

LE SOUTIEN AUX REPAS POUR LES JEUNES AYANT UN TROUBLE ALIMENTAIRE : DES STRATÉGIES UTILES POUR LES FAMILLES

APERÇU SUR LE SOUTIEN AUX REPAS

Faire face à un trouble alimentaire peut s'avérer un immense défi pour une famille. **L'anorexie mentale, la boulimie et le trouble alimentaire non spécifié** sont des maladies graves aux conséquences potentiellement mortelles.

L'heure des repas peut être extrêmement difficile pour les jeunes, leurs parents et leurs frères et sœurs. Ce feuillet d'information reprend les stratégies montrées dans la vidéo *Le soutien aux repas pour les jeunes ayant un trouble alimentaire : des stratégies utiles pour les familles*. Les stratégies présentées sont appuyées par la recherche et peuvent aider à ce que l'heure des repas se déroule plus facilement, en réduisant l'anxiété et les disputes, tout en aidant les jeunes à manger tout leur repas.

À travers tous les outils et les stratégies présentés, veuillez vous rappeler les **4 C du soutien aux repas** :

- 1) Restez **Calme**. Les enfants ressentent l'anxiété de l'adulte, ce qui peut contribuer à augmenter leur propre anxiété.
- 2) Soyez **Confiant**. Plus vous semblez confiant, plus cela les rassure.
- 3) Soyez **Cohérent**. Une fois qu'une décision est prise, restez ferme et ne négociez pas.
- 4) Soyez **Compatissant**. Comprenez que manger est extrêmement difficile pour eux.

PLANIFICATION DES REPAS

La planification à l'avance des repas et des collations contribue à :

- Réduire l'anxiété
- Minimiser la négociation
- Assurer une nutrition adéquate

Voici certaines stratégies que les familles ont trouvées utiles :

- **Planifier plusieurs jours à l'avance.** Ceci libère du temps pour gérer les désaccords entre vous et votre enfant au sujet des repas.
- **Offrir un nombre limité de choix.** Cela peut aider lors de l'étape de la planification, mais offrir trop de choix peut accabler votre enfant.
- **Aborder le qui, le quoi, le quand et le où** dans votre planification. Précisez qui sera impliqué dans le repas, ce que vous allez manger, l'heure à laquelle vous allez manger et où le repas aura lieu.

PRÉPARATION DES REPAS

Les jeunes veulent souvent s'impliquer dans la préparation et le service des repas, ce qui peut leur occasionner beaucoup de stress et perturber les parents. Les jeunes s'inquiètent souvent des ingrédients qui composent les repas ainsi que de la taille des portions. Par conséquent, il peut s'avérer utile **d'établir quelques règles de base**, par exemple :

- **Ne tolérez aucune négociation** dans la cuisine.
- **Retirez les jeunes de la cuisine** jusqu'à ce qu'ils soient assez rétablis pour s'impliquer de nouveau.
- **Évitez de mesurer** quand vous cuisinez ou servez les repas.
- **Évitez d'utiliser des aliments minceur ou à faible teneur en gras.**
- **Les parents ont le dernier mot** sur la taille des portions quand ils estiment que les portions des jeunes sont insuffisantes.



LE SOUTIEN AUX REPAS POUR LES JEUNES AYANT UN TROUBLE ALIMENTAIRE: DES STRATÉGIES UTILES POUR LES FAMILLES
APERÇU SUR LE SOUTIEN AUX REPAS (suite)

SOUTIEN PENDANT LES REPAS

L'heure du repas peut être stressante et éprouvante pour un jeune souffrant d'un trouble alimentaire. Il peut être aux prises avec des pensées et craintes intrusives au sujet de la nourriture qu'il est en train de manger. Toutefois, même quand il est très difficile pour un jeune de manger, il existe des stratégies que les familles peuvent adopter pour réduire le stress et l'anxiété à table.

- **Créez une atmosphère positive** qui met l'accent sur l'aspect social du repas.
- **Mangez ensemble**
- **Évitez les sujets sensibles :**
 - La nourriture
 - Le poids
 - Les calories
 - L'apparence physique

Les autres sujets sensibles...même des sujets portant sur l'école, les amis ou les loisirs peuvent être source de stress pour certains jeunes. C'est pourquoi, vous devez rester conscient des sujets sensibles qui peuvent déclencher de l'anxiété chez votre enfant.

- **Utilisez des distractions** pour détourner l'attention du repas. Utilisez des activités distrayantes que votre famille apprécie, comme raconter des histoires, faire des mots croisés, regarder une émission télévisée préférée ou tout autre passe-temps amusant.
- **N'oubliez pas de rester :**
 - Calme
 - Confiant
 - Cohérent
 - Compatissant



- **Ayez recours à des phrases courtes et encourageantes** en termes simples.
- **Demeurez concentré sur l'objectif** qui est que votre enfant réussisse à manger tout son repas.

APRÈS LES REPAS

Chez certains jeunes, la période qui suit le repas peut être encore plus éprouvante que le repas lui-même. Ils peuvent ressentir une terrible culpabilité et même connaître des douleurs physiques suite à une quantité de nourriture plus importante que celle à laquelle ils sont accoutumés. Ils peuvent éprouver des sentiments intenses qui les envahissent et qu'ils géreront d'une façon néfaste pour leur santé. Afin de prévenir ces comportements néfastes, ayez recours à :

- **L'accompagnement après les repas.**
- **La distraction.**
- **La planification d'activités structurées** avec votre enfant après les repas, comme jouer à des jeux, faire des devoirs ou regarder un film.

Aider son enfant à guérir d'un trouble alimentaire peut être un processus ardu, mais les outils et les stratégies énumérés dans ce feuillet et dans la vidéo contribuent au bon déroulement des heures de repas, à la réduction de l'anxiété pour toutes les personnes impliquées dans les repas et à l'apport d'une alimentation adéquate pour le jeune. Se rétablir d'un trouble alimentaire peut prendre des mois ou des années, mais une guérison est possible. Soyez prêts à faire face aux éventuels reculs et à faire appel à un professionnel si besoin est. Des ressources complémentaires sont disponibles sur le site web de Kelty au **www.keltyeatingdisorders.ca**

Pour visionner la vidéo sur le soutien aux repas, allez sur le site :

tinyurl.com/mealsupportvideoforfamilies

Nous remercions le Centre intégré des troubles de la conduite alimentaire du CHU Sainte-Justine, la Fondation CHU Sainte-Justine, Bell (Bell Cause pour la cause), le Programme des affaires francophones de la Colombie-Britannique et le Secrétariat aux affaires intergouvernementales canadiennes du gouvernement du Québec pour avoir rendu possible la traduction française de ce document.