

Troubles alimentaires

Guide

Qu'est ce que l'anorexie ?

Beaucoup de questions sont soulevées par ce trouble alimentaire. Des recherches, des témoignages, des articles de presse, des émissions télé tentent d'apporter un peu plus de compréhension face à ce trouble.

Tout le monde connaît certainement une personne qui se préoccupe de son poids ou de son apparence physique sans nécessairement souffrir d'anorexie mentale, de boulimie ou de troubles alimentaires.

L'anorexie se caractérise par : Une restriction de l'alimentation, une perte de poids, avec une aménorrhée chez la femme
Elle peut être associée parfois à des périodes de boulimie

Les troubles anorexiques sont souvent associés à un désir de grande réussite, à un souci de perfectionnisme, et à un besoin de contrôler. Qualités renforcées par notre culture et notre société. **Or ces désirs de contrôle de soi et de perfection masquent une faible estime de soi, de multiples peurs, un grand sentiment de honte et de culpabilité.** La personne qui souffre a un besoin d'affection énorme, un besoin de réassurance et de sécurité au travers de limites justes et de clartés.

La personne qui souffre peut devenir dépressive ou suicidaire. Les causes en sont souvent obscures pour l'entourage, mais elles sont sans contredit multiples et complexes. Elles comportent des facteurs psychologiques, biologiques et sociaux. Les troubles du comportement alimentaire, s'ils ne sont pas traités, peuvent devenir, sous une certaine forme, chroniques et peuvent mettre la santé et la vie de la personne en danger.

En ayant cela à l'esprit, nous allons aborder certaines façons de briser le mur du silence et découvrir comment discuter du problème avec la personne en souffrance.

Faites la différence entre la maladie et la personne que vous aimez

Vous devez être tout d'abord conscient que la personne souffre. Et que lorsque vous avez vous réalisez que cette personne a un problème, probablement qu'elle, elle le vit depuis une période plus ou moins longue et a acquis ou développé par conséquence ces comportements sans qu'elle ne le veuille vraiment.

Vous devez faire la différence entre les comportements qui sont dus à sa maladie et la personne elle-même.

Par exemple, si vous observez qu'après un repas une personne va se faire vomir, vous devez réaliser que ce comportement fait partie d'un processus complexe dans lequel la personne ressent un urgent besoin physique et psychologique de se purger, **mais à l'intérieur duquel elle ressent aussi une honte et une immense culpabilité.** Ici, c'est la maladie qui est à blâmer, pas la personne elle-même. N'oubliez pas que la personne ressent beaucoup de honte et de culpabilité vis-à-vis ces comportements. **Elle a besoin d'être aidé et non d'être jugé.**

J'ai peur d'aller lui parler! Comment va-t-elle réagir?

Il n'existe pas de solutions miracles pour aller au-devant d'une personne qui semble avoir un problème d'ordre alimentaire. C'est normal d'avoir peur. Peut-être risquez-vous de briser le lien qui vous unit à cette personne en allant la confronter sur son problème. Malgré tout, vous ne pouvez fermer les yeux. Si vous vous sentez en mesure d'essayer de briser le mur du silence, voici quelques conseils qui vous aideront dans votre démarche.

En l'abordant, vous pouvez lui dire que c'est sa santé qui vous préoccupe. **N'insistez pas outre mesure sur son poids ou sur sa grosseur** ; attardez-vous tout d'abord à sa personne et aux sentiments de détresse que vous avez identifiés. Discutez avec elle d'une manière telle qu'elle puisse sentir que vous ne **la jugerez pas**, et que vous vous inquiétez de son état. Ne tentez pas de la forcer à manger. Si vos craintes sont justifiées, n'hésitez pas à consulter des professionnels. Exposez-lui, de **manière attentionnée, mais franche**, ce que vous avez observé et ce qui vous inquiète. N'oubliez pas que la personne touchée par l'anorexie a un désir d'authenticité et de vérité. Dites-lui que vous vous faites du souci et que vous voulez l'aider. **Les personnes incapables de lui parler de façon positive ne devraient pas prendre part à la discussion.**

