

échanges incessants entre votre corps et votre esprit. La confiance, c'est aussi par le combat contre la maladie qu'elle s'imposera à vous. Soyez attentif à l'autre, il vous montre comment croire en vous. La guérison est possible : toutes celles qui ont guéri ont cru longtemps, comme vous, qu'il n'y avait pas de fin (faim) à ce tunnel !

VIII - GÉRER L'HYPERACTIVITÉ

Sachez déceler et maîtriser cette ennemie. Une augmentation de votre ration calorique aura tendance à vous rendre plus nerveuse, plus agressive, voire à entraîner un besoin de vous agiter plus. Attention : ne compensez pas un peu plus de nourriture par un peu plus de dépense physique. Vous n'en serez que plus fatigué(e). Ayez conscience que ce symptôme fait pour partie intégrante de la maladie. Il faut donc s'en débarrasser, ce qui demande un effort et une attention de tout instant : mais quel soulagement au bout du compte !

IX - BRISER L'ISOLEMENT

Ne vous isolez pas, la souffrance sera pire ; allez vers les autres, cela vous soulagera un peu. Privilégiez les repas conviviaux entre amis, en famille ou avec vos collègues, plutôt que les repas pris seul(e)s. Partagez votre « mal être ». Ne taisez pas la maladie, ne taisez pas votre difficulté à vivre. Osez en parler librement. Vous vous sentirez

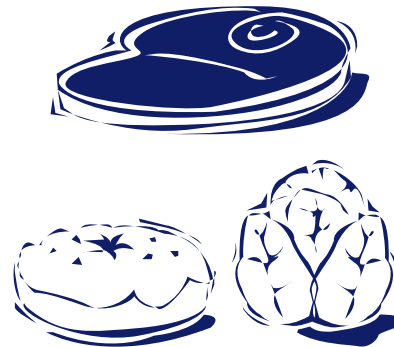
reconnu(e), vous reprendrez courage, confiance. En parler, c'est guérir un peu...

X - PERSÉVÉRER

Ne baissez jamais les bras. Croyez toujours en la guérison. Le chemin est long, difficile, mais les efforts sont payants. La guérison est à la clef. Il peut vous arriver d'avoir le sentiment de « stagner », de ne plus avancer ! Ne vous découragez pas. « 20 fois sur le métier remettre votre ouvrage »...

Profitez-en pour encore plus vous remettre en question. Ne refusez jamais l'aide. Les autres sont aussi là pour vous aider à continuer ou à repartir. Sachez aussi que lorsqu'on est guéri(e), on ne rechute PLUS jamais.

Au bout de tout cela, vous ferez enfin le poids, dans tous les sens du terme, alors allez-y, osez !



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

LES 10 RÈGLES DE PRISE EN CHARGE DE L'ANOREXIE MENTALE

(CONSEILS AUX PATIENTS)

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

SE BATTRE CONTRE SON ANOREXIE MENTALE AVOIR FAIM D'EN VOIR LA FIN !

I - PRISE DE CONSCIENCE

Prenez conscience que vous êtes malade.

L'anorexie est un état grave qui atteint votre corps dans ses fonctions essentielles. Même si au début la maladie vous donne l'impression d'être plus forte, acceptez de croire qu'à terme elle vous détruit.

N'en ayez pas honte, acceptez de vous faire aider et faites de votre combat contre la maladie une priorité.

Définissez une stratégie en 5 étapes :

1. Prendre conscience, 2. Décider d'agir, 3. Acter sa décision, 4. Se donner les moyens du combat (travail, méthode), 5. Persévérer.

II - ÉTABLIR UN PLAN DE GUÉRISON :

Pour venir à bout de votre anorexie, il faut vous donner 4 objectifs :

1. Accepter de peser au moins un poids minimum normal, défini par le poids divisé par la taille au carré (P/T^2) (normal entre 18,5 et 25).
2. Maintenir ce poids en suivant un régime iso calorique et équilibré. Dans la grande majorité des cas, ce modèle sera compris entre 1900 et 2100 kilocalories ; un peu plus, si vous êtes hyperactive !
Manger équilibré : ce qui ne veut pas dire diététique, mais varié. Plus l'alimentation est diversifiée, plus vous aurez des chances de vivre mieux et longtemps.

3. Votre alimentation doit comporter chaque jour les 5 classes d'aliments essentiels : 1. les viandes, les poissons, les œufs, 2. le lait, les laitages et les fromages, 3. les légumes et les fruits, 4. le pain, les céréales, pommes de terre, légumes secs, 5. les matières grasses.

Bannissez les produits à 0 % MG, pas forcément bons pour la santé. En revanche,

4. Travailler sur le comportement alimentaire. Il vous faut faire 3 repas par jour + une collation. Mettez-vous à table. Osez renverser vos idées préconçues : un peu de matières grasses, c'est convivial ; le regard de l'autre, cela peut être amical...

III - SE FIXER DES OBJECTIFS :

Fixez-vous de petits objectifs à court terme, sans placer la barre trop haute : vous serez fière d'avoir atteint votre but et renforcerez ainsi votre confiance en vous. N'oubliez pas qu'une pyramide se construit pierre après pierre.

Ayez un programme à l'échelle de la semaine : 1 c. à soupe de riz aujourd'hui = 2 c. à soupe de pâtes demain...un dîner au restaurant entre amis après-demain...

IV - ÊTRE POSITIF

Il y a toujours du positif, même dans le négatif. Apprenez à transformer vos pensées négatives en pensées positives.

www.anorexie-et-boulimie.fr

Ce n'est pas parce que la guérison est longue et difficile qu'il ne faut pas saisir les petits plaisirs, et pas seulement alimentaires.

V - LÂCHER PRISE

Donnez-vous de petits objectifs pour lâcher prise, pour cesser de calculer, de contrôler, de restreindre, de compter... Apprenez à vous détendre et repérer le plaisir que cela procure, accordez-vous quelques minutes ou plus chaque jour à ne rien faire ! Prenez soin de vous, aimez-vous. Et n'oubliez pas que personne n'est parfait, vous ni plus que les autres...

VI - TRAVAILLER SUR SON IMAGE

Votre corps ne doit pas seulement être un objet d'hygiène, ni plus qu'un « objet à façonner » : le but d'une activité sportive n'est pas de sculpter son corps, ni de faire maigrir, mais plutôt d'apporter un mieux être physique et psychique. Votre corps est une incroyable machine, un ami précieux que vous devez apprendre à respecter, à écouter. Votre bien-être passe par lui...

VII - FAIRE CONFIANCE

La confiance se construit jour après jour. Elle passe par l'échange avec les êtres aimés, avec les vôtres. Elle repose sur la communication : pas seulement celle avec les autres, mais aussi les échanges avec vous-même. Votre personnalité se construit par des