



COMMENT AIDER MON AMIE, AMI?

Les troubles alimentaires n'affectent pas seulement les personnes qui en souffrent. Ils touchent aussi grandement les parents, la fratrie et les amis qui les entourent. Côté d'une personne présentant des difficultés alimentaires peut être déstabilisant et il est parfois difficile de comprendre pourquoi elle agit de cette manière.

T'inquiètes-tu pour ton amie, ta compagne de classe, ton frère ou ta cousine ? As-tu l'impression que ses comportements alimentaires ont changé dernièrement, que cette personne s'isole de plus en plus ou qu'elle se montre davantage exigeante envers elle-même et face à son corps ? Aimerais-tu aborder le sujet avec elle et lui offrir ton soutien ?

Afin de t'aider à y voir plus clair, nous te suggérons quelques pistes de réflexion et outils intéressants. Ceux-ci te permettront de mieux comprendre les troubles alimentaires et te guideront dans ta manière d'agir auprès de la personne aimée.

Ai-je raison de m'inquiéter de ses comportements?

Il n'est pas toujours facile de déterminer avec certitude si les préoccupations corporelles ainsi que les comportements alimentaires et sportifs d'une personne sont problématiques ou non. En fait, comme tu n'es pas un médecin, il serait difficile pour toi de statuer de façon catégorique. Il n'en demeure pas moins que si tu t'inquiètes, c'est qu'il se passe quelque chose dans le comportement de l'autre personne qui te pousse à agir. C'est important d'écouter ce que tu ressens. Dans cette situation, n'hésite donc pas, dans un premier temps, à exprimer tes préoccupations à une personne de confiance. Tu peux en parler à un adulte, un professionnel de ton école ou téléphoner sur la ligne d'écoute et de référence de l'ANEB. Des intervenants pourront t'aider à mieux comprendre la situation, en évaluer la gravité et te guider dans tes démarches.

Que devrais-je savoir avant d'aborder la personne sur mes inquiétudes?.....

Avant d'aborder la personne, tu dois savoir que les troubles alimentaires sont des problèmes complexes. Il existe de nombreuses raisons qui expliquent pourquoi une personne en vient à avoir ces difficultés et chaque cas est unique. Sache que derrière les comportements alimentaires problématiques, il se cache bien souvent une souffrance et un mal être que la personne n'arrive pas à exprimer autrement. Et, aussi surprenant que ça puisse paraître, les troubles alimentaires ont peu à voir avec la nourriture et le poids. Il ne faut donc pas penser qu'il suffit simplement de manger pour s'en sortir ou qu'avec un peu de volonté, les changements à faire seront faciles. Ce n'est pas le cas et c'est pourquoi l'aide de professionnels est à privilégier.

À quoi devrais-je m'attendre comme réaction de sa part?.....

En abordant ton amie ou ami, tu peux t'attendre à différentes réactions de sa part. Son attitude est difficile à prévoir.

Elle ne veut aucune aide pour le moment...

Il se peut que la personne soit bien comme elle est présentement et qu'elle ne souhaite pas changer ses comportements. Pourquoi agit-elle de la sorte si elle est en train de mettre sa santé en danger? En fait, elle y retire probablement du positif et au bout du compte, ça lui fait du bien. Dans cette situation, elle risque d'être davantage sur la défensive en niant les problèmes ou encore, elle peut se fâcher. Malgré cette réaction possible, il demeure tout de même très important que tu lui mentionnes tes inquiétudes. C'est le rôle d'une ou d'un ami que de dire les vraies choses et de tenter de voir si l'autre a besoin d'aide. Même si la personne ne te le mentionne pas, elle ne demeurera pas insensible à tes propos et les prendra en considération en temps et lieu.

Elle préfère ne pas en parler...

L'autre peut également te mentionner qu'elle ne désire pas aborder ce sujet. Ne le prends pas personnel. Il se peut qu'elle ne soit pas à l'aise pour le moment, qu'elle ne trouve pas les mots pour expliquer ce qu'elle vit, qu'elle se sente honteuse ou encore, qu'elle ne soit pas encore prête à s'ouvrir. Dans ce cas, fais-lui savoir que tu es là pour elle, que tu l'aimes et que la porte est ouverte n'importe quand si elle veut en discuter.

Elle s'ouvre et demande ton support...

Elle peut se montrer ouverte à te parler de ses difficultés. À cet instant, c'est important que tu te montres à l'écoute, sensible et avec une attitude de non jugement. Certains de ses propos pourront te paraître surprenants, faux ou exagérés. En effet, c'est bien difficile à comprendre tout ça pour une personne qui ne vit pas la situation ! Offre-lui tout de même ton soutien et demande-lui de quelles manières tu peux l'aider. Est-ce en l'accompagnant voir un adulte ou un médecin ? Est-ce en évitant certains commentaires ? Est-ce en lui permettant de se changer les idées ? Sois à son écoute!