Laissez-lui le temps de parler et encouragez-la à exprimer ses sentiments. Posez-lui des questions qui aideront à clarifier la situation. Écoutez attentivement et de façon objective ce qu'elle vous dit. Dans une première conversation avec la personne, il ne s'agit pas de remettre en question l'existence ou l'absence du problème ; les épreuves de force pour la convaincre sont inutiles. Si elle nie avoir un problème, peut-être pouvez-vous lui dire : « Je comprends ce que tu me dis et j'espère que tu as raison, mais ce que j'ai vu et entendu m'inquiète toujours quand même beaucoup. »

Renseignez-la sur les ressources qui existent en vue d'un traitement. Offrez-lui de l'accompagner et de l'attendre lors de son premier rendez-vous chez un médecin ou un spécialiste. Demandez-lui de songer à prendre un premier rendez-vous avant de décider de suivre ou de refuser un traitement.

Si vous craignez que son trouble du comportement alimentaire soit grave ou qu'il puisse mettre sa vie en danger, assurez-vous d'obtenir l'aide de quelqu'un qui travaille dans un bureau de consultation, d'un parent, d'un ami ou d'une amie. Ses proches doivent être solidaires et prêts à appuyer la personne qui souffre d'un trouble alimentaire.

Comment en parler...

* « **JE** » est plus aidant que « **TU** »

Une manière efficace de le faire peut être d'essayer d'utiliser des « je » dans votre conversation plutôt que des « tu » lorsque vous aller l'aborder.

- **J'ai peur**, plutôt que tu me fais peur!

- **J'ai découvert** des preuves de vomissements dans la salle de bains, **je m'inquiète** pour toi et **je voudrais en parler**.

* « **Compassion** » est plus aidant que « **Jugement** »

Un des dangers qui risque de faire échouer vos efforts pour aider la personne est de tomber dans une approche où elle se sentirait blâmée en raison de son état ou de ses comportements. **La personne ressent déjà énormément de culpabilité. La blâmer n'arrangera pas les choses.** Au contraire, cela risque d'augmenter sa culpabilité et, ainsi, de renforcer ses comportements néfastes à l'égard de son alimentation.

« Tu te fais vomir, ça n'a pas de bon sens! Tu as beaucoup trop maigri! Tu ne m'écoutes jamais! Tu fais du mal à tout le monde ... »

* **Se connaître soi**

Connaître votre propre attitude et l'attention que vous portez à votre poids, à l'apparence de votre corps et à vos méthodes de régime, à la mort, la folie, le pouvoir. Dans quelle mesure cela peut-il encourager ou motiver un ami ou une amie, un membre de la famille ou un enfant à adopter la même attitude?

Afin de pouvoir l'aider vraiment, vous devez prendre un moment pour identifier vos propres émotions et vos propres peurs reliées à la situation.

Aussi, **si vous êtes un proche de cette personne (père, mère, sœur, frère, amie) vous risquez d'être très impliqué émotionnellement** vous aussi dans cette démarche.

* **Si vous avez envie, la connaître elle.**

Prendre un temps pour réfléchir sur les sentiments qu'elle peut ressentir sur son état émotionnel, sur ce qu'elle peut vivre à l'intérieur d'elle au milieu d'une telle situation. Cela pourra vous aider à mieux la **comprendre** et à mieux **l'écouter**. Certes, vous ne pouvez pas vous glisser dans la peau de la personne, et il est évident que de faire une telle démarche avive nos angoisses pouvant être difficile à gérer.

* **Notez ceux que vous avez observés de ces attitudes et croyances.**

Par exemple, vous voyez qu'elle :

- semble souvent être en colère, mais semble aussi se sentir coupable de cette colère
- ne dit jamais « non » (aux parents, aux amis)
- croit qu'elle doit être parfaite pour être normale
- a le sentiment que ses parents, ses professeurs ou ses amis exigent beaucoup d'elle
- se sent isolée, a peur d'être seule, mais veut souvent se retrouver seule.
- s'appuie toujours sur l'opinion des autres, se demande toujours ce que les autres pensent
- se sent coupable de vivre, se sent responsable des problèmes des autres.
- croit qu'elle ne mérite pas de belles choses
- a le sentiment qu'elle « demande beaucoup trop aux autres »
- a le sentiment qu'elle est une menteuse (à l'égard de ses amis et parents) ;
- se critique sévèrement,
- croit qu'elle doit se punir
- s'inquiète beaucoup pour ses parents, ses amis
- se sent constamment sous le contrôle
- a le sentiment qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec ses parents
- croit qu'elle doit être d'une certaine manière, sinon ses parents ne l'aimeront pas et ses amis ne l'accepteront pas

- sent qu'elle a plusieurs solutions, mais a peur de prendre la mauvaise décision...
et tout autre sentiment que vous estimez pertinent de retenir...

