



Prenez-vous soin d'un proche atteint d'un trouble alimentaire ?

Voici quelques mots chaleureux et de soutien de la part d'autres parents / soignants afin de vous aider à prendre soin d'une personne souffrant de troubles alimentaires.

Vous n'êtes pas seul.



Quelle est la définition d'un soignant ?

Vivez-vous avec ou êtes-vous engagé auprès d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire ? Si tel est le cas, vous êtes un soignant informel de votre proche.

Vous ne vous êtes peut-être pas identifié vous-même comme soignant, donc ceci peut être nouveau pour vous. Un soignant informel peut être n'importe qui : un parent, un partenaire, un ami, un membre de la famille ou un collègue de travail. Nous espérons que cette brochure vous apportera des informations utiles.

Qu'est-ce qu'un trouble alimentaire ?

Une maladie mentale grave qui peut prendre différentes formes et des durées différentes pour guérir. La grande majorité des gens guérissent et c'est le résultat le plus probable, bien que cela puisse prendre beaucoup de temps.

Les troubles alimentaires peuvent affecter n'importe qui à n'importe quel moment, quels que soient l'ethnie, l'âge, ou l'identité de genre. Les troubles alimentaires et la guérison auront des aspects différents pour chacun.

Une aide précoce est très importante pour la guérison. Souvent, les troubles alimentaires sont masqués ou gardés secrets. Toutefois il y a des signes et symptômes importants que les parents / soignants peuvent rechercher. Le site internet du [NHS England énumère les suivants](#) :

- Perte de poids considérable
- Mentir sur la quantité de nourriture consommée, le moment du repas ou le poids
- Consommer une grande quantité de nourriture et se rendre fréquemment très vite aux toilettes après avoir mangé, faire beaucoup d'exercice
- Éviter de manger avec les autres, couper la nourriture en petits morceaux et manger très lentement
- Porter des vêtements amples ou trop grands pour masquer la perte de poids

D'autres symptômes / signes peuvent inclure : éviter de socialiser lorsqu'il y a de la nourriture, une attention anormale portée à ce que les autres mangent, le besoin de connaître la teneur calorique de tous les aliments, un intérêt nouveau pour la cuisine et les recettes tout en évitant de manger la nourriture, des demandes répétitives pour être rassuré sur l'apparence.

Les troubles alimentaires impliquent le contrôle des émotions et des sentiments et sont complexes.

Soutenir quelqu'un souffrant d'un trouble alimentaire peut être inquiétant. Vous pouvez vous sentir dépassé. Il peut s'agir d'une maladie longue, il est donc très important que vous preniez soin de vous.

Mythe :

Votre proche en souffrira ainsi pour toujours

Mythe : C'est une nouvelle maladie

Réalité : Ce n'est pas une maladie nouvelle. Il existe des preuves historiques de la maladie

Réalité :

Cela peut être dans sa vie maintenant mais une guérison est cependant possible

Mythe : Un trouble alimentaire est toujours féminin

Réalité : Les hommes présentent également des troubles alimentaires

Mythe : On peut dire qu'une personne souffre d'un trouble alimentaire en la regardant

Réalité : Il y a des personnes atteintes de troubles alimentaires de toutes les morphologies et tailles

Quels sont les messages principaux ?

1. Les troubles alimentaires relèvent des sentiments, pas de la nourriture
2. Les parents / soignants ne sont pas fautifs. De nombreux facteurs contribuent aux troubles alimentaires comme la génétique, la structure du cerveau, les éléments culturels, les réactions à un traumatisme et la biologie, etc.
3. Il est important de prendre soin de vous
4. Si on vous propose de l'aide, acceptez-la. Vous ne devez pas traverser ceci tout seul
5. Votre proche peut devoir agir seul parfois, sachez quand vous mettre en retrait
6. Restez positif et ne perdez jamais espoir, la guérison est l'issue la plus probable
7. Votre proche est toujours votre proche, il est toujours là.
8. Il doit savoir que votre amour pour lui est inconditionnel
9. Il n'y a pas de mal à faire des erreurs – apprenez et soyez ouvert
10. Aspirez à des soins suffisants, pas des soins parfaits. Ne vous mettez pas une pression inutile



"Seul eux peuvent le faire, mais ils ne peuvent pas le faire seuls" - Janet Treasure

Que pouvez-vous faire en tant que soignant ?

