

GUIDE AVEC PISTES DE RÉFLEXION



LA PEAU
ET LES
OS *après...*

UN FILM DE
HÉLÈNE BÉLANGER-MARTIN

PRODUIT PAR CRISTAL FILMS
ET ZOOFILMS EN COPRODUCTION
AVEC L'OFFICE NATIONAL
DU FILM DU CANADA

CHRISTAL
FILMS

Zoofilms



Guide préparé par **Tania K. Lemoine** MSSW, LCSW
Directrice générale de la Clinique des troubles alimentaires BACA
et de la Fondation BACA
www.cliniquebaca.com
www.fondationbaca.org

La peau et les os, après...

Réalisation : **Hélène Bélanger-Martin**
Production : **Pierre Gendron, Christian Larouche, Colette Loumède**
Produit par **Christal Films et Zoofilms**
en coproduction avec l'**Office national du film du Canada**

2006 - 90 minutes

Renseignements

Office national du film du Canada
Canada **1-800-267-7710**
Site internet **www.onf.ca**

LA PEAU ET LES OS *après...*

La peau et les os, après...

est un documentaire bouleversant sur les troubles du comportement alimentaire, un mal-être qui frappe plus que jamais les jeunes. Le présent guide offre des pistes de réflexion aux personnes atteintes de ces désordres alimentaires, à leurs familles et à leurs proches ainsi qu'aux intervenants et enseignants.

Statistiques

Au Québec, 75 000 filles et femmes présentent tous les symptômes de l'anorexie mentale ou de la boulimie (NEDIC, 1999). Ces désordres alimentaires sont la principale cause de décès associé aux troubles psychiatriques chez les adolescentes (Société canadienne de pédiatrie, 1998). Étant donné la honte et les préjugés associés aux troubles alimentaires, le nombre réel de personnes aux prises avec ces problèmes dépasse vraisemblablement de beaucoup les données statistiques...

Comprendre les comportements alimentaires en lien avec les troubles alimentaires

Le comportement alimentaire n'est pas la cause des troubles alimentaires. Il en est la manifestation. En d'autres termes, le comportement alimentaire est la conséquence des troubles alimentaires.

Les troubles alimentaires servent principalement de mécanisme de défense, comme une sorte de masque protecteur, devant des enjeux psychologiques auxquels il semble trop difficile de faire face sur le plan émotionnel. La nourriture permet en quelque sorte à la personne qui souffre de troubles alimentaires de gérer sa souffrance temporairement, sans devoir affronter ses problèmes plus profonds.

Comme pour la plupart des troubles mentaux, différents types de facteurs (biologiques et génétiques, familiaux, culturels et psychologiques) peuvent intervenir dans la causalité des troubles alimentaires. Bien que l'influence du contexte culturel soit indéniable, les troubles alimentaires doivent être considérés comme des problématiques complexes aux multiples facettes et causes.

Définition des différents types de troubles alimentaires

Anorexie mentale

L'anorexie est un problème sérieux qui met en danger la vie des personnes qui en souffrent. Caractérisée par l'arrêt intentionnel de la prise d'aliments, elle engendre une perte de poids conduisant à un poids inférieur à 85 % du poids minimum normal pour l'âge et la taille de la personne. Elle est accompagnée d'une peur intense de prendre du poids ainsi que d'une modification importante de l'aspect physique. Cette condition entraîne l'arrêt des menstruations (chez les filles impubères, les menstruations sont retardées pour une période indéterminée).

Les personnes souffrant d'anorexie sont souvent maigres au point d'être rachitiques sans pour autant reconnaître leur maigreur. Elles développent une obsession à l'égard de la nourriture et de leur poids. Elles comptent les calories, font de l'exercice à l'excès et s'isolent afin de poursuivre ce comportement autodestructeur.

Boulimie

La boulimie peut également mettre en péril la vie d'une personne. Elle se caractérise par des épisodes répétitifs d'orgies alimentaires associées à différentes formes d'élimination : les restrictions alimentaires, les vomissements, l'exercice excessif, l'utilisation de laxatifs ou de diurétiques. Les personnes aux prises avec la boulimie ont généralement un poids normal, bien que celui-ci ait tendance à fluctuer. L'isolement et la peur intense de prendre du poids contribuent à perpétuer ce cycle destructif.

Plusieurs personnes souffrant de boulimie ont des antécédents de régimes alimentaires restrictifs chroniques.

Compulsion alimentaire

La compulsion alimentaire, ou l'incapacité d'un individu de contrôler la quantité d'aliments qu'il mange, fait partie de la famille des troubles alimentaires. Les personnes aux prises avec ce problème vivent dans la honte de leur masse corporelle. Elles recourent fréquemment aux régimes amaigrissants pour perdre du poids, mais ceux-ci se révèlent inefficaces à long terme. Ces personnes associent la quête de la minceur à la recherche du bonheur. Elles ont tendance à manger seules et se sentent coupables de cette compulsion alimentaire.