Que faire et ne pas faire ?

N'utilisez pas la nourriture comme moyen d'entreprendre une conversation, ni comme récompense ou punition.

Ne traitez pas la personne souffrante comme un enfant. Si vous êtes un parent, n'abandonnez pas de prodiguer certains conseils de parents, mais n'oubliez pas qu'il ou elle a sa propre maturité. Demandez-lui son avis, ses opinions.

Lorsque vous parlez à la personne, parlez-lui avec compassion et intérêt. Soyez aussi descriptif que possible sur vos préoccupations.

Ne portez pas votre attention sur l'apparence physique de la personne avec des remarques comme «tu es beaucoup trop maigre» ou «tu es resplendissant(e)». Ces commentaires ne font qu'attiser l'obsession de l'apparence physique ; concentrez-vous plutôt sur d'autres aspects de la vie de cette personne.

Négociez un comportement acceptable avec la personne. Par exemple, si la personne consomme votre nourriture, expliquez-lui qu'il ou elle devra la payer ou assumer une certaine forme de responsabilité face à ses comportements.

Ne fermez pas les yeux quant aux comportements anormaux ; autrement, vous les encouragerez. Vous devez augmenter la responsabilité de la personne à l'égard de ses comportements. Mais ne lui en parlez pas en la culpabilisant ou en la pointant du doigt.

N'utilisez pas de tactiques alarmistes pour lui faire peur. Elles ne sont pas appropriées et elles ne fonctionnent pas.

Si la personne semble montrer des signes de problèmes physiques importants sans toutefois accepter de l'aide, une décision doit être prise par les parents et les spécialistes afin de déterminer si un traitement est nécessaire et comment l'entreprendre.

Donnez à la personne de l'information spécifique pour recevoir de l'aide, à savoir le nom des spécialistes qui donnent le traitement et leur numéro de téléphone. Ayez en main ces renseignements lorsque vous discutez avec la personne.

La personne souffrante est sensible aux comportements non verbaux des autres à son égard (par exemple, une brève expression, un ton de voix, ou même le mouvement de votre corps).

N'oubliez pas les sentiments intenses d'insuffisance socio-affective dont sont victimes ces personnes. Du mépris, du dégoût ou de l'impatience ne feront qu'intensifier les symptômes.

Sachez que la personne peut ne pas tenir compte de vos observations et se mettre en colère. Elle peut aussi se choquer, nier ou ignorer vos observations.

Sachez que la personne peut aussi utiliser divers arguments semblants fiables pour vous convaincre qu'elle va bien, qu'il n'y a pas de problème.

Sachez que la personne qui vit un désordre alimentaire peut avoir tendance à vouloir exercer un fort contrôle sur les habitudes de la famille et en particulier sur ce qui

touche à l'achat et à la préparation des aliments. Cela fait partie de la maladie et de son besoin de sécurité par le contrôle.

Si la personne ne veut pas de votre aide, ne vous découragez pas ; vous avez brisé ses barrières psychologiques. Cette personne a seulement peur.

Ne vous attendez pas à une guérison immédiate à 100 %. Comme pour toute maladie, il peut y avoir des rechutes. L'anorexie est une souffrance profonde qui s'est installé sournoisement et petit à petit, il en est de même pour la guérison, elle demande du temps et des petits pas fiables.

De même, la personne anorexique ne changera pas ses comportements alimentaires du jour au lendemain. L'anorexie est un trouble alimentaire complexe et demande de la patience, de l'amour et de la compréhension de la part des proches.

