparence corporelle » (Very Well Health, 2022). Ces troubles sont graves et peuvent mettre la vie en danger. Les personnes ayant des troubles alimentaires peuvent adopter divers comportements liés à l'alimentation ou au contrôle du poids, comme manger trop peu ou trop par rapport aux besoins de leur corps, éviter complètement certains aliments, se faire vomir, abuser de laxatifs ou faire de l'exercice de manière excessive. Souvent, les personnes développant des troubles alimentaires souffrent d'une faible estime de soi, d'une image corporelle déformée et/ou de pensées intrusives concernant l'alimentation, le poids ou la forme physique. Le terme **alimentation désordonnée** est plus large et désigne « les pensées, attitudes et comportements autour de l'alimentation, de la nutrition et de l'image corporelle qui peuvent perturber la vie quotidienne de la personne affectée » (National Eating Disorder Information Centre, s.d.). Les troubles alimentaires et l'alimentation désordonnée peuvent affecter tous les aspects de soi – spirituel, émotionnel, physique et mental.

« En tant qu'experte par expérience, avoir un trouble alimentaire signifiait que j'avais une estime de soi extrêmement basse et un désir très fort de disparaître, car je me sentais complètement non aimée et rejetée par les personnes dans ma vie à cette époque où je traversais cette condition. La vision que j'avais de mon corps n'était pas seulement non naturelle, mais aussi malsaine, au point où j'avais une peur panique de la nourriture et pensais, d'une certaine manière, que la nourriture était mauvaise et que je ne méritais pas de manger.

Personnellement, lorsque je luttais avec mon trouble alimentaire, manger était quelque chose que je considérais comme inacceptable.

Ce qui a commencé comme ce que tout le monde autour de moi voyait comme un régime est devenu une obsession pour moi, et j'ai fini par nécessiter une intervention en santé mentale. Un trouble alimentaire n'affecte pas seulement soi-même – il affecte aussi les personnes autour de nous, même si, rétrospectivement, je ne l'ai réalisé qu'une fois bien engagée dans la thérapie et le rétablissement. » – **Christine**

Il existe une idée fausse répandue selon laquelle les personnes vivant avec un trouble alimentaire doivent simplement « manger plus » ou « manger plus sainement ». Cependant, surmonter un trouble alimentaire n'est pas aussi simple. Ces troubles manipulent les émotions et trompent l'esprit. Plus une personne adopte des troubles des conduites alimentaires, plus son esprit génère de pensées nuisibles, ce qui accentue la détresse liée à son corps et à la nourriture. Cette escalade des comportements, des pensées et des émotions peut entraîner un cercle vicieux, rendant la recherche d'aide particulièrement difficile.

## Le piège des comparaisons

Au cœur d'un trouble alimentaire, nous pouvons tomber dans ce que l'on appelle le « piège des comparaisons ». Cela implique de se comparer constamment aux autres autour de nous, ce qui, à lui seul, peut être extrêmement épuisant et source de détresse.

Penser « si seulement je pouvais ressembler à ça » en regardant d'autres personnes peut devenir obsédant, nous empêchant de nous concentrer sur d'autres aspects de notre vie, y compris nos relations sociales, notre travail et notre santé physique. Cet état d'esprit peut engendrer un désir profond de ressembler à quelqu'un d'autre pour échapper à l'inconfort ressenti dans notre propre corps. Lorsque nous nous comparons aux autres, nous faisons des suppositions et des prédictions basées sur un petit échantillon d'informations, ce qui peut biaiser nos perceptions. Avec une réflexion plus approfondie, nous pouvons réaliser que nous ne connaissons pas nécessairement les autres, leur histoire ou s'il-elle-s luttent également avec leur estime de soi ou leur image corporelle.

Comparer notre expérience d'un trouble alimentaire à celle d'autres personnes concernées peut également intensifier notre douleur et notre souffrance. Les troubles alimentaires et l'alimentation désordonnée se manifestent de nombreuses manières différentes. Sachez que votre expérience n'a pas besoin de ressembler à celle de quelqu'un d'autre pour que vous méritiez du soutien et des soins.

