



Lignes directrices sur les troubles de l'alimentation

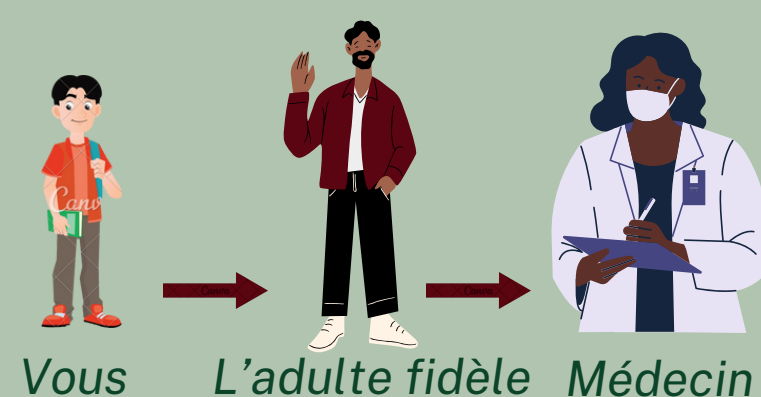
Pour les jeunes

Qu'est-ce que les troubles de l'alimentation?

Les troubles de l'alimentation sont des maladies qui peuvent affecter tes pensées, tes émotions et tes comportements concernant la nourriture et/ou ton corps.

Pourquoi c'est normal de demander de l'aide

Tout le monde a besoin d'aide à un moment donné, et demander de l'aide est un signe de courage. Parler à un parent, un enseignant, un conseiller, un professionnel de la santé ou un autre adulte est une excellente première étape!



Traitement familial (TF)

Qu'est-ce que c'est?

- Un traitement fortement recommandé où tes proches et ton professionnel de la santé travaillent ensemble pour supporter ton alimentation
- Tes proches prennent en charge ton alimentation au début, et tu retrouves progressivement le contrôle à mesure que tu vas mieux

Pourquoi est-ce utile?

- Tes proches te connaissent bien et peuvent soutenir tes besoins et tes préférences
- Le fait qu'ils prennent les décisions au début peut t'aider à réduire la culpabilité et l'anxiété liées à la nourriture

Qu'est-ce que ça signifie pour toi?

- Tes proches te supporteront pendant les repas pour t'aider à manger plus facilement
- Tu travailleras en équipe avec tes proches et ton équipe soignante pour rétablir ta santé

Thérapie cognitivo-comportementale améliorée (TCC-E)

Qu'est-ce que c'est?

- Un autre traitement recommandé où tu peux discuter tes émotions avec un professionnel de la santé, et apprendre à gérer les pensées négatives, surtout celles qui concernent la nourriture ou ton image corporelle

Pourquoi est-ce utile?

- Elle t'aide à réduire les pensées répétitives à propos de la nourriture ou ton corps
- Elle t'aide à avoir plus de confiance pour pouvoir changer tes comportements alimentaires

Qu'est-ce que ça signifie pour toi?

- Tu auras un endroit sûr pour confier ce que tu ressens
- Tu apprendras des stratégies pour t'aider pendant les journées difficiles et pour te sentir plus fort

Thérapie multi-familiale (TMF)

Qu'est-ce que c'est?

- Un traitement recommandé où tu travailles avec d'autres jeunes et tes proches pour apprendre, partager, et vous soutenir les uns les autres

Pourquoi est-ce utile?

- Certaines personnes préfèrent parler en groupe
- Les familles peuvent s'entraider et apprendre les unes des autres

Qu'est-ce que ça signifie pour toi?

- Tu pourras rencontrer d'autres jeunes qui ont des expériences similaires à toi
- Ta famille pourra entendre les expériences d'autres familles qui traversent des situation semblables

Autres options de traitement

Chaque personne est différente, et il existe plusieurs façons d'aller mieux.

Même si le traitement familial et la TCC-E sont souvent de bons points de départ, parle avec ton professionnel de la santé pour trouver ce qui te convient mieux.

D'autres options utiles peuvent inclure des médicaments ou d'autres types de traitement.

Pour en savoir plus



Parle avec
ton
professionnel
de la santé



[nedic.com](https://www.nedic.com)
National Eating
Disorder
Information Centre



Les lignes directrices
canadienne
complètes sur les
bonnes pratiques



Bon à savoir

Où se déroule le traitement?

Selon tes besoins, le traitement peut avoir lieu dans différents endroits. Ton professionnel de la santé t'aidera à trouver l'option qui te convient mieux.

Hospitalisation

Qu'est-ce que c'est?

- C'est quand tu restes à l'hôpital ou dans un programme avec des soins, le jour comme la nuit, pendant une certaine période

Pourquoi est-ce utile?

- Il y a une équipe présente pour t'aider
- Tu peux te sentir en sécurité et soutenu
- L'hospitalisation peut réduire les risques pour ta santé physique
- Elle peut t'aider à mieux suivre d'autres traitements ambulatoires

Conseils pour toi

- Un proche ou un professionnel peut t'aider à décider ce qui te rend à l'aise

Traitement de jour

Qu'est-ce que c'est?

- Un programme de soins pendant la journée où tu peux rentrer chez toi le soir

Pourquoi est-ce utile?

- Une équipe de soins fournit un soutien pendant la journée qui te permet de continuer à habiter chez toi
- Tu peux pratiquer de nouvelles stratégies dans un environnement encourageant
- Cela t'aide à mieux participer aux traitements ambulatoires

Conseils pour toi

- Discute les horaires et le transport avec tes proches et ton professionnel de santé

Traitement ambulatoire (soins externes)

Qu'est-ce que c'est?

- Un traitement sans hospitalisation (souvent il y a une séance par semaine)
- Il peut aussi se faire en ligne

Pourquoi est-ce utile?

- Tu peux recevoir un soutien tout en continuant ta vie à la maison et à l'école
- Cela inclut des traitements efficaces comme la TCC-E et le traitement familial