Conserver de bonnes habitudes alimentaires, mais sans exagération. Vous ne rendrez pas service à la personne vivant un désordre alimentaire si vous changez vos habitudes alimentaires (achats exclusifs d'aliments légers, cacher des aliments plus énergétiques, ne plus manger de pizza ou de desserts sucrés, ...) Votre exemple en matière d'équilibre alimentaire est très important. Vous devez manger une grande variété d'aliments santé (et non-diètes) en incluant à l'occasion des aliments plus énergétiques (crème glacée, chocolat, gâteaux, pâtisserie, chips, ...) sans culpabilité. Votre exemple lui servira plus tard lorsqu'elle voudra rétablir un équilibre alimentaire. Cet exemple vaut également dans la façon dont vous (la famille et les amis) exprimez vos émotions et de quelle façon vous prenez du temps pour vous détendre, vous faire plaisir, etc. Malgré les besoins importants qu'a une personne souffrant d'anorexie ou de boulimie, il est important pour vous, parents et amis, de garder un équilibre et de prendre du temps pour vous-mêmes.

« **NON!**, je n'ai pas de problème! »

Sachez que la négation du problème, la colère ou le refus du traitement font souvent partie de la maladie. D'ailleurs, la personne a le droit de refuser un traitement, sauf si sa vie est en danger. Peut-être vous sentirez-vous impuissant, fâché et frustré envers elle. Vous pourriez lui dire : «Je sais que tu peux refuser de demander de l'aide, mais cela ne m'empêchera pas de me faire du souci pour toi. Il se peut que je revienne là-dessus plus tard et peut-être qu'alors nous en discuterons davantage.»

Faites-le !!! D'ailleurs, vous devriez toujours tenir les promesses que vous lui faites, c'est ainsi que l'on établit la confiance.

La personne anorexique a besoin de vérité.

N'essayez pas d'être un héros ou un sauveteur, encore moins de remplacer un thérapeute spécialisé; vous pourriez aggraver la situation. Si, en plusieurs occasions, vous tentez de l'aider de votre mieux et qu'elle s'y oppose, n'insistez pas. Dites-vous que vous avez fait tout votre possible. L'obstination est étroitement liée à l'anorexie si bien que le traitement est beaucoup plus efficace lorsque la personne est vraiment prête à le suivre. Peut-être aurez-vous contribué à bien la préparer.

Est-elle en danger?

Les troubles du comportement alimentaire ne sont habituellement pas tous des cas d'urgence. Gardez cependant à l'esprit que si la personne est suicidaire, qu'elle présente des signes de faiblesse ou tout autre signe anormal en matière de santé, elle court un danger grave. Vous devriez demander immédiatement l'aide d'un professionnel.

Les complications reliées aux troubles alimentaires sont d'ailleurs nombreuses. Malheureusement, les personnes atteintes attendent habituellement trop longtemps avant d'aller chercher de l'aide (en moyenne les personnes souffrant de boulimie attendent huit ans avant d'aller consulter).

La personne qui souffre a également besoin d'être encouragée pour aller chercher de l'aide professionnelle. Une personne anorexique ou boulimique qui a perdu plus de 15 % de son poids corporel « initial » sur une courte période (habituellement de 3 à 6 mois) ou qui éprouve une grande variété de problèmes de santé (tels que des douleurs sévères et fréquentes à l'estomac, des étourdissements et de la fatigue, une température corporelle basse, du sang dans les vomissures ou dans les selles, de l'aménorrhée primaire ou secondaire doit faire appel à une aide médicale aussitôt que possible. La plupart des problèmes physiques causés par l'anorexie sont dus à l'effet de la dénutrition et peuvent conduire à la mort. Une personne boulimique peut souffrir également de problèmes de santé importants : une perforation de l'œsophage ou des saignements gastriques en raison des constantes « purges », l'érosion de l'émail des dents, un déséquilibre électrolytique (perte de potassium, chlore, Mg) pouvant conduire à des problèmes cardiaques, un ralentissement du métabolisme, de la déshydratation, de l'œdème, etc. Tous ces problèmes peuvent aussi conduire tôt ou tard à la mort. L'anorexie mentale et la boulimie posent un grand risque de santé aux femmes et aux hommes qui en souffrent, tant émotionnel que physique, et ils ne devraient pas demeurer sans supervision d'une instance médicale expérimentée.