## Facteurs contributifs

De nombreux facteurs contribuent au développement d'un trouble alimentaire chez une personne et influencent la façon dont il est vécu. Parmi les facteurs que nous considérons particulièrement pertinents pour les personnes autochtones au Canada, on trouve :

- La désinformation et la stigmatisation
- La faible estime de soi et les problèmes de santé mentale
- Le colonialisme et les mythes sur la beauté
- Les traumatismes intergénérationnels et le racisme systémique
- Les pratiques et normes culturelles

## Désinformation et stigmatisation

Il existe un manque généralisé d'éducation sur les troubles alimentaires et l'alimentation désordonnée au sein du grand public, y compris dans les communautés autochtones. Les stigmates entourant les troubles de santé mentale, comme les troubles alimentaires, sont perpétués par les systèmes de pouvoir en place dans la société, rendant la recherche d'aide plus difficile pour les personnes concernées. Les modèles éducatifs actuels destinés aux professionnel-le-s de la santé mettent encore principalement l'accent sur les maladies et troubles physiques, tandis que les enjeux de santé mentale sont souvent négligés et peu abordés. Pour de nombreuses personnes des Premières Nations, Métis et Inuit, ce schéma se répète dans nos communautés, où l'on apprend parfois à donner la priorité aux problèmes de santé physique au détriment de la santé mentale.

De plus, les idéaux liés à l'apparence, au poids et à la silhouette, omniprésents dans la société canadienne, peuvent fortement influencer le développement et l'aggravation des troubles alimentaires et d'alimentation désordonnée. La désinformation est répandue et peut avoir un impact sur nos comportements, sur la façon dont nous nous percevons et sur ce que nous pensons des autres.

« Lorsque j'étais en pleine lutte contre mon trouble alimentaire, ainsi que la dépression et les idées suicidaires qui en ont découlé, les gens autour de moi pensaient que je faisais cela pour attirer l'attention.

Chercher de l'attention était pourtant la dernière des raisons derrière mon comportement. J'étais en train de traverser énormément de choses sur les plans émotionnel, physique, mental et spirituel, mais personne ne semblait vouloir creuser plus profondément pour comprendre ce que je ressentais ou pourquoi j'agissais de cette manière. » – **Christine**

## Faible estime de soi et problèmes de santé mentale

Dans nos communautés, les troubles alimentaires peuvent être perçus comme un choix de mode de vie plutôt qu'une véritable maladie, ou considérés comme peu importants par rapport à d'autres enjeux physiques ou de santé mentale. Une faible estime de soi, divers troubles de santé mentale, les troubles liés à la consommation de substances et les expériences de traumatisme peuvent tous contribuer au développement des troubles alimentaires. Bien souvent, les comportements associés aux troubles alimentaires servent de mécanismes pour faire face à d'autres problèmes sous-jacents, tels que la dépression, l'anxiété, ou des pensées suicidaires ou autodestructrices. Sans surprise, vivre avec un trouble alimentaire peut rendre les individus plus vulnérables au développement de ces mêmes problèmes de santé mentale. Une faible estime de soi et des croyances négatives sur soi-même peuvent engendrer une forte détresse émotionnelle et un désir de fuir ou de changer les parties de nous-mêmes que nous n'aimons pas. Une image de soi extrêmement négative peut nous amener à nous concentrer sur la modification de notre corps comme un moyen de changer la façon dont nous nous percevons globalement. Des expériences de maltraitance ou de négligence passées ou actuelles peuvent également contribuer à l'émergence des troubles des conduites alimentaires, utilisés pour gérer des symptômes de traumatisme, tels que des réminiscences, des cauchemars, de l'anxiété ou des débordements émotionnels. Pour certaines personnes, adopter des comportements et des pensées associés aux troubles alimentaires peut donner un sentiment de contrôle lorsque tant d'autres aspects de leur vie semblent accablants ou effrayants.

