

vos inquiétudes pour sa santé et que vous avez laissé la porte ouverte à la discussion. En lui donnant des renseignements et en lui offrant votre soutien, vous lui permettez de voir qu'il y a des solutions à la situation dans laquelle elle se trouve et d'y réfléchir. Plus elle se sentira en sécurité pour y penser, plus vite elle agira. En restant dans un milieu de traitement qui ne répond pas à ses besoins, elle ne fera que retarder sa guérison. Il se passe parfois des années avant qu'une personne cherche à guérir d'un trouble de l'alimentation. La famille, les amies et amis et les spécialistes de la santé doivent offrir leur soutien mais être aussi patients que possible.

- *Si vous essayez d'aider une jeune fille ou une femme qui souffre d'un trouble de l'alimentation, il est important que vous examiniez votre attitude personnelle à l'égard du poids et de l'image du corps pour ne pas lui donner l'impression que vous avez des préjugés contre les personnes grosses et exacerber son désir d'être mince. Si elle déclare qu'elle se sent grosse et qu'elle a besoin de perdre du poids, au lieu de dire quelque chose comme : «Pas besoin de t'inquiéter, tu ne seras jamais grosse», vous pourriez suggérer qu'elle commence à examiner pourquoi elle a peur d'être grosse et ce qu'elle espère obtenir en étant mince. Vous pourriez lui demander si les restrictions alimentaires qu'elle s'impose la rendent plus heureuse et l'aident à atteindre ce qu'elle veut, ou si cela ajoute à ses problèmes. Encouragez-la à réfléchir aux pressions qui s'exercent sur les femmes dans notre société pour les obliger à être minces et à se demander s'il s'agit d'un idéal de santé. Si cela ne vous met pas mal à l'aise, pensez aux façons dont vous êtes vous-même victime de l'obligation d'être mince. Partagez ces réflexions avec gentillesse avec elle. Cela vous aidera à comprendre ses combats et la mettra plus à l'aise pour parler sans honte de sa situation.*
- *Quand on voit une personne qu'on aime se débattre avec un trouble de l'alimentation, on peut éprouver des sentiments de colère, de frustration et d'impuissance. Il est important, cependant, de ne pas la blâmer. Essayez de comprendre que sa maladie est une stratégie de défense contre des sentiments ou des expériences pénibles. Malgré la peine que son problème d'alimentation lui cause ainsi qu'à son entourage, il peut lui être très difficile de changer de comportement. Ne vous étonnez pas si elle répond à vos inquiétudes par la colère ou la dénégation. Elle s'occupera de sa situation en son temps.*
- *Finalement, il est important que vous n'assumiez pas le rôle de thérapeute. Ne faites que ce dont vous êtes capable et qui ne vous met pas mal à l'aise. Il est souvent utile pour les membres de la famille et les amies et amis de se faire aider eux-mêmes s'ils en éprouvent le besoin. Vous devez prendre soin de vous pendant que vous vous occupez de votre amie ou de la personne de votre famille qui souffre d'un trouble de l'alimentation.*

Source : National Eating Disorder Information Centre (NEDIC).

Le **National Eating Disorder Information Centre** (au (416) 340-4156 ou au 1 866 NEDIC-20; www.nedic.ca) possède une liste très complète des services et des thérapeutes, nutritionnistes et généralistes qui travaillent dans tout le Canada avec des personnes qui sont obsédées par la nourriture, le poids et la ligne et présentent des troubles de l'alimentation. Il a aussi des ressources pour la famille et les amies et amis, tels que groupes de soutien et groupes de pression, et thérapeutes familiaux.

Le **Body Image Coalition of Peel** met à jour le *Directory of Resources and Services for the Prevention and Treatment of Eating Disorders* pour les résidents de la région de Peel, qui peut être consulté à l'adresse suivante : www.bodyimagecoalition.org.

