

- ➔ N'attendez pas le soir pour remplir votre carnet, sinon celui-ci ne sera que très approximatif. Bien le tenir complètement un ou deux jours par semaine vaut mieux que mal le remplir toute une semaine.
- ➔ Une fois par semaine, notez les points forts (les points positifs) et les points « à travailler ». Et les petites joies aussi (mais si !).

(Exemple de carnet) :

Semaine n° :

h	Natures prises alimentaires	Lieu et circonstance	Pensées et émotions	Conséquences	Vomissement / prise de laxatif

Le plus ardu de ce travail sera de prendre conscience des pensées et des émotions qui déclenchent les crises. La plupart des pensées et émotions déclenchantes sont désagréables et peut-être préférez-vous ne pas vous appesantir dessus, mais la dépense d'énergie pour les tenir à distance ruine votre bien-être à long terme. Si ces pensées et émotions ne sont certes pas réjouissantes, elles constituent des signaux importants et utiles qui indiquent que vous avez besoin de modifier certains aspects de votre vie.

12. APPRENDRE À RESOUDRE UN PROBLÈME :

Prise de décisions et résolution des problèmes, petits ou grands, correspondent à une compétence bien définie.

1. Définir précisément le problème
2. Envisager les solutions possibles : laissez les contraintes de côté et essayer de penser à autant de solutions que vous pouvez. N'excluez rien sous prétexte que cela semble égoïste, fou, irréaliste.

3. Passez en revue le pour et le contre, même pour les solutions qui vous paraissent idiotes.
4. Trouvez les moyens de mettre votre solution en pratique. Réfléchissez à toutes les actions nécessaires pour aboutir à votre solution, puis effectuez les actions l'une après l'autre.

13. REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE ALIMENTATION

L'objectif de prendre des repas réguliers pendant la journée est indispensable.

1. Réintroduire les repas réguliers un par un. Choisissez d'abord des aliments qui vous mettent en confiance. Il y aura certainement « deux pas en avant, un pas en arrière ! ». Persistez. Chaque repas normal que vous prendrez sera une victoire.
2. Dressez une liste de dix repas légers que vous pensez pouvoir prendre facilement.
3. Classez-les par ordre de difficulté croissante, en mettant le plus difficile en bas.
4. Commencez par le repas du haut de la liste.
5. Choisissez le lieu qui vous paraît le plus facile et la personne qui peut vous aider le mieux à « partager » le repas.

14. AFFRONTER CES REPAS ET GÉRER ANGOISSES/CULPABILITÉ

1. Évaluez votre niveau d'anxiété/culpabilité toute les cinq minutes pendant que vous mangez et pendant deux heures ensuite.
2. Notez les pensées qui vous viennent à l'esprit et qui engendrent ces émotions.
3. Le lendemain, quand vous prendrez à nouveau votre repas, essayez de répéter l'opération.

4. Plus tard, quand vous êtes détendu(e), relisez les notes que vous avez écrites.
5. Parlez-en avec votre thérapeute et notez ce qu'il vous en a dit.
6. A la suite de chacun de ces commentaires, notez votre accord ou votre désaccord.
7. Essayez de saisir toute nouvelle pensée qui vous vient lorsque vous devez manger.
8. Faites-en vos propres commentaires.
9. Continuez à manger ce même repas tous les jours jusqu'à ce que votre niveau d'anxiété baisse.
10. Vous êtes peut-être prêt(e) à attaquer le repas suivant sur la liste. Suivez la même procédure que précédemment.

Et puis rappelez-vous toujours ceci : au début d'un apprentissage, nous ne sommes, ni bons, ni prêts à l'accomplir : combien de temps faut-il à un enfant pour bien marcher, à un adulte pour bien jouer au tennis ?

Est-ce si grave qu'il y ait des chutes ?
Est-ce si angoissant qu'il y ait tant de balles dehors ?

Il y a toujours des portes.
On arrive toujours quelque part.
Il suffit de se mettre en route !

ALORS BONNE ROUTE
ET NE FAITES PAS LE CHEMIN SEUL(E) !



Pour un autre regard sur son poids
 Association Autrement
 Anorexie, boulimie, compulsions alimentaires : l'association peut vous aider à voir les choses AUTREMENT

ANOREXIE MENTALE, BOULIMIE PLAN DE GUÉRISON

AUTREMENT : - Tél. : 03 80 66 83 47 - 9, RUE DE METZ - 21000 DIJON
 info@anorexie-et-boulimie.fr - www.anorexie-et-boulimie.fr
 ASSOCIATION LOI 1901 - PRÉSIDENT : PR DANIEL RIGAUD
 ASSISTANTE : HÉLÈNE PENNACCHIO

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE :

anorexie mentale, boulimie → Plan de guérison

1. LA VOIE DU CHANGEMENT

Vous avez décidé d'emprunter la voie du changement :

- ➔ Ce sera votre **décision personnelle**. Vous souhaitez réellement aller mieux, pour **vous-même**. Vous ne réussirez pas si vous décidez ce changement au nom de quelqu'un d'autre.
- ➔ Il va vous falloir affronter des sentiments, des pensées et des comportements très angoissants. Mais vous n'avez pas le choix : les tenir à distance ne vous permet pas de guérir.