Si les conséquences sur le plan de la santé de la personne sont évidentes, vous pouvez les utiliser pour « pousser » la personne à aller chercher de l'aide. Encore une fois il faut y aller en douceur, sans toutefois oublier l'urgence de la situation. Pour plus de renseignements sur les conséquences de la maladie sur le corps : (cf : quelques repères)

Comment aider la personne que j'aime?

Ce n'est pas facile lorsqu'on découvre qu'une personne peut souffrir d'anorexie ou de boulimie. C'est souvent encore plus difficile d'aborder ce sujet avec elle. Que faire?

Renseignez-vous d'abord sur les troubles alimentaires. **Mieux vous comprendrez ce que vit la personne, mieux vous pourrez l'aider.**

Il est important que vous sachiez que ces maladies, dans la plupart des cas, sont accompagnées de beaucoup d'émotions. Habituellement, lorsqu'il devient apparent qu'une personne souffre d'anorexie ou de boulimie, ces troubles complexes ont déjà une forte emprise sur les émotions de leur victime. Quelque chose de plus profond dérange la personne qui souffre d'anorexie ou de boulimie. Elle canalise ses émotions négatives en un mécanisme destructeur, souvent sans en être pleinement consciente.

Tout d'abord, il vous faut trouver le moyen de rencontrer la personne dans un endroit privé et paisible, là où vous pourrez discuter. Si vous allez au-devant de la personne sans préparation, les risques sont grands que vous ne réussissiez pas à établir un bon lien de confiance avec elle et vous risquez qu'elle se referme sur elle-même.

Puis présentez vous à elle avec l'intention d'être à l'écoute, de tenter de comprendre. Ne jugez pas ou et n'arrivez pas avec une solution toute faite.

Bien souvent, la personne se sent très seule, n'ayant personne de proche ni aucune façon de pouvoir parler librement de ce qu'elle ressent. Offrir un soutien et un amour inconditionnels peut fournir la force dont elle a besoin pour aller chercher davantage d'assistance, ce qui est très important pour une rémission permanente. Seul un ou une thérapeute d'expérience peut traiter efficacement les troubles de l'alimentation.

N'essayez pas de forcer une personne souffrant d'un trouble alimentaire à manger. Laissez cela au personnel médical, si c'est nécessaire. La famille et les amis essaient souvent d'encourager et de forcer la personne qu'ils aiment tant à manger, pensant que cela résoudra « le problème ». Alors que cela semble être un « bon coup d'encouragement », cette manière d'agir rassure peu la victime, la laissant souvent avec la sensation qu'elle a des réactions infantiles, un sentiment de perte de contrôle, que l'on désapprouve ses comportements, qu'on désire la contrôler et qu'elle nous déçoit. Les personnes anorexiques ou boulimiques souffrent d'un énorme sentiment de culpabilité à l'égard de ce qu'elles ressentent et de leur manière d'agir (et cela inclut l'action de « manger », surtout quand elles y sont forcées).

La clé, c'est de demeurer ouvert à comprendre les sentiments de la personne et d'en discuter avec elle, ce qui souvent la conduit à une sensation plus confortable vis-à-vis la prise d'un repas. **Garder un lien de communication franche**, une approche affectueuse, une démarche remplie d'amour est la partie la plus importante de l'aide que vous pouvez apporter à quelqu'un souffrant d'un trouble alimentaire. Les discussions concernant le trouble alimentaire seront à faire préférablement en dehors de l'heure des repas.

La famille et les amis... Comment sont-ils affectés par la personne qui souffre d'anorexie ou de boulimie?

Constater que leur enfant se fait vomir ou retrouver des boîtes de laxatifs vides dans la chambre de leur fille est un choc terrible pour les parents. Un mari est atterré lorsqu'il apprend que la raison pour laquelle sa femme prend autant de temps à venir se coucher chaque soir c'est qu'elle se « purge » en se faisant vomir. Les frères et sœurs de la victime deviennent soit les conspirateurs afin de dissimuler la vérité aux parents, soit ils s'éloignent se sentant trahie de la personne malade. Très souvent, la personne qui souffre s'arrange pour cacher son désordre alimentaire le plus longtemps possible.

