

## CONSEIL DE SURVIE POUR LA FAMILLE

### À FAIRE

- Notez les instants spécifiques que vous avez observé un problème avec manger
- Éduquez-vous et les membres de votre famille au sujet des troubles alimentaires
- Occupez-vous d'un groupe de soutien ; obtenez le conseil des autres qui sont concerné et peuvent aider
- Communiquez directement à la personne la gravité de vos soucis, votre conviction que le traitement est nécessaire et votre bonne volonté pour fournir le soutien émotionnel, financier et d'autre support qu'ils ont besoin
- Réaliser l'importance de la patience. Le rétablissement est un processus graduel
- Rendez-vous compte que le traitement devrait adresser les dimensions physiques, psychologiques, comportementales, sociales, et culturelles des désordres
- Rappelez-vous que les familles ne cause ni sont un remédie pour les troubles alimentaires
- Vous pouvez dire qu'il/elle doit manger, plutôt que s'il/elle mange il/elle regardera mieux
- Gardez votre programme régulier autant que possible par exemple : les temps que vous manger, ou que vous sort avec un autre couple ou des amis
- Encourager l'indépendance et l'autonomie
- Rendez-vous compte des tendances perfectionnistes de la personne avec le désordre de manger. Soyez réaliste au sujet de leurs accomplissements
- Rappelez-vous que n'importe qui qui est aimé peut sentir valables. Assure-toi que sa c'est évident à la personne que tu aides
- Les troubles alimentaires peut affecter n'importe qui dans n'importe quelle class socio-économique et n'importe quel age. Ils sont des mécanismes utilisés pour sentir comme tu as de contrôle où il semble inexistant
- La nourriture et le poids ne sont pas les problèmes, mais sont des symptômes des problèmes central : faible estime de soi, faible compétence à la résolution de conflit, sentiments d'insatisfaction de corps et la perfectionnisme extrême



Association de la boulimie et l'anorexie mentale  
1500 Rue d'Ouellette, la suite 100  
Windsor ON N8X 1K7  
(519) 969-2112  
[www.bana.ca](http://www.bana.ca)

## **À EVITER**

- Ignore pas le support de les autres personnes qui on observé du comportement problématique semblables. Partagé vos soucis avec la personne dans une manière calme et affectueux
- Ne discutez pas vos soucis avec la personne sans pouvoir recommander une source de traitement
- Ne mettez pas les besoins de la personne avec le trouble alimentaire avant les besoins de vous-même
- N'attendez pas que la personne reconnaisse le problème. Souvent la personne va sentir extrêmement menacée par la pensée de leur trouble alimentaire
- Ne placez pas des buts de poids ou des récompenses pour perdre ou atteindre du poids. Il/elle doit sentir que le processus de remédier est à eux-mêmes. Cependant, aider à fixer des objectifs, comme se garder occuper peu être utile
- N'insister pas sur vos propres standards pour son développement. Il/elle doit avoir confiance dans leur propre système de valeur et développé leur propre normes à vivre
- Ne prévoyez pas des résultats immédiats, la récupération est processus de toute une vie. Les troubles alimentaires ne se sont pas simplement produits, alors sa prends du temps pour de remédier. C'est quelque chose qu'il/elle va peut-être toujours lutter avec. Les pressions sociétales existent pour toutes les personnes dans la société pour être minces. Une récupération complète est possible, mais peut prendre des moins, ou même des années.
- Ne permettez pas à la personne de perturber votre vie par la manipulation, les arguments, les menaces, le blâme, la culpabilité, les dessous de table et le ressentiment
- Ne résistez pas à la thérapie de famille, il est une partie importante de rétablissement
- Ne vous permettez pas d'être programmé par l'amour négatif. Aimer votre famille ou ami(e) et évite à faire des apparences important
- Ne laissez pas des sentiments coupables ou la recherche d'une cause prendre ton temps. Tu peu contribué à la récupération avec une attitude positive et faire ce que tu doit faire pour toi-même

## **À RAPPELER**

- La comparaison avec la fratrie est extrêmement dommageable parce que ça fait l'estime de soi des les deux enfants plus faible. Il/elle a besoin de l'encouragement et du support, reconnaissez que la récupération n'est pas facile
- Si la séparation est nécessaire (hospitalisation et le déménagement de la maison familial), accepter que cela soit une partie de la récupération. La famille doit identifier que sa présence peut miner la santé émotionnelle de la famille. la séparation finale est la mort et la famille ne devrait pas être intimidée avec des menaces de suicide. Il/elle sait que vous l'aimez. Laissez-le être responsable pour leur désordre et leur récupération
- Demander « Qu'est-ce que j'ai fait de mal? » est naturelle pour les parents, rappelez-vous que des parents parfait n'existe pas, vous avez faites le mieux que possible avec les circonstances. une fois que vous avez pris les mesures pour qu'il/elle commence le rétablissement (aide médicale et psychologique), obtenir la santé est sa responsabilité. c'est leur problème, pas vôtre!