Troubles du comportement alimentaire non spécifiques

Le syndrome de l'hyperphagie boulimique, le syndrome de l'hyperphagie nocturne, l'exercice compulsif et l'orthorexie (pour les définitions, consulter le site www.cliniqueBACA.com) appartiennent à une catégorie de troubles alimentaires qui ne remplissent pas les critères diagnostiques d'un trouble du comportement alimentaire spécifique. Il n'en demeure pas moins que la sévérité de leurs symptômes est importante et que les personnes touchées ont besoin d'aide et de soutien.

Pour les familles et les proches

Porter le blâme ne vous aidera pas. Des études montrent que l'on retrouve souvent les caractéristiques suivantes dans le milieu familial des personnes souffrant de troubles alimentaires : trop insister sur la performance et les accomplissements, des relations fusionnelles marquées par une difficulté à établir des frontières ou des limites, des difficultés à exprimer la colère, une insatisfaction corporelle ou un trouble alimentaire chez les parents, un historique d'abus de substances psychotropes ou d'autres troubles psychiatriques. Cela étant dit, les enfants ne naissent pas dotés d'un manuel d'instruction et les parents élèvent leurs enfants avec les meilleures intentions. Les troubles alimentaires sont causés par une multitude de facteurs : physiologiques, génétiques, psychologiques, familiaux et sociaux. Étant donné que la dynamique familiale figure parmi un ensemble de facteurs, vous blâmer en tant que parent ne vous aidera pas. Par ailleurs, vous devez être assez ouvert d'esprit pour comprendre les problèmes à l'intérieur de votre milieu familial et surtout être disposé à travailler afin de résoudre ces problèmes, même si cela peut être souvent ardu.

Comment communiquer avec vos proches. Bien qu'il y ait une multitude d'outils et de conseils pouvant aider la communication avec une personne souffrant de troubles alimentaires, il est important de savoir que transiger avec une telle personne est une tâche difficile, quel que soit le degré de sévérité du problème et votre degré de diplomatie. Voici quelques conseils habituellement reconnus :

- *Choisissez un moment opportun, lorsque toutes les parties sont calmes.* N'entamez pas de discussion au moment des repas ou à propos de la nourriture.
- *Utilisez le « je ».* Parlez de votre propre expérience. Le « tu » accusateur ne ferait qu'envenimer les choses.
- *Ayez un message commun.* La famille et les proches doivent se soutenir. Peu importe vos divergences d'opinions, communiquez le même message de santé et de rétablissement en ce qui concerne le trouble alimentaire.

- *Distinguez le soi sain du soi du trouble alimentaire.* Ne dites pas à votre proche que vous ne *lui* faites pas confiance, dites plutôt que vous ne faites pas confiance à son *trouble alimentaire*.
- *Rappelez-vous que le vrai problème n'est pas la nourriture.* Les débats à propos de la nourriture et de la nutrition ne sont pas utiles. Parlez plutôt du fait que vous vous inquiétez pour la santé physique et émotionnelle de votre proche à cause des changements comportementaux que vous avez observés chez lui.
- *Informez-vous.* Faites vos propres lectures, vos préparatifs, des rencontres et des partages. Un communicateur informé est mieux équipé et plus efficace qu'une personne qui ne l'est pas.
- *Soyez vous-même.* L'authenticité est très importante. Exprimer ses émotions et son empathie sans se censurer est souvent l'outil le plus puissant.

Quand « confronter » la personne. Plus souvent qu'autrement, les comportements alimentaires problématiques ne sont pas perçus de la même façon par la personne qui en souffre que par ses proches. Il est quand même essentiel que les parents et les proches véhiculent leur message d'inquiétude peu importe la réaction suscitée. Ils se trompent rarement lorsqu'ils soupçonnent un comportement dangereux. De leur côté, les personnes souffrant de troubles alimentaires ont besoin d'entendre cette inquiétude même si elles ne sont pas prêtes à faire un pas vers le rétablissement. La confrontation doit prendre place lorsque vous soupçonnez un risque médical considérable (perte de poids importante ou rapide, dysfonction importante dans les activités quotidiennes, évanouissement, idées suicidaires). Il est préférable de faire appel à des professionnels lorsque vous faites face à une importante résistance de la part de la personne souffrante.*

* Pour l'article complet, consulter la section « Pour parents et proches » au <www.cliniqueBACA.com>.

Pour les intervenants et les enseignants

Comme professionnels œuvrant auprès des jeunes, vous pouvez avoir une influence importante sur leur qualité de vie. Lorsque vous soupçonnez qu'une personne sous votre autorité souffre d'un trouble alimentaire, faites confiance à votre intuition et permettez-vous d'investiguer davantage.

Les conseils suivants sont habituellement reconnus :

- Travaillez en équipe.
- Soyez disponible.
- Manifestez votre inquiétude à la personne en question.
- Communiquez avec la famille.
- Renseignez-vous davantage sur la problématique.
- Faites appel à des professionnels spécialisés au besoin.
- Favorisez un environnement sain et libre d'obsession de la minceur.

Pour les personnes atteintes de désordres alimentaires

Le rétablissement

Selon ANRED, un organisme sans but lucratif qui fournit de l'information sur les troubles alimentaires, à la suite d'un traitement, environ 60 % des personnes souffrant d'un trouble alimentaire vont se rétablir complètement, 20 % se rétabliront partiellement et les 20 % restants n'amélioreront pas leur condition.

