

## **APPROCHÉ QUELQU'UN QUE TU PENSE A UN TROUBLE ALIMENTAIRE**

**Il est souvent difficile de comprendre pourquoi quelqu'un peut avoir un trouble alimentaire ou la préoccupation de poids. Beaucoup de gens croient que les troubles alimentaires sont seulement au sujet de la nourriture et le poids, mais en réalité, ce sont seulement des symptômes et des stratégies pour faire face a une problèmes fondamental.**

**Voila une liste de conseils utiles à rappeler en approchant quelqu'un que vous suspectez a un trouble alimentaire**

1. Recueillez de l'information et instruisez-vous sur des troubles alimentaires
2. Évitez de parler de la nourriture et du poids.
3. Assurez-les en disant que a) ils ne sont pas seuls, b) que vous les aimez, c) que vous voulez les aider de n'importe quel façon que vous pouvez sans violer sur leurs droites, et d) vous respect leur besoin d'intimité.
4. Encouragez-les à chercher l'aide d'un thérapeute, et obtenez l'aide médicale
5. N'essayez jamais de les forcer à les manger ou les presser pour faire des changements.
6. Ne commentez pas sur le poids ou les apparences; ces commentaires peuvent être reçu d'une façon négative.
7. Ne blâme pas l'individu, et ne soyez pas fâché, le rétablissement prends du temps, soit patient.
8. Faites les temps de repas plaisants et agréables.
9. Soyez un ami et écoutez activement en reflétant leurs besoins et soucis.
10. Ne prenez pas le rôle du thérapeute.

**Ci-dessous est une liste de rapports qui ne devraient jamais être faits à une personne souffrant d'un trouble alimentaire parce que ces rapports peuvent compromettre leur puissance et leur progrès vers le rétablissement**

1. «Soyez vous et mange comme une personne normale» Si seulement il était si facile. Souvient-toi qu'il y a des problèmes fondamentaux qui existent qui peuvent les empêché de manger proprement
2. «Pourquoi est-ce que tu fais ça à moi» Ils le font à eux-mêmes. Une commentaires comme ça causerait seulement des sentiments de culpabilité et des sentiments négatives aux sujets d'eux-mêmes.
3. «Tu as pris de poids, tu regarde excellent» Il n'entend pas ``tu regarde excellent`` il entend seulement ``tu as pris de poids``, il va croire qu'il est gros.
4. «Est-ce que tu fait du progrès» Une commentaires comme sa donne pas reconnaissance a la processus ou à le fait que le progrès prends du temps.
5. «Il aideras à vous engraisser» Le mot ``engraisser`` est très épeurant pour quelqu'un avec une trouble alimentaire.
6. «Quand était la dernière fois que tu as a vomi» L'acte de la purge peut laisser la personne avec des sentiments de culpabilité et la honte; quand quelqu'un posent cette question sa leur cause l'expérience de sentir ces sentiments encore, et il sent honteux d'avoir un problème.

7. «Tu regarde horrible» Éviter de commenter sur l'apparence de la personne, il sont déjà obsédé par leur image corporelle.
8. «Tu détruis ta famille» Les commentaires comme sa vont seulement leur donné plus de sentiments de culpabilité, il ne leur aidera pas a changer, et sa peut leur causé de tomber dans un isolement profond.
9. «Qu'est-ce que tu as manger aujourd'hui» Éviter des commentaires concernant la nourriture, au lieu, parler aux sujets de leur sentiments et leur vie.
10. «Si vous pensez que vous êtes gros, vous devez penser que je suis obèse» Un image corporelle déranger est un caractéristique principal de l'anorexie mentale.
11. «Allez-y, buvez, manger, tu vas le vomir, alors c'est quoi le problème» Encourage-le d'essayer de nouvelles choses, éviter de parler au sujet de la purge.
12. «Je souhaite avoir ce problème, je veut être anorexique pour une journée» Manger chaque jour est une lutte. Identifiez la douleur d'essayer de le combattre. Cela va augmenter l'expression des sentiments.
13. «Pour quelqu'un avec un trouble alimentaire, tu mange comme un cochon aujourd'hui» Ne juge pas la personne, identifie leur lutte avec la nourriture.
14. «Tu regarde tellement saine, tu était toujours tellement mince» Ça se peu qu'il regarde meilleur et plus saine, mais tu devrais éviter de parler de leur apparence. Concentrer sur leur sentiments.
- 15.

**Quelqu'un avec un trouble alimentaire a le meilleur chance pour se rétablir quand il est entoure pas des personnes qui nous soutien. Rétablissement prend du temps et c'est difficile mais avec le traitement de l'individu, la famille et en group, l'aide médical et nutritionnelle, les troubles alimentaires peuvent être combattez. C'est recommander que la famille obtiens le soutien elle-même, parce-que savoir quelqu'un avec un trouble alimentaire peut être épuisant**



Association de la boulimie et l'anorexie mentale  
 1500 Rue d'Ouellette, la suite 400  
 Windsor ON N8X 1K7  
 (519) 969-2112  
[www.bana.ca](http://www.bana.ca)