

Troubles alimentaires

UN GUIDE POUR NOËL ET
LE TEMPS DES FÊTES



Pour les patients, leur famille et leurs soutiens

À propos de ce guide...

Les fêtes de fin d'année peuvent être une période très difficile pour les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire, car les rassemblements et les événements qui tournent autour d'un repas se multiplient. Ce guide offre des lignes directrices pour les personnes aux prises avec des troubles alimentaires et leurs proches.

Ces conseils concernent principalement Noël, mais les thèmes abordés s'appliquent à de nombreuses fêtes religieuses, culturelles ou sociales qui rassemblent les familles, les amis et les communautés, en particulier lorsqu'elles comprennent le partage de nourriture.

Le guide répond à des questions courantes, y compris :

- l'adaptation aux changements;
- les événements sociaux;
- les repas des Fêtes;
- les échanges de cadeaux;
- l'accès à du soutien pendant le temps des Fêtes.



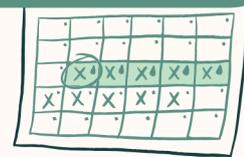
Si vous êtes aux prises avec un trouble alimentaire...

Voici quelques conseils pratiques pour surmonter la période de Noël



UNE PÉRIODE DE CHANGEMENT

Le temps des Fêtes peut représenter une période de changement, même si vous ne célébrez pas Noël. Que vous rentriez de l'université, rendiez visite à votre famille ou partiez en vacances, ces événements peuvent tous entraîner des changements considérables dans votre routine habituelle. Les changements d'horaire et de contenu des repas, ainsi que de la structure de la semaine, peuvent s'avérer difficiles.



Conseils :

- Si vous le pouvez, discutez avec les membres de votre famille ou de votre ménage des mesures à prendre pour vous assurer d'avoir un horaire de repas régulier. La planification de quelques repas hebdomadaires réguliers peut contribuer à atténuer l'incertitude.
- C'est une bonne idée de vous mettre au défi de manger des aliments inhabituels et de modifier votre routine alimentaire de temps à autre, mais si cette période de l'année vous rend anxieux, il peut être rassurant d'avoir des options alimentaires usuelles et sûres à portée de main.
- C'est également une bonne idée d'assouplir votre routine et votre emploi du temps habituel; toutefois, les recherches montrent que le fait de se réveiller et de se coucher à la même heure peut aider à stabiliser et à réguler l'humeur, alors essayez de dormir selon un horaire régulier.

ÉVÉNEMENTS SOCIAUX

Les troubles alimentaires peuvent être très isolants. Le temps des Fêtes s'accompagne généralement d'une multitude de rassemblements, comme les activités sociales au travail ou à l'université et les réunions de famille, qui vous permettent de passer du temps avec votre famille et vos amis. Des membres de la famille élargie peuvent également vous rendre visite pendant les Fêtes. Puisque ces événements peuvent provoquer beaucoup d'anxiété, il est bon de s'y préparer. C'est peut-être même la première fois que vous participez à ce type d'événements depuis les restrictions imposées par la pandémie.



L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire, c'est de confier vos sentiments au préalable à une personne de confiance. C'est bien mieux que de tout gérer seul.

Conseils :

Discutez avec des parents proches de la manière dont vous pourriez gérer les commentaires sur votre poids ou votre apparence provenant de membres de la famille élargie. Pour les rassemblements professionnels, envisagez de discuter avec un collègue de la manière d'aborder l'événement.

Il peut être utile de visualiser les événements à l'avance : passez en revue tous les éléments de l'événement, y compris ceux qui vous font peur, et décomposez-les.

Durant cette période de l'année, d'autres personnes peuvent attirer l'attention sur leur propre régime alimentaire ou proférer des propos inutiles concernant la nourriture, le poids ou l'exercice physique. Prévoyez un plan d'évacuation pour ces conversations et anticipez la manière dont vous pourrez neutraliser ce discours dans votre propre esprit.

ÉVÉNEMENTS SOCIAUX

Conseils :

- Prenez de petites pauses au besoin tout au long de l'événement ou du rassemblement. Profitez de ces moments pour vous rappeler que vous avez fait un pas en avant en participant à l'événement, et que vous pouvez en être fier! Avoir un trouble alimentaire peut être une expérience très solitaire, et le fait de participer de nouveau à des activités sociales peut être effrayant et accablant, mais cela vous aidera à progresser.
- Certaines personnes estiment qu'il est utile d'organiser une « répétition » de l'événement avec un proche, qui peut les aider à visualiser chaque étape.

S'il s'agit de votre premier Noël avec un trouble alimentaire, essayez de ne pas vous mettre la pression pour que tout soit comme avant votre maladie. Soyez bienveillant envers vous-même et appuyez-vous sur le soutien de vos proches.