## Colonialisme et mythes de la beauté

Le colonialisme a profondément influencé la façon dont nous nous percevons les un-e-s les autres. En tant que personnes autochtones, nous devons naviguer entre deux mondes – le monde occidental et notre monde traditionnel, que beaucoup ne prennent pas le temps de comprendre – ce qui peut être difficile. Les concepts occidentaux de la beauté et les idéaux corporels dominants influencent d'autres cultures en imposant des croyances extérieures à des peuples dont la vision du monde est différente. Au Canada, les médias véhiculent largement des images idéalisées de l'apparence occidentale blanche, qui ne reflètent pas la diversité des teints de peau, des origines et des morphologies des personnes autochtones. Lorsque nous ne parvenons pas à correspondre à ces idéaux restreints ou à suivre les pratiques extrêmes promues pour les atteindre, nous pouvons ressentir une détresse émotionnelle et mentale. Ce que beaucoup ne réalisent pas, c'est que les images et publicités que nous voyons sont hautement retouchées et que les régimes amaigrissants à la mode reposent souvent sur des habitudes alimentaires et sportives non durables. Nous sommes constamment exposé-e-s à des images modifiées, mais les luttes des personnes vulnérables qui tentent de se conformer à ces idéaux restent souvent invisibles. Pour les membres des communautés autochtones, l'exposition à des représentations sexistes et racistes de nos corps peut amplifier la détresse liée à l'impossibilité d'atteindre ces standards inaccessibles. L'absence de représentations positives des personnes autochtones dans les médias grand public, combinée à la domination des idéaux et pratiques de beauté occidentaux, constitue un facteur majeur dans le développement d'une image corporelle négative et de troubles alimentaires.

« Honnêtement, je peux vous dire que cela donne l'impression que l'on ne vaut quelque chose que si l'on est belle à l'extérieur, et que si l'on souffre à l'intérieur, on fait perdre du temps aux autres. Dans mon propre vécu, j'ai été adoptée dans une famille non autochtone qui voulait croire – et croyait – que l'apparence était primordiale. Personne ne savait ce qui se passait derrière leur façade de perfection et à huis clos. Cela a été néfaste, car au lieu de profiter d'une enfance insouciant, j'ai appris dès mon plus jeune âge que non seulement je devais répondre à certaines attentes, mais aussi que, pour réussir en tant qu'individu, je devais adopter des comportements jugés acceptables par les personnes avec qui j'interagissais. Cela m'a amenée à me percevoir de manière artificielle et à croire que si je projetais une image négative de moi-même, cela était inacceptable. Changer ma perception de moi-même a été un cheminement de toute une vie. » – **Christine**

« Les Aîné-e-s sont vraiment respecté-e-s, et vieillir est perçu comme un véritable cadeau. Parce que peu de personnes ont la chance d'atteindre un âge avancé. Grandir et vieillir n'ont jamais été considérés comme une mauvaise chose. [Notre regard sur le vieillissement] n'est pas comme [les attitudes négatives qui prédominent] dans la culture occidentale. Je disais souvent à la blague : 'J'ai hâte que mes cheveux deviennent blancs, je veux avoir des cheveux blancs ou gris.' » – **Lalita**

## Traumatisme intergénérationnel et racisme systémique

La douleur émotionnelle, mentale et spirituelle peut contribuer au développement de troubles alimentaires et d'alimentation désordonnée comme moyens de faire face à notre détresse. Les expériences de traumatisme générationnel et de stress lié à la race jouent un rôle complexe dans le bien-être des personnes autochtones et leur capacité à vivre une vie bonne. L'oppression et la violence systémique auxquelles nous sommes soumis-e-s peuvent nous maintenir coincé-e-s dans le piège d'un trouble alimentaire. Le stress lié au racisme découlant des inégalités de longue date ainsi que des mauvais traitements personnels peut affecter notre bien-être psychologique (Institute of Childhood Trauma and Attachment, 2023). Les expériences de traumatisme historique à travers les produits du colonialisme, tels que l'expropriation des terres, les pensionnats, les rafles des années soixante et du millénaire, ainsi que la disparition et les meurtres des femmes, filles et personnes 2SLGBTQQIA+ autochtones, affectent notre sens de soi et notre manque de voix en tant que personnes autochtones. Les marques physiologiques laissées par ces expositions au traumatisme ont été transmises à travers les générations dans notre génétique et nos systèmes familiaux, augmentant potentiellement notre vulnérabilité au développement de maladies mentales et physiques, y compris les troubles alimentaires (Brewerton, 2022).

