



Des mots chaleureux et du soutien pour les personnes atteintes de troubles alimentaires

Mythes / Réalités

Encouragement et soutien

**Écrit par des personnes
qui ont vécu l'expérience**

Mots chaleureux

Bonjour, merci d'avoir pris cette brochure.

Vous faites actuellement face à des défis relatifs à la nourriture, votre relation avec vous-même et votre corps ?

Cette brochure a été compilée par des personnes ayant rencontré divers problèmes relatifs à la nourriture et qui les ont surmontés. Nous voulons que vous sachiez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe du soutien.

Mots d'encouragement

- Vous êtes important et vos sentiments sont légitimes
- Vous n'êtes pas le trouble alimentaire, vous êtes toujours vous-même
- Vous êtes aimé et serez toujours aimé
- Vous avez d'excellentes qualités, ne l'oubliez pas
- La guérison est possible et il y a une vie après un trouble alimentaire
- Restez connecté avec votre réseau de soutien
- Prenez contact. Vous méritez de l'aide
- Parlez-vous comme vous le feriez à quelqu'un que vous aimez
- Il y a des moments de joie en dehors du trouble alimentaire
- Chaque jour est un nouveau jour
- Les petits pas sont tout de même un progrès
- Soyez fier de vous et de ce que vous avez déjà accompli

Santé physique ↔ santé mentale

Une idée fausse consiste à croire que les troubles alimentaires concernent les aspects physiques. Bien qu'il y ait des aspects physiques comme la perte ou la prise de poids, la compulsions et les vomissements, le fait de manger insuffisamment ou en excès, ou le surexercice, les troubles alimentaires sont une maladie mentale qui affecte les sentiments et les pensées. La santé mentale et la santé physique sont étroitement liées et il est important de prendre soin des deux.

Qu'est-ce qui pourrait se passer si vous demandez de l'aide ?

Nous savons que parler de ce sujet avec des professionnels de santé peut paraître insurmontable. Nous voulons partager quelques indications sur ce qui pourrait se produire lors de vos rendez-vous.

Ayez confiance de vous rendre au cabinet de votre médecin traitant. Vous avez votre mot à dire lors du rendez-vous. Si votre médecin suggère que vous allez bien alors que vous savez que ce n'est pas le cas, ne vous contentez pas d'une réponse négative, vous pouvez demander à voir un autre médecin. Il est également possible de venir avec quelqu'un pour vous soutenir.

Les professionnels vont vérifier votre état de santé. Ils doivent avoir une compréhension claire de votre bien-être physique afin de vous considérer d'une manière globale (tous les aspects de votre être). Certains peuvent pratiquer des analyses sanguines, des ECG (enregistrement de votre activité cardiaque), mesurer votre pression sanguine et vous peser. Vous pouvez demander à ce que ceci ne soit pas partagé avec vous si vous le souhaitez, et vous n'êtes pas obligé de regarder lorsqu'ils pratiquent ces examens.

Vous pouvez être adressé à d'autres services et spécialistes et vous pouvez être mis sur des listes d'attente. Cela signifie que vous êtes susceptible de rencontrer divers professionnels et spécialistes au cours de votre parcours, comme des conseillers ou des thérapeutes, du personnel spécialisé dans les troubles alimentaires, du personnel de santé mentale, des travailleurs sociaux, des auxiliaires médicaux, des infirmières ou des psychologues/psychiatres.

Efforcez-vous de ne pas être repoussé par les professionnels s'ils ne comprennent pas ou si votre expérience n'est pas aussi positive que vous l'aviez espéré. Parfois, les conseils que vous obtiendrez ne fonctionneront peut-être pas sur vous. Les professionnels ne voient pas toujours juste dès la première fois. Veuillez ne pas les laisser vous dissuader en demandant une autre aide.

Mythes et Réalités

Mythe : Il faut être en insuffisance pondérale pour avoir un trouble alimentaire

Réalité : Les troubles alimentaires vont au-delà de la nourriture et du poids. Vous pouvez avoir un trouble alimentaire quel que soit votre poids

Mythe : Les troubles alimentaires sont un choix

Réalité : Les troubles alimentaires sont une maladie. Vous pouvez guérir

Mythe : Les troubles alimentaires n'affectent que les jeunes filles

Réalité : Il n'existe pas de norme en matière de troubles alimentaires. Cela peut arriver à n'importe qui, quels que soient l'âge, l'identité de genre, la culture et la capacité. BEAT indique qu'il y a au RU environ 1,25 millions de personnes atteintes d'un trouble alimentaire

Mythe : C'est de la faute de quelqu'un ou quelque chose

Réalité : Les troubles alimentaires se produisent pour un grand nombre de raisons et ne sont la faute de personne

Mythe : Je serai ainsi pour toujours.

Réalité : Cela peut être dans votre vie maintenant mais une guérison est cependant possible

Comment commencer une conversation

Avant de parler à quelqu'un de vos combats, il peut être utile d'écrire ce que vous voulez dire.

À qui parler

Quelqu'un en qui vous avez confiance, peut-être un membre de la famille ou un ami. Un collègue de travail, un enseignant, une infirmière scolaire, de lycée ou universitaire, des professionnels de santé comme votre médecin traitant, les lignes d'assistance téléphonique.

Que dire

Vous n'avez pas besoin d'être précis, dites-leur seulement que vous trouvez que c'est difficile. Ceci peut inclure certains de vos sentiments et pensées.

