



SE RAPPELER

- Les personnes ayant des troubles alimentaires utilisent leurs comportements alimentaires pour faire face à des émotions inconfortables ou douloureuses. Restreindre la nourriture peut être utilisé pour se sentir en contrôle. Manger excessivement apaise temporairement la tristesse, la colère ou la solitude. La purge est souvent utilisée pour lutter contre les sentiments d'impuissance et de dégoût de soi.
- Aussi illogique que cela puisse vous paraître, le jeune cherche à satisfaire un besoin profond à travers son comportement. Parce que cela semble fonctionner, arrêter peut être perçu comme une perte.
- Les conversations sur les troubles alimentaires peuvent être très menaçantes. Ne le prenez pas personnellement si la personne devient en colère ou défensive. Lorsque cela se produit, essayez de rester calme, concentré et respectueux. Faites comprendre que vous serez là de la manière dont ils ont besoin, quand ils seront prêts.
- Inviter quelqu'un dans des lieux d'appartenance et de contribution significative - en plein milieu du désordre - montre que Dieu a une place pour eux dans son cœur, peu importe les circonstances.



RECONNAÎTRE

- Les troubles alimentaires sont une manifestation extérieure de la douleur intérieure. C'est une tentative de trouver un certain contrôle dans un monde qui semble plein d'anxiété, d'incertitude et d'impuissance.
- Soyez attentif aux adolescents qui ont une faible estime de soi et dont le focus et la conversation reviennent constamment sur leur corps, leur apparence et leur poids.
- Vous pourriez remarquer des habitudes alimentaires de plus en plus restrictives, manger jusqu'à l'inconfort, cacher de la nourriture, disparaître dans la salle de bain après chaque repas, manger seul/peur de manger avec les autres, une irritabilité accrue, des routines d'exercice intensives/rigides, un changement de style vestimentaire pour cacher leur taille corporelle, et une perte d'intérêt pour les choses qui leur apportaient autrefois du plaisir.
- Les troubles alimentaires peuvent entraîner des problèmes cardiaques, des lésions rénales, des problèmes de reproduction, des pertes de mémoire et éventuellement la mort s'ils ne sont pas traités.



RÉPONDRE

Se remettre d'une alimentation perturbée est un chemin long et difficile. Ceux qui ont emprunté cette voie disent qu'elle implique des changements majeurs dans les habitudes alimentaires et les activités liées à la nourriture, renoncer aux méthodes de contrôle du poids, voir leur corps différemment et apprendre à embrasser et exprimer leurs émotions de manière saine. Cela ne se produit pas du jour au lendemain et certainement pas parce que quelqu'un dans leur entourage force ces changements sur eux. Alors que pouvons-nous faire ?

- **Soyez doux mais direct en discutant de vos inquiétudes.** Dites-leur ce que vous avez remarqué et que vous soupçonnez qu'ils ont des sentiments profonds coincés à l'intérieur. Faites-leur savoir que leurs sentiments comptent, que vous êtes préoccupé et que vous voulez les aider à trouver de l'aide.
- **Ne donnez pas vos "conseils" sur de meilleures habitudes alimentaires ou exercices.** Concentrez-vous sur les sentiments, pas sur le poids et la nourriture. Offrez votre soutien et laissez le diagnostic et le traitement aux professionnels.
- **Ne simplifiez pas trop.** Les troubles alimentaires ne sont pas les mêmes que d'autres comportements addictifs, et ce n'est pas un simple changement de comportement qui est nécessaire. Rappelez-vous que cela concerne plus que la nourriture et ce n'est pas votre rôle de les faire manger.
- **Faites attention à vos mots.** Ne critiquez pas leurs habitudes alimentaires ou ne commentez pas leur apparence (même si vous pensez que c'est un compliment). Ils ressentiront beaucoup de honte par rapport à leur comportement. Ne laissez pas des mots qui semblent être des mesures s'ajouter à cela.

• **Ne vous laissez pas distraire par les comportements.** Votre relation est avec eux, pas avec leur trouble. Encouragez et affirmez cela.

• **Constituez une équipe.** Il faudra une communauté élargie de professionnels pour aider l'adolescent à guérir et à retrouver la santé, y compris un médecin qui comprend les troubles alimentaires (tous ne le font pas), un conseiller et des amis de soutien. Travaillez avec eux et leurs parents si possible pour créer une équipe et un plan.



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>