« [Dans notre communauté], on ne parle pas de nos traumatismes. . . Je n'ai jamais entendu l'histoire de ma mère ni celle de ma grand-mère. Elles ne nous ont jamais partagé leur histoire. . . Les pensionnats ont apporté beaucoup de traumatismes, beaucoup de dysfonctionnements, qui ont été transmis à la génération suivante – jusqu'à moi. . . Comprendre comment un trouble alimentaire est lié au traumatisme – je n'avais jamais fait ce lien. » – **Lalita**

## Normes et pratiques culturelles

Les croyances et pratiques culturelles peuvent jouer un rôle dans le développement et le maintien des troubles alimentaires (Miller & Pumariega, 2001). L'alimentation occupe une place centrale dans toutes les cultures, mais la façon dont elle est perçue varie selon les groupes culturels et ethniques. Dans de nombreuses cultures des Premières Nations, les cérémonies autour de la nourriture sont très présentes. Si nous assistons à une cérémonie et que nous ne mangeons pas, cela peut être perçu comme un manque de respect. Si nous sommes considéré-e-s comme « trop maigre », nous sommes étiqueté-e-s comme étant « en mauvaise santé » et encouragé-e-s à manger davantage. Comparées aux attitudes occidentales, les communautés autochtones ont généralement une vision plus inclusive des différentes morphologies, où les corps plus grands sont souvent perçus comme sains et beaux. L'exposition aux systèmes patriarcaux qui ont forcé les peuples autochtones à quitter leurs rôles traditionnels a également contribué à des expériences de déracinement et de perte d'identité. En naviguant entre notre monde autochtone et le monde occidental, nous sommes confronté-e-s à deux visions très différentes de l'apparence et de l'alimentation. Le conflit entre nos concepts traditionnels de la beauté et des pratiques alimentaires saines, et la culture des régimes occidentaux avec son idéal de minceur, peut être bouleversant. Cette tension entre ces deux mondes peut accentuer la pression pour se conformer aux normes occidentales et entraîner l'apparition d'alimentation désordonnée comme mécanisme d'adaptation face aux défis de cette transition.



## Rétablissement et obtenir de l'aide

Pour les personnes vivant avec des troubles alimentaires, reconnaître le besoin d'aide et décider d'aller en chercher est un grand pas en avant. La guérison peut impliquer l'utilisation de méthodes de guérison traditionnelles ; un traitement par des professionnel-le-s médicaux, en santé mentale et en nutrition ; ainsi que le soutien de la famille, des ami-e-s et/ou des programmes communautaires. Les objectifs du traitement sont très individuels et peuvent inclure l'amélioration du bien-être mental ; réapprendre à manger de manière harmonieuse ; restaurer la santé physique ; améliorer l'image corporelle/l'estime de soi ; établir des stratégies de gestion alternatives ; et augmenter la qualité de vie en général.

Il n'y a pas de chemin unique à suivre pour se remettre d'un trouble alimentaire ou d'alimentation désordonnée.

« Ce n'est pas un voyage, c'est un très, très long parcours. . . J'en suis un depuis 10 ans et je me sens enfin apaisée par rapport à la nourriture. Aujourd'hui, je peux dire que j'ai une sérénité autour de la nourriture, alors qu'avant j'éprouvais beaucoup de détresse. À ce stade de mon parcours de guérison. . . il ne s'agit pas de faire de l'exercice, ni d'être mince ; il s'agit simplement d'être en santé, parce que j'ai des petits-enfants avec qui je veux vieillir. Je plaisante en disant que je veux être la personne la plus âgée qui ait jamais vécu, alors je ferais mieux de prendre soin de ce corps avec une bonne nutrition, de bien me nourrir. » – **Lalita**

Parfois, les progrès peuvent sembler lents ou on peut avoir l'impression de faire un pas en arrière au lieu d'avancer. Le rétablissement se déroule souvent en cycle plutôt qu'en ligne droite, ce qui peut entraîner un sentiment de découragement ou d'incertitude face au changement. Nous vous encourageons à être bienveillant-e envers vous-même tout au long des différentes étapes du changement qui accompagnent la guérison. En débutant votre parcours, faire le point sur votre histoire personnelle, vos pratiques culturelles et traditionnelles, ainsi que vos liens communautaires peut être utile pour créer un sentiment de direction.