Ce n'est pas un problème de ne pas avoir les réponses aux questions qu'ils pourront vous poser, vous pouvez ne pas comprendre la situation vous-même.

Vous pouvez leur demander de venir avec vous à un rendez-vous pour vous soutenir.

Parlez avec eux de comment ils peuvent vous soutenir au quotidien.

Choses utiles à savoir

Il peut être difficile de se confier.

Les gens répondent aux choses de diverses manières. Si vous n'obtenez pas la réaction que vous attendiez, cela ne veut pas dire que personne ne comprendra. Vous méritez de l'aide quelle que soit la réponse. Si la réponse n'est pas celle que vous espériez entendre, n'abandonnez pas, ce n'est peut-être simplement pas la bonne personne pour l'instant. Essayez de parler à quelqu'un d'autre en qui vous avez confiance.

Cela peut-être perturbant d'avoir des conversations difficiles à ce sujet mais c'est un pas en avant positif. Soyez indulgent envers vous-même. C'est quelque chose de courageux à faire et cela montre votre force. C'est peut-être le premier pas vers votre guérison.

Prendre soin de votre bien-être

Est-ce que les choses deviennent trop

Voici quelques éléments susceptibles de vous aider :

Distractions saines – puzzles, jeux, lire un livre, écouter de la musique, méditer, prendre un bain, yoga, Pilates, tai-chi

Y a-t-il quelqu'un à qui vous pouvez parler ? Rejoignez un ami ou un membre de la famille. Contactez une personne en qui vous avez confiance, il n'est pas nécessaire que ce soit un appel téléphonique et vous pouvez parler de n'importe quoi



Pratiquez des activités qui vous rendent ou vous rendaient

Trouvez ce qui fonctionne pour vous – gratitude, appréciez les petites choses



Prenez l'air. Promenez vous aux alentours — connectez-vous avec la nature

Soyez créatif — journal, scrapbook, écrivez vos raisons de vouloir guérir, peinture, dessin, crochet ou tricot



Essayez de prendre du recul et réfléchissez à ce qui vous arrive actuellement. Vous pouvez trouver utile de l'écrire

Soutien dans votre secteur

Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust (CPFT) Service des troubles alimentaires—

Le Cambridgeshire & Peterborough Foundation Trust gère localement le service des troubles alimentaires.

La plupart des gens seront consultés en tant que patients externes, un petit nombre aura besoin d'une hospitalisation. Pour bénéficier d'un soutien pour un trouble alimentaire, veuillez consulter votre médecin traitant.



Personalised Eating Disorder Support

Personalised Eating Disorder Support (Soutien personnalisé en matière de troubles alimentaires) — PEDS—(Consultation autonome) - Cet

organisme caritatif offre une évaluation gratuite avec des orientations et des conseils pour vous comme pour vos familles / soignants, le cas échéant. Ensuite, ils peuvent proposer des séances individuelles / familiales moyennant un paiement. PEDS

propose des séances individuelles qui sont adaptées pour répondre aux besoins spécifiques à chaque personne. Ils proposent également des séances en famille qui comprennent une aide, une éducation et un soutien pratiques. Ils peuvent également proposer des visites au domicile familial, le cas échéant.

CPSL MIND—CPSL Mind est un organisme caritatif de santé mentale qui promeut le bien-être positif dans les communautés et soutient les individus

sur la voie de la guérison pour un vaste ensemble de défis de santé mentale. Ils proposent un soutien en ligne, des initiatives communautaires pour soutenir les personnes, des conseils, une thérapie cognitivo-comportementale, des groupes de soutien entre pairs, des services de périnatalité et des opportunités de participer à des formations, du volontariat, des organisations de campagnes et de collectes de fonds.



Centre 33— existe pour aider toute jeune personne du Cambridgeshire à développer ses compétences et à surmonter les problèmes via un ensemble de services gratuits et confidentiels - comprenant le logement, la santé sexuelle, les problèmes familiaux et le harcèlement.



*sous réserve de modifications

Livres : Auteurs ayant vécu cette expérience et livres de soignants : Hope Virgo, Emma Scrivener, Jenny Langley et Tina McGuff. Livres de soignants principalement : Janet Treasure books

[BEAT a suggéré des ouvrages](#)

Applis : [Headspace](#), [Rise up +](#), [Recover](#), [Recovery Record](#), [Calm](#), [Reasons2](#), [Dare](#), et [d'autres](#)

Site internet : [Beat](#) – groupes de soutien, forum de discussion, etc

[Keep Your Head](#)

[The Blurt Foundation](#)

[Mind](#)

[How Are You Peterborough](#)

[Male Voice ED](#)

Lignes téléphoniques : [Lifeline](#)
11h00-23h00 tous les jours 0808 808 2121.

[Samaritans](#)- 24 heures par jour, 365 jours par an. Ligne gratuite 116 123

[NHS First Response Service](#).

Vous traversez une crise de santé mentale ? Appelez NHS 111, option 2

Beat (Adultes) : Appelez pour un soutien en matière de troubles alimentaires - 0808 801 0677

Beat (ligne pour étudiants) :
0808 801 0811

Beat (moins de 18 ans) : 0808 801 0711

Le cabinet de votre médecin généraliste

Si la personne à qui vous parlez de ce trouble a besoin d'aide, une brochure pour les aidants et les proches est disponible [ici](#).

The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough

The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 7HN

Société immatriculée n° : 11167922 @SUNnetworkCambs

www.sunnetwork.org.uk

