
UN GUIDE POUR LORSQU'UN·E AMI·E A UN TROUBLE ALIMENTAIRE

nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

COMPRENDRE LES PRÉOCCUPATIONS ALIMENTAIRES ET DE POIDS CHEZ LES AMI-E-S

Il est souvent difficile pour les ami-e-s de comprendre pourquoi quelqu'un lutte avec des préoccupations alimentaires et de poids.

Il n'y a pas de cause unique à un trouble alimentaire. Le développement d'un trouble alimentaire ne peut 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 incluent la vulnérabilité génétique ou l'historique familial, l'insatisfaction corporelle, la faible estime de soi, le perfectionnisme, la prédisposition à ressentir des émotions négatives, les régimes alimentaires et la stigmatisation liée au poids.

Les troubles alimentaires peuvent affecter sérieusement la santé physique et psychologique ainsi que le fonctionnement. Leurs impacts peuvent se manifester à l'école, au travail et dans les relations. Cependant, les comportements liés au trouble alimentaire peuvent avoir une fonction dans la vie de ton ami-e, et il-elle ne verra peut-être pas les conséquences nuisibles de la même manière que toi. En fait, la personne peut même ne pas reconnaître qu'elle est malade. Ton ami-e peut être incapable de reconnaître son trouble alimentaire si il-elle n'est pas conscient-e des signes et symptômes caractéristiques. De plus,

sa perception de soi et sa capacité à penser clairement peuvent être altérées si il-elle est mal nourri-e.

En tant qu'ami-e, tu pourrais être capable d'attirer son attention sur les effets négatifs du trouble alimentaire sur sa vie. Cependant, garde en tête qu'il-elle peut ne pas être capable de changer immédiatement. Bien que cela puisse être frustrant pour toi, il est important de comprendre que seule la personne vivant avec le trouble peut prendre la décision de chercher de l'aide, et choisir le type d'aide qu'il-elle est prêt-e à accepter.

Si ton ami-e est un-e enfant ou un-e adolescent-e, il est essentiel que ses parents/tuteur-trice-s soient au courant de ses difficultés aussi. Si ses parents/tuteur-trice-s ne sont pas déjà au courant de la situation, parle avec ton ami-e et soutiens-le-la dans la décision du meilleur moyen d'en parler à ces membres de la famille. Si tu es aussi un-e enfant ou un-e adolescent-e, il est important que tu ne cherches pas à aider ton ami-e seul-e. Les enjeux sont trop grands.. Un-e adulte responsable doit être informé-e.

Tu dois également équilibrer tes préoccupations pour ton ami-e avec ton propre bien-être. Ton amitié peut être une source précieuse de soutien pour ton ami-e pendant cette période difficile; cependant, il est important de reconnaître tes propres limites et de t'assurer que tu ne prends pas plus que ce que tu peux réellement gérer.

QUE PUIS-JE FAIRE AVANT D'ABORDER MON AMI-E?

- Informe-toi. Cherche des informations crédibles sur les troubles alimentaires – plus tu en sais, plus tu peux être un-e soutien utile. Visiter www.nedic.ca serait un excellent point de départ. Informe-toi sur ce que sont les troubles alimentaires et les signes et symptômes qu'une personne affectée pourrait manifester. Renseigne-toi sur l'impact des comportements alimentaires sur la santé physique et psychologique. Découvre où ton ami-e peut aller chercher de l'aide et du soutien.
- Fixe des limites pour toi-même en termes de ce que tu peux et es prêt-e à aider. Propose uniquement ce que tu te sens capable de soutenir à long terme. Protège ton amitié.
- Comprends que ton ami-e pourrait ne pas apprécier ta préoccupation lorsque tu l'aborderas pour la première fois, et pourrait même réagir avec colère ou déni. La honte, la peur et l'ambivalence concernant le trouble alimentaire et la guérison sont courantes. Souviens-toi qu'il-elle pourrait même

ne pas être conscient-e d'avoir un trouble alimentaire. Essaie à nouveau à une autre occasion, en gardant à l'esprit que cela peut prendre du temps avant que ton ami-e soit prêt-e à discuter du problème et qu'il-elle pourrait vouloir en parler à quelqu'un d'autre.