### Obstacles à l'obtention d'aide

Obtenir de l'aide pour un trouble alimentaire ou d'alimentation désordonnée peut être difficile, et il existe de nombreux obstacles qui peuvent rendre particulièrement difficile la recherche de soutien pour les personnes autochtones. Les expériences de stigmatisation ou de honte par d'autres membres de notre communauté et de la société en général peuvent nous amener à minimiser la gravité de nos symptômes et à lutter contre une faible motivation à changer. La maltraitance et le sous-traitement historiques des personnes autochtones dans le système de santé, combinés à des expériences personnelles négatives, peuvent contribuer à des attitudes négatives envers la recherche d'aide professionnelle. De plus, il se peut que nous ne recevions pas d'encouragement de la part des autres pour chercher de l'aide. Pour certain-e-s d'entre nous, il peut aussi y avoir une peur de perdre le contrôle, une peur du changement ou une volonté de ne pas inquiéter les autres à notre sujet.

Pour de nombreuses personnes ayant des troubles alimentaires, il existe aussi des obstacles pratiques à l'accès à l'aide, tels que de longs délais d'attente pour les services, des politiques en milieu de travail qui rendent difficile l'obtention d'accommodements pour assister aux rendez-vous, et les coûts des options de traitement privé. En raison des inégalités systémiques historiques et continues, les personnes autochtones peuvent rencontrer des défis supplémentaires. Ceux-ci incluent l'inconfort face à la navigation dans le système de santé ; des lacunes dans la disponibilité des services de santé de base et spécialisés dans les réserves ; et l'insécurité alimentaire, ce qui peut rendre difficile le suivi d'un plan de repas ou des recommandations nutritionnelles. Si l'un de ces obstacles résonne avec vous, sachez que vous n'êtes pas seul-e. Ci-bas, nous vous présentons un aperçu de certaines options de soutien professionnel et culturel, ainsi que des stratégies de gestion à considérer dans l'élaboration d'un plan pour aborder votre propre parcours de guérison.

## Soutien professionnel

Différentes options de soutien professionnel sont disponibles pour celles et ceux qui cherchent de l'aide pour les troubles alimentaires et l'alimentation désordonnée. Le traitement pourrait inclure :

- Counseling en nutrition
- Psychothérapie individuelle
- Psychothérapie de groupe ou groupes de soutien
- Médication
- Programmes d'hospitalisation
- Programmes de jour et ambulatoires

« Ma conseillère est une grande partie de mon parcours de guérison, et ma diététiste m'a appris à ne pas retirer des aliments, mais à en ajouter, qu'il est normal d'avoir des aliments que j'avais l'habitude de catégoriser comme mauvais... Je vais la voir si j'ai des questions et je ne me sentirai pas comme si c'était une mauvaise chose d'ajouter plus à mon menu. » – **Lalita**

En recherchant de l'aide professionnelle pour un trouble alimentaire, vous méritez d'être traité-e avec compassion et respect. Chercher de l'aide peut être solitaire ou décourageant, et avoir des personnes qui montrent de la patience et de la compréhension est très important. Parce que beaucoup de personnes autochtones ne correspondent pas au stéréotype de la « jeune femme mince et blanche » associé aux troubles alimentaires, il peut être difficile pour nous d'obtenir un diagnostic rapide et de commencer le traitement. Il peut être utile de chercher des professionnel-le-s qui s'identifient à des pratiques de soins de santé anti-oppressives, anti-racistes et culturellement sûres. Toute personne cherchant des soins pour un trouble alimentaire a le droit d'accéder à des professionnel-le-s qui s'engagent à respecter les principes suivants :