N'oubliez pas de faire preuve de prudence à l'égard des boissons alcoolisées lors des événements, en particulier si vous prenez des médicaments comme des antidépresseurs. Vous pourriez demander à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider sur ce point.



REPAS DES FÊTES

Les repas servis à la table, comme le repas de Noël, peuvent représenter un véritable défi lorsqu'on souffre d'un trouble alimentaire. Là encore, la planification est essentielle, car les décisions de dernière minute ou prises à la hâte peuvent être stressantes. Certaines personnes trouvent utile d'organiser un « tour d'essai » pour le souper de Noël avec un ou deux amis ou membres de la famille en qui elles ont confiance.

Conseils :

- Toute conversation sur l'apparence, les régimes amaigrissants ou la quantité de nourriture consommée doit être évitée. D'autres distractions pendant le repas peuvent toutefois s'avérer utiles, comme écouter de la musique festive, faire du coloriage ou ouvrir des pétards de Noël.
- Mettez-vous d'accord à l'avance sur la manière dont les plats seront servis. Si vous préférez que votre famille vous serve votre assiette, il vaudrait peut-être mieux qu'elle serve également tous les invités (vous n'aurez ainsi pas l'impression d'être traité différemment des autres).



REPAS DES FÊTES

Conseils :

- En général, il est bon de déterminer l'horaire de la journée et l'heure à laquelle les repas seront servis. Comme le souper de Noël peut être servi à une heure différente de celle à laquelle vous êtes habitué, il peut être utile de discuter des façons de planifier vos repas et vos collations en conséquence.
- Établissez clairement le temps que vous passerez à table pour le souper de Noël. Puisque cet aspect du repas peut s'avérer intimidant, il convient d'établir un plan avec votre famille au préalable.
- Après le repas, envisagez de vous adonner à une activité pour vous distraire des sentiments difficiles. Vous pourriez, par exemple, faire un casse-tête, jouer à un jeu en famille ou faire la vaisselle!

TRAITEMENT EN MILIEU HOSPITALIER

Être hospitalisé pendant le temps des Fêtes peut être très difficile, surtout si vous n'avez pas de congé. N'oubliez pas que cette période de traitement est une étape positive et pleine d'espoir, qui vous permettra de vivre un Noël plus radieux l'année prochaine.

Si vous le pouvez, planifiez vos congés à l'avance et organisez une courte sortie pour un repas de « répétition » avant le jour de l'événement. Soyez ouvert et honnête avec votre équipe de traitement au sujet de vos besoins et de ce qui est important pour vous à Noël (il faudra toutefois trouver un équilibre pour assurer votre sécurité et favoriser votre rétablissement). Essayez de participer à des activités dans votre pavillon et, si vous ne pouvez pas recevoir de la visite, essayez d'organiser des appels vidéo de groupe.

LE NOËL « PARFAIT »

À cette époque de l'année, nos fils d'actualité sur les réseaux sociaux sont remplis d'une abondance de contenu – décors de Noël magnifiquement présentés, couples en pyjamas assortis, tables impeccablement dressées ou vidéos de type « préparez-vous avec moi! ». Il peut être très facile d'oublier les photos imparfaites qui ne sont pas publiées.

Si cela vous soulageait de prendre une pause des médias sociaux ou de ne pas suivre certains comptes, ne serait-ce que pour un court moment, faites-le! Consultez nos conseils sur l'utilisation des médias sociaux sur le site Web de FREED (freedfromed.co.uk) ou ici si vous êtes en ligne.

Il est rare que l'on voie la réalité de Noël sur les médias sociaux. Lorsque le temps des Fêtes fait l'objet d'un tel engouement, nous pouvons avoir l'impression de passer à côté du plus important. En réalité, le Noël « parfait » n'existe pas vraiment.



Essayez de ne pas vous comparer aux autres ou de ne pas comparer votre Noël à celui d'autres familles. Cette période de l'année peut être suffisamment difficile sans pression supplémentaire!

Pour la famille, les soignants et les personnes de soutien

Voici quelques conseils pratiques pour soutenir un proche souffrant d'un trouble alimentaire à Noël.



TOUT NE DOIT PAS TOURNER AUTOUR DE LA NOURRITURE

Le jour de Noël peut donner lieu à beaucoup de planification, de discussions et d'activités liées à la nourriture. La distraction est une technique d'adaptation importante pour gérer les émotions négatives et les pensées liées aux troubles alimentaires. Il peut être bénéfique de donner la priorité aux moments passés ensemble à Noël. Prévoyez des activités de groupe qui détournent l'attention de la nourriture, comme des jeux, des films ou des promenades, en particulier avant et après les repas.

