

# Les trois « E » pour partager avec facilité

## ***Comment parler de préoccupations par rapport à la nourriture en utilisant les trois « E » de l'expression***

Quand vous commencez à remarquer que des habitudes alimentaires dérégées affectent votre existence, votre bonheur et votre capacité de vous concentrer, il est important de parler à quelqu'un de ce que vous êtes en train de vivre.

### **Qu'est-ce qu'un trouble de l'alimentation?**

Il y a trouble de l'alimentation quand les attitudes d'une personne à l'égard de la nourriture, du poids et de la taille corporelle conduisent à des habitudes très rigides de nutrition et d'exercice qui compromettent la santé de la personne, son bonheur et sa sécurité. Un désordre alimentaire peut débuter comme un moyen de perdre quelques livres ou de se mettre en forme, mais ces comportements peuvent rapidement devenir hors de contrôle, devenir des obsessions et même se transformer en trouble de l'alimentation.

Quand vous commencez à remarquer que des habitudes alimentaires dérégées affectent votre existence, votre bonheur et votre capacité de vous concentrer, il est important de parler à quelqu'un de ce que vous êtes en train de vivre. Bien que vous ne soyez peut-être pas aux prises avec un trouble de l'alimentation, parfois il est nécessaire de reconnaître des tendances à des désordres alimentaires et de s'y attaquer avant qu'ils ne s'intensifient pour devenir un problème pouvant même menacer votre vie.

Si vous êtes en mesure de reconnaître chez vous des attitudes et des comportements alimentaires désordonnés, vous avez déjà franchi l'étape vers un mode de vie sain, équilibré et heureux. La seconde étape – en parler à un ami sûr, un membre de la famille ou un conseiller professionnel/nutritionniste – est également important.

### **Vous ne devriez pas tenter de vous attaquer seul à un dérèglement alimentaire.**

Vous bénéficierez du soutien d'autres personnes et du réconfort de discuter des émotions que vous éprouvez.

Étant donné que de nombreuses personnes qui sont aux prises à un dérèglement alimentaire ont trouvé difficile de parler à quelqu'un de ce qu'elles vivaient et des comportements qu'elles avaient adoptés, nous avons préparé ces indications de choses à dire de façon à rendre la conversation initiale un peu plus facile. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un scénario et que la situation de chacun est différente. Si vous avez des questions ou des préoccupations additionnelles, téléphonez sans frais au service d'information et de référence du centre d'information de la National Eating Disorders Association (NEDIC) au numéro 1 800 633 4320.

Quels sont les trois « E » de l'expression?

## **1. Établir un environnement sécurisant**

Une fois que vous avez pris la décision de parler à quelqu'un des habitudes que vous avez adoptées, identifiez une personne en qui vous avez confiance et avec laquelle vous vous sentez à l'aise de parler. Ensuite, déterminez avec cette personne un moment précis de manière à pouvoir discuter de la situation. Pour rendre les choses plus faciles pour vous, essayez de trouver un endroit privé, confortable, loin des autres gens et des distractions. Ceci vous aidera à parler ouvertement de vos problèmes et de vos émotions. Autant avant que pendant cette conversation, il est normal que vous éprouviez une gamme d'émotions, y compris la peur, la honte, la colère, l'embarras ou la nervosité. Pour conserver le courage de parler de ce que vous êtes en train de vivre, rappelez-vous que vous faites la bonne chose. C'est important d'en parler et de demander de l'aide!

**Vous devriez être fier d'avoir franchi les premiers pas vers un style de vie bien équilibré et sain!**

## **2. Expliquez la situation**

À l'aide de détails précis, expliquez les pensées et les émotions que vous avez et les comportements que vous avez développés. En commençant par le début, parlez de la façon dont vous avez commencé à adopter des habitudes alimentaires désordonnées et pourquoi vous ressentez la pression de les maintenir. (C'est une bonne idée de vous préparer longtemps à l'avance et de mettre ces choses par écrit ou de vous pratiquer à les dire tout haut.) Même si vous n'êtes pas capable d'expliquer complètement les raisons de vos habitudes de nutrition et d'exercice, le fait de tenter de le faire peut vous aider à identifier certains des liens que vous faites entre manger, faire de l'exercice et l'estime de soi.

Il est important de garder à l'esprit que la personne à qui vous vous êtes confié peut ne pas comprendre exactement comment vous vous sentez ou les raisons de votre comportement. Il peut éprouver un choc, manifester du déni, de la crainte ou même de la colère. Soyez patient et restez calme. Rappelez-vous que votre confident peut ne pas savoir quel est le meilleur moyen de réagir et de vous soutenir, mais vous pouvez lui aider à apprendre comment. Éduquez-le à l'aide des faits et expliquez-lui ce que vous attendez de lui durant votre processus de guérison.