- Transparence
- Respect et sécurité
- Éducation
- Compréhension de l'individu/de son contexte (en reconnaissant que chaque personne est unique)
- Flexibilité dans la gestion des problèmes et des processus de traitement

Si vous vous sentez mal à l'aise ou que vous faites face à des obstacles avec votre prestataire de soins actuel, rappelez-vous qu'il est de votre droit de recevoir des soins qui correspondent à vos besoins. Vous engager dans la défense de vos droits en matière de santé peut être difficile, et il est utile de connaître des moyens de tenir les prestataires de soins responsables de vous soutenir de la manière que vous méritez. Se sentir plus impliqué-e dans nos soins et plus autonome vis-à-vis de notre corps peut favoriser des résultats de traitement positifs. Voici quelques idées sur la façon dont vous pouvez défendre vos besoins en matière de soins :

- Amenez une personne avec vous pour vous soutenir, comme un-e ami-e, un-e membre de la famille, un-e Aîné-e ou un-e travailleur-se social-e
- Recherchez vos préoccupations avant et après les visites
- Assistez à votre rendez-vous avec des questions écrites ; demandez des informations sur les effets secondaires, les raisons, les avantages et les inconvénients des recommandations faites par le prestataire
- Contactez le département des relations avec les patient-e-s ou demandez un-e facilitateur-trice pour les patient-e-s à l'hôpital/cliniques
- Demandez une copie de vos dossiers médicaux
- Renseignez-vous sur l'éligibilité pour un financement au titre des Prestations de santé non assurées qui pourrait être utilisé pour le traitement (voir [Ressources et soutien supplémentaires](#) pour plus d'informations)
- Écoutez votre corps ! Si vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas, parlez-en à votre prestataire de soins.
- Demandez à travailler avec un-e clinicien-ne qui s'identifie comme autochtone (ou PANDC – personnes autochtones, noires et de couleur)
- Demandez à être transféré-e ou référé-e vers un-e autre prestataire qui correspond mieux à vos besoins

## Pratiques de guérison traditionnelles

Dans les systèmes de santé canadiens, le modèle biomédical occidental a été privilégié par rapport aux visions holistiques de la santé des peuples autochtones. Un traitement axé sur la stabilisation médicale peut être essentiel pour certaines personnes ayant des troubles alimentaires, par exemple si des complications graves de santé, telles qu'un rythme cardiaque irrégulier, une grande faiblesse, des évanouissements ou des comportements suicidaires, sont présentes. Certaines personnes peuvent souhaiter prioriser ou intégrer des approches holistiques du bien-être dans leur plan de soins. Lorsque vous créez votre propre plan de soins, prenez en compte les approches qui fonctionneront le mieux pour vous. Par exemple, une personne peut bien répondre à des médicaments et à un programme d'hospitalisation, tandis qu'une autre peut mieux réagir à l'utilisation de pratiques de guérison traditionnelles en combinaison avec la participation à un groupe de soutien. Chaque personne est unique dans ses besoins de rétablissement et la façon dont elle peut vouloir intégrer des approches traditionnelles de guérison. Les pratiques de bien-être holistique peuvent inclure l'utilisation de cérémonies, de médecines naturelles ou de thérapies physiques et énergétiques. Ci-dessous, voici quelques idées à considérer.

- Demander à votre Aîné-e ou gardien-ne du savoir de vous aider
- Utiliser la roue de la médecine comme guide
- Pratiquer les sept enseignements des Aîné-e-s
- S'appuyer sur les traditions passées, ce qui pourrait signifier les vôtres ainsi que celles des générations précédentes de votre famille
- Aller à une cérémonie ou à un cercle de guérison
- Voir un guérisseur-euse et aller à un bain de vapeur
- Aller sur la terre et être avec la nature
- Parler à votre *Kokum* et écouter vos Ancêtres
- Incorporer davantage d'aliments traditionnels dans votre plan de nutrition
- Explorer les liens entre votre santé personnelle et celle de vos proches, de votre communauté et avec l'environnement physique