L'anorexie ou la boulimie sont des désordres alimentaires complexes qui affectent sévèrement la vie des parents et des amis de la personne qui en souffre. Les parents parlent souvent du refus de leur enfant malade de reconnaître qu'il est malade. Alors que les anorexiques vont souvent nier avoir un problème, les personnes boulimiques prendront beaucoup de temps avant d'avouer leur comportement alimentaire.

La tension qu'engendre la vie avec une personne anorexique ou boulimique peut créer des conflits dans la famille. Chaque individu impliqué sera touché de manière différente par le comportement de la victime, mais en général, on se sentira confus, impuissant, anxieux et peut-être même fâché. Tous se demandent comment aborder

le problème : quelle est la bonne chose à dire et à faire pour "l'être aimé" ; comment l'aider à surmonter la situation?

N'oubliez donc pas d'aller chercher aussi de l'aide pour vous-même et pour les personnes de votre entourage affectés par la maladie que l'être cher vit. Prenez soin de vous respecter et de respecter vos limites. N'hésitez pas à vous confier et chercher du support dans votre propre entourage ou même auprès de spécialistes de cette problématique pour vous appuyer dans vos démarches.

Les choses à ne pas dire à quelqu'un ayant un désordre alimentaire, et pourquoi!

Les parents et amis d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire peuvent se demander ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas faire pour l'aider et aussi ce qu'ils peuvent dire ou NE PAS DIRE.

« Es-tu malade? »

« Pourquoi as-tu encore perdu du poids? »

Rappelez-vous que la personne vivant un désordre alimentaire a déjà une faible estime d'elle-même. Il n'y a rien de mal à approcher une bonne amie ou un membre de sa famille à qui vous tenez et de lui dire : « Tu as perdu beaucoup de poids et je me préoccupe de toi » d'une manière sensible, suivi de « Je suis là pour t'écouter si tu as le goût d'en parler ». Cette façon de faire aidera dès le départ la personne à se sentir en confiance et brisera certains mécanismes tels que la négation.

« Vas-tu enfin manger. »

« Je ne comprends pas du tout pourquoi tu ne manges pas. »

« Tu es bien mieux de sortir de la salle de bain tout de suite! »

Ces mots ne témoignent pas à la personne votre amour, mais lui imposent votre contrôle. Menacer une personne anorexique par rapport à la nourriture n'est pas du tout une bonne façon de l'aider. Malgré les tensions et les frustrations que la situation peut apporter, essayez de garder à l'idée, comme nous l'avons dit plus tôt, qu'il y a beaucoup de culpabilité rattachée aux désordres alimentaires. Ainsi, répéter sans cesse ces remarques ne fait que renforcer la maladie. Si vous êtes très près de la personne, il n'y a rien de mal à demander gentiment : « Voudrais-tu venir manger avec moi? » ou « Parle-moi » en dehors de l'heure des repas en essayant de comprendre avant tout ses peurs et ses préoccupations. Soyez conscient que vous aurez à affronter des déceptions et que le processus de guérison est très lent. Il arrive trop souvent qu'avec des remarques comme : « Vas-tu enfin manger le repas que je t'ai fait ! », la personne qui veut aider essaie inconsciemment d'apaiser son impuissance et sa propre culpabilité de ne pas pouvoir aider.

« Pourquoi nous fais-tu cela? »

«Tu rends ta famille malheureuse ! Regarde ce que tu fais à ton ami, ton frère, ta mère, ton mari, tes enfants...»

Une fois encore, ce genre de remarque ne fait que maintenir la culpabilité. La personne malade comprend en fait : « Pourquoi rends-tu tout le monde si misérable? » et « Pourquoi nous accables-tu avec cette maladie? » Pour une personne souffrant d'anorexie ça ne sera perçu que comme : « Tu es un poids ». Si vous êtes un proche de quelqu'un souffrant d'un désordre alimentaire, prenez-le comme une occasion pour vous d'apprendre à communiquer plus clairement et d'apprendre à être une personne plus réceptive à ce que sont les gens.