JEUX COOPÉRATIF

Si votre famille et vous souhaitez jouer ensemble à des jeux de société, nous vous recommandons des jeux coopératifs qui requièrent de travailler en équipe pour gagner, plutôt que de faire compétition aux autres joueurs. Parmi les jeux qui durent environ une heure, citons « L'île interdite », « Le désert interdit » et « Mysterium ».



N'oubliez pas de faire participer les frères et sœurs aux activités et aux repas, car cette période peut également être difficile pour eux.

TOUT NE DOIT PAS TOURNER AUTOUR DE LA NOURRITURE

CRÉATION D'UN « ARBRE GÉNÉALOGIQUE »

- Prenez la plus grande feuille de papier que vous pouvez trouver et commencez à dessiner un arbre généalogique (cherchez des exemples en ligne).
- Explorez la famille proche, la famille élargie et l'histoire de chaque personne. Il s'agit d'un exercice très divertissant et enrichissant, qui peut également comprendre des recherches dans de vieux albums de photos.
- C'est un bon moyen d'explorer les liens familiaux et tous les liens qui vous unissent. Vous apprendrez peut-être quelque chose sur votre famille que vous ne saviez pas auparavant!

Noël peut susciter beaucoup d'émotions, bonnes ou mauvaises, en raison de l'accent mis sur la famille. Puisque chaque famille est différente, essayez de ne pas comparer la vôtre à celle des autres. Ce qui importe le plus, ce sont les personnes dans votre vie qui vous respectent, qui vous comprennent et avec qui vous partagez un sentiment d'appartenance





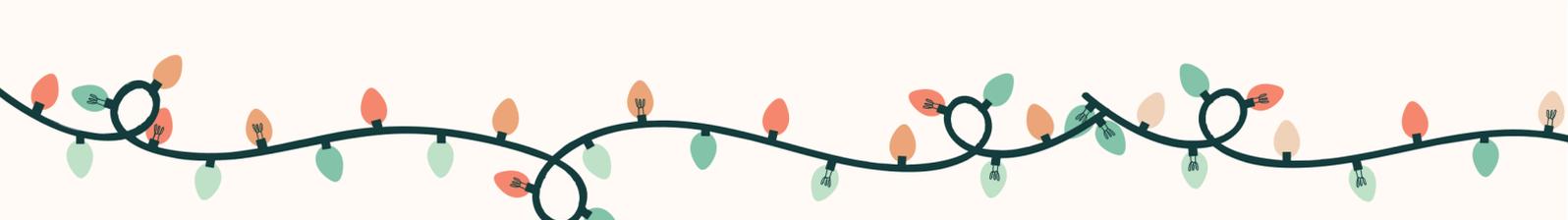
CADEAUX

Pour de nombreuses personnes, Noël est synonyme d'échanges de cadeaux. Il peut être gratifiant d'offrir à votre proche des cadeaux qui lui permettent de se dorloter et qui suscitent des sentiments de détente et d'ancrage, comme une trousse de soins, des activités d'art ou d'artisanat, etc. Il peut être important d'aider votre proche à offrir des cadeaux. Le trouble alimentaire peut prendre tellement de place dans sa vie qu'il peut lui être difficile de prévoir d'offrir des cadeaux, même s'il en a envie. En l'aidant à offrir des cadeaux, vous pourriez le soutenir à un moment de découragement et d'appréhension.

Il peut être utile d'aborder le sujet des cadeaux de bas de Noël ou liés à la nourriture. Même si une personne souffrant d'un trouble alimentaire ne souhaite pas recevoir de chocolat dans son bas, elle pourrait se sentir exclue si elle ne reçoit rien. La personne peut également avoir progressé dans son rétablissement depuis l'année précédente et être ouverte à un tel changement.



Il est toujours important de prendre des nouvelles de la personne afin de ne pas présumer de l'état de son rétablissement.



PLANIFICATION

Chaque personne est différente, et ce qui aide une personne aux prises avec un trouble alimentaire peut nuire à une autre. C'est pourquoi il est important de discuter avec votre proche du soutien qu'il souhaiterait recevoir pour traverser la journée et apaiser ses inquiétudes ou sa frustration. Vous pouvez ensuite collaborer à l'élaboration d'un plan pour déterminer ce qui fonctionnerait le mieux pour la personne, par exemple les signes indiquant qu'elle éprouve des difficultés, la manière dont elle peut communiquer (verbalement ou non) si elle se sent mal dans une situation et la façon dont vous pourriez lui apporter votre soutien si elle trouve une situation difficile.



Si votre proche est hospitalisé, demandez-lui si vous pouvez participer aux tournées du pavillon ou aux réunions de planification en vue de son retour à la maison pendant le temps des Fêtes. La participation à ces mesures peut dissiper certaines incertitudes pour toutes les parties concernées, car il existera un plan clair que vous pourrez vous efforcer de respecter ensemble.



Pensez à faire participer votre proche à la préparation des repas des Fêtes.