« Dans ma culture, nous sommes profondément ancré-e-s dans la spiritualité, mais pas dans le sens de l'église... Nous savons que nous devons être en équilibre avec notre santé émotionnelle, physique, mentale et spirituelle. Mais je suis aussi immergée dans la médecine occidentale, et cela peut être difficile. Il y a une tension entre mes propres enseignements et connaissances et ce que j'ai appris avec ma thérapeute. Elle me dit souvent que je suis une enseignante pour elle, car je lui explique comment mon peuple aborde certaines choses. » – **Christine**

« On ne peut pas traiter ou guérir les troubles alimentaires et l'alimentation désordonnée sans soigner l'esprit. Personnellement, je travaillerais avec la roue de médecine – on ne peut pas avoir quatre parties dont une est déséquilibrée et penser que l'on est en harmonie. » – **Desnee**



## Trouver l'équilibre

Apprendre à trouver l'équilibre dans notre bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel est un processus qui dure toute la vie. Les déséquilibres dans ces domaines de nos vies peuvent être influencés par des facteurs en nous ou autour de nous – notre famille, notre communauté et l'environnement. Lors de la création de votre plan de soins, il est important de prendre en compte non seulement le soutien que vous souhaitez recevoir, mais aussi les stratégies de gestion qui vous aideront à faire face aux déclencheurs des symptômes et aux défis dans votre vie quotidienne. Ci-dessous, vous trouverez certaines options que vous pourriez trouver efficaces pour perturber les schémas de pensée et de comportement associés aux troubles alimentaires qui ont tendance à surgir lorsque vous êtes stressé-e. Rappelez-vous : lorsque nous sommes sous pression, nous faisons ce que nous connaissons le mieux ! Expérimenter différentes stratégies lorsque vous ne vivez pas des émotions intenses peut vous aider à découvrir ce qui fonctionne bien pendant les périodes où vous luttez vraiment.

### Les stratégies qui pourraient être utiles incluent :

- Aller à la bibliothèque pour lire sur différentes méthodes de gestion
- Lire des livres/écouter des livres audio qui encouragent la bienveillance envers soi-même
- Lire des livres/écouter des livres audio qui mettent en avant le fait que « personne n'est parfait »
- Utiliser des lectures et des cahiers de méditation
- Tenir un journal de vos pensées et émotions
- Prendre un long bain/une longue douche
- Écrire et répéter des affirmations positives
- Placer un sac de glace sur votre cou ou éclabousser de l'eau froide sur votre visage
- Écouter de la musique et danser
- Engager votre corps et votre respiration dans des mouvements relaxants, tels que le yoga ou le tai-chi
- Visualiser un espace sûr ou calme pour interrompre les pensées/impulsions négatives fortes
- Réduire l'exposition aux environnements déclencheurs lorsque cela est possible – par exemple, supprimer des applications de médias sociaux de votre téléphone ou éviter les personnes qui parlent négativement du corps
- Recevoir des sens apaisants pour vous – par exemple, caresser votre chat/chien, vous envelopper dans une couverture chaude ou sentir des huiles de sauge
- Cérémonie de purification
- Obtenir une liste d'émotions que vous pouvez utiliser pour aider à identifier ce que vous ressentez, surtout au moment des repas
- Jouer du tambour
- Suivre des cours pour apprendre une nouvelle compétence ou un loisir
- Planifier des activités agréables/distractives pendant les moments à risque élevé pour les impulsions liées aux troubles alimentaires
- Inviter des personnes de soutien à faire partie de votre plan de gestion – faites-leur savoir comment elles peuvent vous aider!



## Parler avec ses proches

Parler avec ses proches d'un trouble alimentaire peut être difficile pour de nombreuses personnes, surtout si l'on a un passé familial complexe ou des antécédents de traumatismes relationnels. Les enjeux de santé mentale peuvent découler de ces expériences négatives au sein de nos cercles familiaux et influencer la façon dont nous communiquons avec nos proches. Si vous soupçonnez qu'un-e proche lutte avec un trouble alimentaire ou d'alimentation désordonnée, tendre la main pour exprimer votre préoccupation peut faire une énorme différence et encourager cette personne à amorcer un chemin vers la guérison.