## **3. Éduquez à l'aide des faits**

Donnez à la personne à qui vous vous confiez certains renseignements concernant la prévalence des troubles de l'alimentation et des trucs sur le meilleur soutien à accorder à quelqu'un qui est aux prises avec des problèmes de nourriture, de poids ou d'image corporelle. Faites-lui part de faits qui incluent les effets physiques et émotionnels des troubles de l'alimentation, en même temps que les étapes impliquées dans la guérison. Remettez-lui des documents de la National Eating Disorders Association (disponibles sur le site [www.NationalEatingDisorders.org](http://www.NationalEatingDisorders.org)) et le numéro de la ligne sans frais d'information et de référence (1-800-931-2237). Assurez-vous de laisser savoir à cette personne comment elle peut vous aider et ce dont vous avez besoin et tenez-la informée au fur et à mesure de l'évolution de vos besoins tout au long du processus de

guérison. Rappelez-vous que la guérison est un processus graduel – il peut même y avoir des rechutes – et que vous aurez besoin de patience et de compréhension tout au long du chemin.

À qui devrais-je parler?

En plus d'un ami sûr ou d'un membre de la famille, il est conseillé de solliciter l'aide d'un conseiller professionnel et/ou d'une nutritionniste. **Obtenir de l'aide d'un professionnel compréhensif et spécialisé dans les problèmes de nutrition, de poids et d'image corporelle est essentiel durant le processus de guérison d'un trouble de l'alimentation.** Se confier à un conseiller et/ou à une nutritionniste peut sembler moins menaçant et plus objectif parce qu'ils sont au fait de situations comme la vôtre.

Le centre d'information de la National Eating Disorders Association (NEDIC) fournit des listes de pourvoyeurs de traitement dans chaque province du Canada. Il s'agit de gens qui se spécialisent dans le traitement des troubles de l'alimentation et offrent des services de soutien, des conseils d'ordre médical et une thérapie nutritionnelle. 1-866-NEDIC-20 (1-866-63342-20) ou 416-340-4156 à Toronto.

Que devrais-je dire?

Soyez aussi spécifique que possible au moment d'expliquer ce que vous êtes en train de vivre. Il peut s'avérer utile d'élaborer un scénario basé sur les questions suivantes. Incluez toutes les réponses que vous vous sentez à l'aise de révéler et rappelez-vous que plus vous en dites, mieux la personne à qui vous parlez comprendra la situation et sera en mesure de vous aider.

- À quel moment avez-vous commencé à avoir des pensées différentes à propos de la nourriture, du poids et de l'exercice? Quelles étaient ces pensées?
- Quand les comportements différents ont-ils débuté? Quel était ce comportement? Comment vous sentiez-vous à ce moment-là? Espérez-vous réaliser quelque chose de précis (i.e. perdre du poids, maintenir votre poids, acquérir le contrôle de quelque chose, attirer l'attention de quelqu'un, voir ce que cela avait l'air) en adoptant ce comportement?
- Avez-vous remarqué des effets sur la santé physique? (Peut inclure la fatigue, la perte de cheveux, des problèmes digestifs, l'interruption du cycle menstruel, des palpitations cardiaques, etc.) Avez-vous remarqué des effets émotionnels?
- Comment vous sentez-vous actuellement physiquement? Émotionnellement? Vous sentez-vous prêt à mettre fin à des comportements alimentaires désordonnés?
- Comment les gens dans votre vie peuvent-ils le mieux vous soutenir? Voulez-vous qu'ils surveillent votre comportement? Voulez-vous qu'ils vous demandent comment se déroule votre processus de guérison et voulez-vous plutôt leur en parler quand vous vous sentirez prêt?

□ Quels changements êtes-vous disposé à faire dans votre vie pour adopter un mode de vie sain?

Quels sont les faits?

Il est important de réaliser que vous n'êtes pas seul aux prises avec ce problème. Les études ont démontré que de **5 à 10 millions** de filles et de femmes et **1 million** de garçons et d'hommes sont aux prises avec des troubles de l'alimentation, dont l'anorexie, la boulimie, la frénésie alimentaire et autres états connexes. Le centre d'information de la National Eating Disorders Association a produit plusieurs brochures et documents sur l'image corporelle, les dangers des régimes et comment aider un ami qui est aux prises avec des tendances à une alimentation désordonnée. En plus de ce matériel, l'Association possède de l'information concernant les troubles de l'alimentation, leurs signes avant-coureurs, leur prévalence, des moyens de les combattre ainsi que leur prévention et leur traitement. Cette information est disponible par le truchement d'une ligne téléphonique sans frais d'information et de référence au numéro 1-800-633-4320. Vous trouverez peut-être utile d'examiner ces ressources et de les fournir à ceux qui vous aiment.

### **Bonne chance!**

Au moment où vous entreprenez de vous attaquer à vos problèmes d'alimentation, gardez à l'esprit que vous êtes une personne unique et spéciale. Peu importe les chiffres sur une échelle, la taille, la silhouette et les rondeurs de votre corps, vous avez des qualités personnelles que personne d'autre ne possède. Au moment de commencer à vous débarrasser de la mentalité de « régime », vous noterez à quel point ce peut être merveilleux de jouir de la vie sans se laisser consumer par des pensées de nourriture et de poids.

Soyez assuré qu'il vous est possible de revenir à un état d'esprit où votre bonheur et votre image de soi ne sont pas fondés sur votre reflet dans le miroir ou sur votre poids sur le pèse-personne.

*Rédigé par The National Eating Disorders Association. Permission de reproduire : peut être reproduit ou utilisé à des fins éducatives et à des buts non lucratifs seulement (2002).*

[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org)