Créez une atmosphère détendue et confortable, par exemple en faisant jouer de la musique festive, etc.



Il pourrait être nécessaire de décider à l'avance de la nourriture et de la taille des portions des repas.



Gardez la conversation légère en abordant des sujets positifs.



Suggérez à la personne de s'asseoir à côté de gens avec lesquels elle se sent soutenue et en sécurité.



Demandez-lui comment elle préfère qu'on serve la nourriture (p. ex. buffet ou table dressée).

GESTION DES REPAS

Déterminez si votre proche a besoin d'aide pour se servir ou s'il a besoin d'une vaisselle différente. Par exemple, une personne qui est susceptible de se servir des portions trop petites pourrait avoir besoin qu'on lui serve son assiette. Par ailleurs, une personne qui a tendance à se servir des portions trop grosses pourrait trouver plus facile d'utiliser un bol ou une assiette de taille différente pour l'aider à gérer ses portions.



CONVERSATIONS

Pendant les Fêtes, il se peut que vous receviez de la visite ou que vous rendiez visite à d'autres personnes qui sont moins sensibles aux besoins des personnes aux prises avec des troubles alimentaires. Les discussions à table sur la quantité de nourriture consommée ou les commentaires du type « tu as l'air en forme » peuvent constituer un élément déclencheur chez les personnes atteintes de troubles alimentaires. Il peut être utile d'indiquer aux autres quels sujets de conversation ou quels commentaires éviter, ou d'être prêt à changer de sujet rapidement si nécessaire.

RÉFLEXIONS

Il vaut la peine de réfléchir à ce qui est le plus important pour vous et votre famille à Noël, en dehors du repas, et d'en faire une priorité. Est-ce la célébration religieuse de la naissance du Christ? La messe ou les activités de chants de Noël? La décoration de la maison? Les réunions entre famille et amis? L'échange des cadeaux?



RÉFLEXIONS

Si votre proche est aux prises avec un trouble alimentaire depuis déjà plus d'un an, réfléchissez à ce qui s'est bien passé durant les années précédentes ainsi qu'aux défis. Planifiez ce qui pourrait être répété et ce qui pourrait être fait différemment. Après le temps des Fêtes, à un moment sûr et plus détendu, il peut être bénéfique d'y réfléchir ensemble.

Il est également important de gérer vos attentes afin d'éviter le découragement ou la frustration si les progrès du rétablissement de votre proche ralentissent pendant les Fêtes. La planification de la période qui suit les Fêtes peut contribuer à faciliter la transition vers le rétablissement. Il peut s'agir de réévaluer les objectifs, d'adapter les plans de soins et d'obtenir un soutien supplémentaire, si nécessaire.

PRENDRE UNE PAUSE



Mettez en place un plan pour aider votre proche à passer du temps en privé, peut-être en restant tranquillement dans une autre pièce. Il pourrait ainsi disposer du temps et de l'espace dont il a besoin pour assimiler ce qui se passe et refaire le plein d'énergie avant de retourner à la réunion de famille sans jugement ni commentaire. Un changement d'air peut faire du bien, par exemple en faisant une petite promenade ensemble pour s'aérer l'esprit. De même, le fait d'être assis côte à côte plutôt que face à face à la table peut créer une dynamique de discussion moins conflictuelle et ouvrir la voie à des conversations différentes et ouvertes, offrant l'occasion de changer de sujet et de parler ensemble dans un nouvel environnement.

OBTEENIR DU SOUTIEN

Les heures d'ouverture de vos services de soutien ou de traitement habituels peuvent avoir changé pendant les Fêtes. Veillez à planifier la manière dont vous pourrez obtenir de l'aide si vous en avez besoin. Si vous êtes rattaché à un service de consultation externe, il peut vous renseigner sur l'aide offerte en dehors des heures de bureau.

Il existe également des services d'assistance téléphonique auxquels vous pouvez accéder pendant cette période :

Le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) fournit des renseignements, des ressources, des références et un soutien à toute personne au Canada touchée par un trouble alimentaire. Le NEDIC offre des services de soutien confidentiels par clavardage en direct, par téléphone et par courriel. Consultez le site nedic.ca pour connaître les heures d'ouverture les plus récentes.

Communiquez avec le NEDIC en composant le **1 866 NEDIC-20** ou le **416 340-4156**, en écrivant à l'adresse **nedic@uhn.ca** ou en clavardant avec le service de soutien au **www.nedic.ca**.



Il existe une variété d'applications qui peuvent vous aider à gérer votre humeur. Le guide FREED sur les médias sociaux fournit des conseils importants sur la manière de choisir ce type d'applications, mais Headspace, Finch et Calm sont des exemples populaires. N'oubliez pas de lire les descriptions et les commentaires sur les applications.





En collaboration avec les conseillers jeunesse du
consortium EDIFY.