Il faut beaucoup de compréhension et de patience pour vraiment aider une personne vivant avec un trouble alimentaire. Il est important de se préparer à la possibilité que, même avec les meilleures intentions et le message de préoccupation le mieux formulé, la réaction ne soit pas positive. Rappelez-vous que, même si cela peut être difficile de voir une personne que vous aimez souffrir, c'est en fin de compte à elle de prendre les mesures nécessaires vers le rétablissement. Être présent-e, non-jugeant-e, et montrer que vous tenez à elle peut être un premier pas pour l'encourager à chercher de l'aide.

Voici quelques suggestions pour avoir une conversation avec votre proche au sujet de vos préoccupations :

- Avant la rencontre, réfléchissez clairement à la façon dont vous êtes capable d'aider ainsi qu'aux limites de votre capacité à offrir du soutien
- Validez l'importance de cette personne et de la relation que vous entretenez avec elle
- Exprimez vos préoccupations en utilisant des exemples précis des comportements ou des changements observés qui vous inquiètent
- Utilisez des formulations en « je » au lieu de phrases accusatrices en « tu » – par exemple, « Je m'inquiète quand je te vois ne pas manger » au lieu de « Tu ne manges plus jamais »
- Évitez de donner des conseils ou des suggestions (comme « Tu dois arrêter de faire autant d'exercice ») si la personne ne vous en a pas demandé
- Demandez comment vous pourriez la soutenir, que ce soit en l'aidant à chercher de l'aide ou en créant un espace plus confortable pour qu'elle partage ses préoccupations
- Pratiquez l'écoute active – ne vous précipitez pas ! Assurez-vous d'attendre et d'écouter pleinement les réponses de la personne avant de réagir ou de poser d'autres questions
- Évitez de commenter directement l'apparence ou le corps de la personne

## Références

Brewerton, T. D. (2022). Mechanisms by which adverse childhood experiences, other traumas and PTSD influence the health and well-being of individuals with eating disorders throughout the life span. *Journal of Eating Disorders*, 10(162). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00696-6>

Dorwart, J. (2022, 16 juin). *Eating disorder facts and statistics: What you need to know*. Very Well Health. <https://www.verywellhealth.com/eating-disorder-facts-5324263/>

Institute of Childhood Trauma and Attachment. (2023, March 3). *Trauma informed care training* [PowerPoint slides].

Miller, M. N., & Pumariega, A. J. (2001). Culture and eating disorders: A historical and cross-cultural review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(2), 93–110. <https://doi.org/10.1521/psyc.64.2.93.18621>

National Eating Disorder Information Centre. (n.d.) *Types of eating disorders*. <https://nedic.ca/eating-disorders-treatment/>

Des liens vers d'autres ressources qui pourraient vous être utiles sont disponibles à l'adresse suivante : <https://nedic.ca/pandc/communautes-autochtones>.

## National Eating Disorder Information Centre

200 Elizabeth St., ES 7-421 Toronto, ON M5G 2C4 Canada

Tél: 416-340-4156

Sans frais: 1-866-NEDIC-20

Courriel: [nedic@uhn.ca](mailto:nedic@uhn.ca)

Clavarder en direct

sur le Web: [www.nedic.ca](http://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 compte beaucoup sur les dons et les possibilités de collecte de fonds pour soutenir nos programmes. Visitez [nedic.ca/donate](http://nedic.ca/donate) pour apporter une contribution.

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance 12386

## Que pensez-vous de cette ressource?

Le NEDIC vous invite à partager votre avis en remplissant ce court formulaire de rétroaction :



Le développement de cette ressource  
a été rendu possible grâce au  
financement de

# THE SLAUGHT FAMILY FOUNDATION

Cette ressource a été rendue  
disponible en français  
grâce à un partenariat avec  
Stepped Care Solutions.

*This resource was made available in  
French through a partnership with  
Stepped Care Solutions.*