Comment lui parler de mes inquiétudes?.....

Voici quelques points de repère pour te guider lorsque tu vas l'aborder.

- Choisis un moment et un lieu propice à la discussion. De préférence, évite de lui parler lors d'un repas et en présence de plusieurs personnes. Il sera plus facile d'entamer la discussion si vous êtes calmes et non pas lors d'un conflit.

- Expose tes préoccupations et tes sentiments en utilisant la première personne, c'est-à-dire le « je ». Commence premièrement la discussion en mentionnant ton inquiétude (« Je suis inquiète ou inquiet »). Ensuite, discute des changements que tu as observés dans son comportement ou son attitude. Ne t'en tiens pas seulement aux comportements alimentaires et à l'apparence, mais énumère aussi d'autres aspects qui ont changé chez elle. Par exemple, tu peux lui dire : « J'ai l'impression que quelque chose ne va pas et je te sens plus distante avec moi. Je me fais du souci de te voir t'isoler de plus en plus lors des repas, d'être plus fatiguée lors de nos activités et de te préoccuper davantage de ton poids et de ton alimentation. Est-ce que tu veux en parler? ».



- Ne l'interromps pas pendant qu'elle te parle. Sois le plus possible à son écoute.
- Encourage-la à se confier : « Je suis là et n'hésite pas à m'en parler quand tu voudras ». En même temps, tu dois respecter ses limites, son intimité et son besoin d'être seule.
- Réaffirme ton estime pour elle. On ne dit jamais assez à nos proches à quel point on les aime.
- Encourage-la à voir un médecin, une infirmière ou à se rendre dans un endroit spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire. Pour ce faire, tu peux lui remettre une liste des ressources susceptibles de l'aider. Même si, sur le coup, la personne n'a pas l'air intéressée, elle pourrait bien décider de se servir de la liste plus tard.
- Si tu penses que le problème a atteint un état d'urgence, dis à ton amie ou ton ami que tu dois aller demander de l'aide dès maintenant. Tu dois agir ainsi parce que tu te fais du souci. Ne te sens pas coupable, c'est pour son bien !

Est-ce que je devrais éviter de mentionner certaines choses?

Il y a en effet certaines choses que tu devrais éviter de dire. Les propos qui touchent le poids ou la silhouette doivent cesser, qu'ils soient positifs ou négatifs. La personne qui a des difficultés alimentaires y porte déjà une très grande attention et dans bien des cas, tes paroles peuvent être mal interprétées. Alors que tu lui mentionnes ton inquiétude face à sa perte de poids, elle pourra y voir un compliment et un encouragement à continuer. Au contraire, en lui disant que tu l'as trouvée en forme, elle peut traduire cette phrase comme quoi elle est grosse et qu'elle a pris du poids. C'est pourquoi, peu importe les commentaires sur l'apparence physique, il est conseillé de les éviter. Dans un même ordre d'idée, tout ce qui touche à l'alimentation devrait être discuté de façon très prudente. Les sujets comme les régimes ou les produits diètes ainsi que les commentaires sur la composition du repas de l'autre risquent d'accentuer les obsessions de la personne. La vigilance est de mise.

De quelle manière devrais-je agir au quotidien?

Côtoyer une personne au quotidien qui souffre d'un trouble alimentaire peut être difficile. Tu peux avoir l'impression de marcher sur des œufs et avoir peur de nuire à la situation. Le principal conseil est de rester toi-même et de ne pas mettre les difficultés de la personne au centre de votre relation. Il se peut que les activités et les événements axés sur les repas ou la nourriture diminuent en présence de votre amie ou ami. Toutefois, il reste plein d'autres choses à faire ensemble! Amusez-vous, appréciez le moment présent et profitez-en pour discuter de tout et de rien.

Puis, si tu te sens au bout de tes limites, n'hésite pas à aller chercher de l'aide pour toi-même. Certains problèmes sont complexes et demandent une aide professionnelle. Pour cette raison, tu ne dois pas trop en prendre sur tes épaules. De plus, il se peut que tu en viennes toi-même à te questionner sur certains comportements que tu adoptes ou attitude vis-à-vis les questions d'image corporelle et d'alimentation. N'oublie pas que toi aussi tu peux te confier en toute confidentialité à un professionnel qui saura te supporter et t'aider à faire le point. Il faut prendre soin de toi pour être en mesure de soutenir la personne en difficulté. Bon courage!