En fait, cela ne dépendra probablement pas seulement d'une décision, mais d'un grand nombre de petites décisions que vous prendrez pendant les jours, les mois et les années à venir.

2. A VOUS DE VOUS BOUGER

Le traitement, quelle qu'en soit la forme, ne peut fonctionner que si vous vous y impliquez *activement*. Plus vous lui donnerez de vous-même, plus vous obtiendrez de résultats.

3. AVANCER OU RECULER

Il se peut que vous éprouviez des sentiments mitigés à l'idée de renoncer à l'univers familial de l'anorexie et/ou de la boulimie. Tout en sachant que des dangers vous guettaient de toutes parts, vous avez adopté la « politique de l'autruche » pour ne pas les voir. Vous allez connaître la peur de passer en terre inconnue où confort et protection peuvent vous faire défaut. Vous ne saurez que plus tard que vous touchez à la terre promise.

4. VOUS DEVEZ PERSÉVÉRER

Même si vous êtes très déterminé à aller mieux, il y aura fatalement des hauts et des bas. Il faut savoir que pour certains patients, le processus du changement est lent et laborieux. De nombreuses tentatives sont nécessaires pour atteindre le but. D'autres patients trouvent le chemin plus facile.

La meilleure façon de vous en sortir est de prendre chaque jour comme il vient et de ne pas vous appesantir sur le passé.

5. LES ERREURS FONT PARTIE DE LA MALADIE

Il y aura certainement des courants contraires pour vous ramener en arrière. Vous commettrez des erreurs et des rechutes surviennent souvent : peu importe.

Surtout, ne vous dévalorisez pas. Au contraire, servez-vous de vos erreurs pour mieux repartir. Tirer des leçons de ses erreurs est constructif.

6. CROYEZ EN VOUS !

Les débuts risquent d'être très pénibles (tout nouvel exercice physique, par exemple, est transitoirement douloureux quand les muscles requis sont sollicités pour la première fois) mais plus tard vous tirerez profit de vos forces nouvellement acquises.

7. DES OBJECTIFS RÉALISTES

Se définir des objectifs réalistes à votre portée. Prétendre : « je ne ferais plus jamais de crise d'anorexie et/ou de

boulimie de ma vie » vous exposerait à une pression trop forte. Se fixer des objectifs irréalistes peut déclencher encore plus de crises ! Il est bon de fractionner vos objectifs globaux en des étapes plus facilement franchissables.

8. LA CONCRÉTISATION DE VOS OBJECTIFS

Se donner les moyens d'atteindre ses objectifs concrètement. Vous devez choisir :

- ➔ Quelque chose que vous pouvez projeter et réaliser vous-même.
- ➔ Quelque chose de mesurable (et non pas quelque chose qu'il est impossible de quantifier, comme le bonheur par exemple).
- ➔ Un objectif qui vous mette raisonnablement à l'épreuve de sorte que vous puissiez être satisfaite de votre réussite.
- ➔ Un objectif à court terme pour sentir les résultats qui stimuleront l'envie de poursuivre ces objectifs.

9. ACCEPTEZ ET SACHEZ VOUS FAIRE AIDER

L'entourage peut vous aider, mais vous devez savoir choisir les bons partenaires :

Vouloir s'en sortir seul paraît très difficile. L'entourage sera là pour vous montrer les dangers et les pièges qui jalonnent le parcours.

C'est à vous de choisir votre partenaire ou votre thérapeute. Vous devez lui indiquer ce que vous attendez de lui. Il faudra que vous preniez une part active dans la planification de son aide : comment et dans quelle mesure elle vous sera utile. Établissez avec lui les nouveaux objectifs à atteindre.

Le plus important pour les deux parties est d'instaurer un climat de confiance.

10. TRAITER LES FACTEURS PSYCHOLOGIQUES DU TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE :

Il faut que vous arriviez à connaître vos propres facteurs déclenchants, qui sont sous l'influence de votre organisme et de votre psychisme. Le **carnet alimentaire** peut vous y aider.

11. VOTRE CARNET ALIMENTAIRE :

Vous le choisirez beau et accueillant (vous le valez bien). Il est pour vous. Il est votre mémoire.

- ➔ Notez chaque jour ce que vous avez mangé et bu. Essayez d'être aussi précis que vous le pourrez. Si vous avez reculé à l'idée de faire un repas, notez-le : écrivez quelque chose comme : « Il est 20 h ; je n'ai pas pu dîner ».
- ➔ A chaque fois que vous avez évité une crise alors que vous l'aviez sentie venir, notez-le. C'est une victoire de plus !
- ➔ Notez les choses au moment où elles ont lieu. Cela donne l'idée la plus claire de ce qu'il se passait alors.
- ➔ Essayez de trouver des « mots clés » pour décrire ce qu'il s'est passé et dans quelles circonstances vous avez mangé.
- ➔ Où étiez-vous au moment où vous avez mangé ? Que se passait-il alors ?
- ➔ Quelles étaient vos pensées juste avant ? Qui a dit quoi ?
- ➔ Quels étaient vos émotions et vos sentiments ?
- ➔ Quelles ont été les conséquences, positives ou négatives, à court et à long terme, sur vos pensées, vos sentiments et votre comportement ?