- Sois préparé-e. Il est possible qu'une discussion sur les difficultés alimentaires de ton ami-e ne mène pas immédiatement à des changements d'attitude ou de comportement de sa part. Ton ami-e peut ne pas être prêt-e – ou capable – de lâcher prise au sujet de son trouble alimentaire. Cela ne signifie pas que tu dois abandonner d'essayer d'aider, mais cela veut dire que ton approche devra peut-être changer. Le rétablissement implique de nombreuses étapes et commence par la reconnaissance du problème par la personne affectée et la décision de faire quelque chose pour y remédier. Ce sera un grand pas pour ton ami-e de faire ne serait-ce qu'un petit geste vers une meilleure santé.

COMMENT PUIS-JE ABORDER MON AMI-E?

- Trouve un moment et un endroit appropriés pour parler à ton ami-e, par exemple, un endroit privé et confortable, et pas pendant un repas.
- Fais savoir à ton ami-e que tu t'inquiètes et que tu es prêt-e à l'aider – mais garde tes limites en tête.
- Au début, il peut être utile d'exprimer ta préoccupation de manière générale pour donner à ton ami-e l'opportunité de s'ouvrir à toi selon ses propres termes, par exemple : « Je suis inquiet-ète pour toi. Tu ne sembles pas être toi-même. Est-ce que tu traverses des difficultés? »
- Si ton ami-e nie qu'il-elle y ait un problème, sois plus spécifique, par exemple : « La raison pour laquelle je demande, c'est que j'ai remarqué des changements dans tes comportements alimentaires/ton alimentation qui m'inquiètent. » Décris ce que tu as remarqué.
- Encourage et soutiens tous les efforts que ton ami-e fait pour obtenir de l'aide et apporter des changements positifs liés à sa santé. Ne le-la force pas à obtenir de l'aide. Ton ami-e sera plus susceptible de s'ouvrir à toi et de considérer des options d'aide si il-elle sait que tu t'inquiètes, mais que tu ne vas pas le-la forcer à quoi que ce soit avant qu'il-elle ne soit prêt-e.

COMMENT PUIS-JE SOUTENIR MON AMI-E?

- Évite de faire des commentaires sur le poids ou l'apparence, la leur ou celle des autres. Ton ami-e est déjà trop concentré-e sur son corps et sur la manière dont il-elle se compare aux autres. De tels commentaires, même s'ils sont destinés à être des compliments, valideront des croyances nuisibles qu'il-elle peut avoir selon lesquelles l'apparence physique serait un reflet de la valeur d'une personne.

- Examine tes propres attitudes vis-à-vis de la nourriture, du poids, de la taille et de la forme. Quels préjugés pourrais-tu avoir et comment les transmets-tu aux autres? Comment ces attitudes influencent-elles ton propre bien-être?
- Trouve des raisons motivantes pour ton ami-e de chercher de l'aide et d'apporter des changements positifs en lien avec la santé.
- Sois encourageant-e. Renforce sa confiance en sa capacité à se rétablir complètement.
- Souligne les qualités et les capacités de ton ami-e qui ne sont pas liées à la nourriture ou à l'apparence physique, par exemple, rappelle-lui qu'il-elle est intelligent-e, drôle, compétent-e et qu'il-elle est bien plus que son trouble alimentaire. Reconnaît et célèbre toute évolution positive dans sa manière de penser ou de se comporter.
- Garde l'amitié en vie. Engage-toi dans des activités que toi et ton ami-e aimez toutes deux, par exemple, aller au cinéma, prendre un cours d'art ou explorer une nouvelle ville.
- Sois patient-e. Surmonter un problème alimentaire prend du temps et n'est pas un processus linéaire.
- Ne force pas ton ami-e à manger. Offre-lui de manger ensemble lors des repas ou des collations pour lui apporter un soutien à une alimentation normale.

Tu n'es pas seul-e. Pour plus d'informations et de ressources, contacte le NEDIC.

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

National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)


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

Tél : 416-340-4156

Sans frais : 1-866-NEDIC-20

Courriel : nedic@uhn.ca

Site Web : www.nedic.ca

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

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

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

 [@NEDIC85](https://www.youtube.com/@NEDIC85)

NEDIC dépend largement des dons et des occasions de collecte de fonds pour soutenir ses programmes. Visitez nedic.ca/donate pour faire un don.

Numéro d'enregistrement de bienfaisance 12386 4068 RR 0001

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](#).