

Comment agir avec une personne anorexique ou boulimique ?¹

- Obtenez de l'information et partagez-la.
- Exprimez votre inquiétude, mais n'essayez pas de contrôler.
- Ne soyez pas surpris si la personne nie son problème.
- Encouragez la personne anorexique ou boulimique à consulter un professionnel.
 Insistez, s'il le faut.
- Évitez les discussions concernant la nourriture.
- Ne blâmez pas la personne.
- Attention aux comparaisons : l'estime personnelle des personnes souffrant de troubles de l'alimentation est parfois fragile.
- Faites preuve d'empathie : évitez les commentaires sur l'apparence et sur les comportements.
- Évitez de menacer ou de faire peur.
- Encouragez la personne à participer à des activités non liées à la nourriture.
- Lorsque la personne est en thérapie, lâchez prise.
- Soyez patient : cette maladie peut être longue et il est inutile d'espérer une guérison instantanée.
- Obtenez de l'aide pour vous : recherchez le soutien de votre famille, de vos amis ou d'un professionnel.

¹ Reproduit à partir du site internet du programme des troubles de l'alimentation de l'institut universitaire en santé mentale Douglas: <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-alimentation-conseils-famille>