1. Les parents / soignants font partie de la solution. Vous pouvez faire beaucoup pour aider. La guérison augmente considérablement avec des soignants informés et un environnement calme et chaleureux
2. Assurez la normalité autant que possible, afin d'être un bon exemple. Continuez à pratiquer vos loisirs et les choses que vous appréciez
3. Vous avez toujours la possibilité de vous exprimer. Vous pouvez consulter vous-même le médecin traitant pour faire part de vos préoccupations à propos de votre proche.
4. Concentrez-vous sur le présent
5. Faites preuve d'empathie et approuvez – par exemple, dites à votre proche que vous voyez combien les choses sont difficiles, reconnaissez et encouragez ses efforts et essayez de ne pas critiquer ou donner de conseils
6. Appréciez et fêtez les petites choses. Elles signifient souvent beaucoup. Restez positif et optimiste
7. Maintenez la communication ouverte – ne faites pas tout tourner autour du trouble alimentaire
8. Il peut être utile pour tout le monde de définir des limites claires et cohérentes
9. Soyez ouvert à créer des liens avec des personnes vivant des expériences similaires. Les groupes de soutien peuvent être précieux. Partagez la charge avec d'autres
10. L'écoute est vraiment importante. Cela peut sembler insignifiant, mais cela montre que vous vous souciez et ainsi cela peut aider votre proche à comprendre ses sentiments

Où votre proche peut-il obtenir de l'aide ?

Il est important de soutenir votre proche pour rechercher de l'aide dès que possible.

- Encouragez votre proche à consulter son médecin généraliste ou à contacter un organisme bénévole
- Encouragez votre proche à rechercher un soutien en ligne de la part de ressources adéquates
- 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. Si vous vivez une mauvaise expérience, soyez prêt à demander à voir un professionnel de santé mentale, un autre médecin généraliste ou un autre thérapeute/professionnel

Une liste de services de soutien pour votre proche

- Auteurs d'ouvrages : Hope Virgo, Emma Scrivener, Eva Musby, Tina McGuff
- [Beat](https://www.beateatingdisorders.org.uk/)
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/)
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk)
- [Centre 33](https://centre33.org.uk/)
- [Keep Your Head](http://www.keep-your-head.com) : www.keep-your-head.com
- [NHS CPFT](https://www.cpft.nhs.uk/)
- [Brochure d'expériences vécues](https://linktr.ee/SUNnetworkEatingDisorderInf)

NHS First Response Service 111, option 2 (Soutien de crise)

Services d'informations

Parmi les professionnels que vous pouvez rencontrer pendant le parcours de votre proche au sein des services en matière de troubles alimentaires figurent des médecins généralistes, des psychiatres, des diététiciens/nutritionnistes, des conseillers, des professionnels de santé mentale, des infirmiers, des travailleurs sociaux et du personnel de soutien.



Que peut-il se passer ?

Les médecins généralistes peuvent faire une orientation vers un service spécialisé. Votre proche subira une évaluation pour trouver les meilleures options pour lui. Il sera probablement traité comme patient externe. Cela signifie qu'il sera traité dans la communauté par les services réglementaires du NHS et/ou des organismes du troisième secteur (organisations caritatives / services communautaires).

Dans les cas graves, votre proche pourra être hospitalisé. Cela signifie qu'il sera admis dans un hôpital spécialisé pour être soigné.

[Vidéo à télécharger](#) [Perspective d'un soignant](#)

[Vidéo à télécharger](#) [Perspective d'un professionnel](#)

Où pouvez-vous trouver des informations et du soutien en tant que soignant ?

- [BEAT](https://www.beateatingdisorders.org.uk/Étapes%20vers%20le%20changement) <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
[Étapes vers le changement](https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change)
<https://www.beateatingdisorders.org.uk/supportingsomeone/stages-of-change>
- [PEDS](https://www.pedsupport.co.uk/) <https://www.pedsupport.co.uk/>
- [Cambridgeshire and Peterborough Foundation Trust Carers](https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers) (NHS)
<https://www.cpft.nhs.uk/patientsandcarers>
<https://www.nhs.uk/conditions/eating-disorders/>
- [Feast](https://www.feast-ed.org/info-for-parents/) <https://www.feast-ed.org/info-for-parents/>
- [Rethink](https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/) <https://www.rethink.org/help-in-your-area/support-groups/rethinkcarer-support-cambridgeshire-and-peterborough/>
- Méthode Maudsley <http://www.maudsleyparents.org/welcome.html>
- Janet Treasure <https://www.kcl.ac.uk/people/professor-janet-treasure>
- [Boys get anorexia too](http://www.boyanorexia.com/) - Jenny Langley <http://www.boyanorexia.com/>
- [Eva Musby YouTube](https://www.youtube.com/evamusby) <https://www.youtube.com/evamusby>
- [CPSL Mind](https://www.cpslmind.org.uk) <https://www.cpslmind.org.uk>
- [Relate](http://www.relatecambridge.org.uk/) <http://www.relatecambridge.org.uk/>
- [Neda](https://www.nationaleatingdisorders.org/) <https://www.nationaleatingdisorders.org/>
- [Anorexia & Bulimia Care](https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/) <https://www.anorexiabulimiacare.org.uk/>
- [Male Voice ED](https://www.malevoiced.com/) <https://www.malevoiced.com/>



The SUN Network Cambridgeshire and Peterborough
The Maple Centre: 6 Oak Drive, Huntingdon,
Cambridgeshire, PE29 7HN www.sunnetwork.org.uk
Société immatriculée, numéro : 11167922



@SUNnetworkCambs