Quelles sont les différentes étapes menant au changement?

- Prendre conscience du comportement à changer.
- Examiner les raisons qui vous ont amené à adopter ce comportement.
- Adopter une attitude de compassion à l'égard de vos agissements passés.
- Trouver de nouvelles manières de répondre à vos besoins.
- Aller chercher de l'aide.
- Faire de nombreux essais.
- Faire preuve de ténacité.

Pourquoi demander de l'aide?

Chaque individu vit, à un moment ou à un autre de sa vie, des difficultés d'ordre psychologique. Il arrive que, pour des raisons personnelles et légitimes, vous ne trouviez pas en vous-même ou dans votre entourage les ressources nécessaires pour faire face à la situation. Un professionnel peut alors vous aider à surmonter vos difficultés et à les résoudre. Demander de l'aide requiert beaucoup de courage et peut s'avérer une tâche complexe et difficile pour la personne souffrante. Voici de l'information susceptible de vous éclairer dans vos démarches.

La personne aux prises avec un trouble de comportement alimentaire (TCA) souffre beaucoup, même si sa détresse n'est pas toujours manifeste. Il s'agit d'une condition douloureuse, sévère, complexe et difficile à comprendre. Le processus de guérison est lui aussi douloureux, long et laborieux. Il demande d'adopter une attitude de compréhension, d'empathie et de patience à l'égard de soi-même et de l'autre. Il existe plusieurs types de traitement des TCA. Toutefois, l'approche habituellement recommandée est multidisciplinaire et tient compte des différentes sphères de fonctionnement affectées (médicale, psychologique et nutritionnelle).

Des études montrent que les personnes recevant une aide professionnelle augmentent leurs chances d'atteindre le rétablissement complet. À cet effet, un des facteurs importants est de développer une alliance avec son thérapeute.

Quels sont les outils pouvant vous aider dans le processus de rétablissement?

Plusieurs outils sont reconnus comme pouvant favoriser la guérison. Il est important de comprendre que le chemin menant à la guérison diffère d'une personne à une autre. Par conséquent, il importe de choisir des outils adaptés à la problématique, aux besoins et à la personnalité de l'individu souffrant d'un TCA. Voici des outils ayant fonctionné pour plusieurs : faire des lectures reliées aux TCA, visionner des films sur la guérison des TCA, utiliser le médium de l'écriture afin de mieux explorer ou de ventiler ses émotions, expérimenter l'art thérapeutique, reconnaître les fonctions du TCA afin de pouvoir mettre en place d'autres moyens de répondre à ses besoins.

Combien de temps cela va-t-il prendre?

La réponse varie d'un individu à un autre. Nous savons cependant que le processus de rétablissement d'un TCA s'échelonne sur une longue période, allant de plusieurs mois à plusieurs années. De multiples facteurs entrent en jeu dans le processus de rétablissement. Le succès de tout effort de changement résulte de la motivation et de la persistance dans le travail thérapeutique de la personne souffrant d'un TCA ainsi que de l'implication de sa famille et de l'équipe de professionnels qui l'encouragent et la soutiennent dans ce processus. Il arrive souvent que l'état de souffrance génère une impatience de guérir. C'est pourquoi il faut se concentrer sur le processus de guérison et non sur le résultat final, car plus on met de la pression, plus le rétablissement complet risque d'être long.

Il est important de reconnaître que le rétablissement d'un trouble alimentaire est un processus long et imprévisible, et que la personne atteinte connaîtra des hauts et des bas. Il est normal, à certains moments, de craindre que le rétablissement soit inatteignable, mais les professionnels ont la chance d'entendre sur une base quotidienne des témoignages d'espoir. La clef est de ne pas abandonner et de trouver de la force et du réconfort tout au long du processus.

N'hésitez pas à communiquer avec les organismes suivants, qui peuvent vous aider.

Ligne d'écoute BACA (Montréal)	514-524-5000	1-888-822-9023
ANEB (Montréal)	514-630-0907	1-800-630-0907
Maison de transition L'Éclaircie (Québec)	418-650-1076	1-866-966-1076
EKI-LIB Santé Côte-Nord (Sept-Îles)	418-968-3960	1-877-968-3960
Suicide-Action Montréal (24 heures sur 24)	514-723-4000	
Tel-aide et Tel-jeunes (24 heures sur 24)	514-288-2266	1-800-263-2266
La ligne parents (24 heures sur 24)	512-288-5555	1-800-361-2266

Autre film sur le sujet

La peau et les os

Réalisation : Johanne Prigent

Production : Louise Gendron, Monique Létourneau

Une production de l'Office national du film du Canada

1988 - 88 minutes

La peau et les os nous introduit tout en douceur dans le monde de l'anorexie et de la boulimie. Les héroïnes de ce film bouleversant dans lequel réalité et fiction se confondent ont en commun leur jeunesse et leur charme... ainsi qu'une terrible tendance à l'autodestruction. Pourquoi ?

Pour commander, composez le **1-800-267-7710**

