

de poids ne peut être que progressive. Occupez-vous de diminuer ou de supprimer vos crises de compulsions, le poids suivra ! A l'inverse, si vous montez trop sur la balance, les crises de compulsions redoubleront.

Donnez-vous un objectif de poids réaliste, par exemple 8 à 10 kg sur un an.

8. L'ENNUI

Ayez conscience que l'ennui est, comme le manque de confiance, une des clés de vos compulsions alimentaires.

Organisez vos journées en y intégrant travail, rencontres, exercices, détente. N'oubliez pas de vous faire plaisir en consacrant un peu de temps tous les jours à vos loisirs préférés.

Quoi que vous fassiez, essayez de vivre pleinement ce que vous faites. Essayez d'oublier vos crises compulsives au moins pendant le temps où vous n'en faites pas !

Ne vous isolez pas, fuyez la solitude qui peut renforcer votre ennui.

9. L'ISOLEMENT, LA SOLITUDE

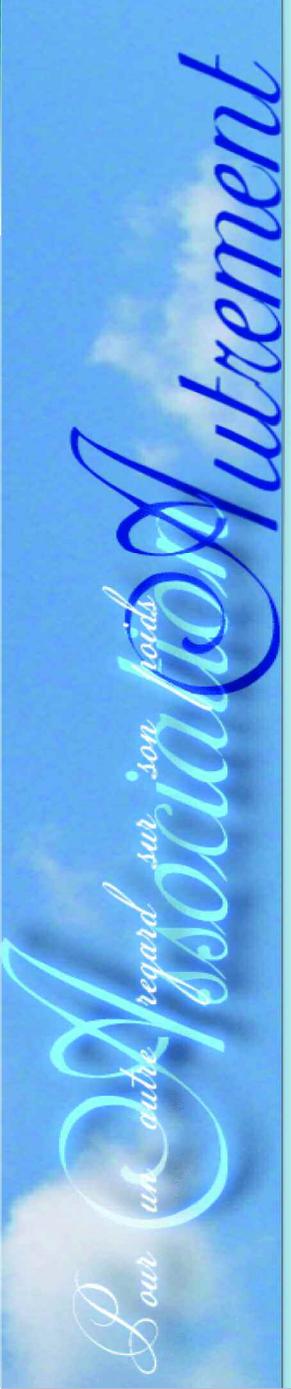
Vos crises vous perdent : vos crises grignotent votre temps, votre argent, vos amis ! Vous en perdez vos repères, vous vous enfouissez et perdez les vraies valeurs (vos vraies valeurs).

En vous isolant, vous ne ferez qu'accentuer la maladie. L'équilibre et l'harmonie intérieurs ne s'atteignent pas en restant seul, replié sur vous-même. Aller de l'avant, c'est aller vers les autres, c'est se servir des autres et de leur regard, c'est évoluer au travers d'eux, par le partage et la communication. Vous avez besoin d'aide : les autres sont là pour vous l'apporter, tout comme les autres ont aussi besoin de vous. **Alors n'ayez pas peur d'affronter « le regard de l'autre ».**

10. LES ANGOISSES

Vous ne savez pas gérer vos angoisses autrement que par des crises de compulsions alimentaires. Vous pouvez vaincre vos angoisses en trouvant des dérivations plus constructives : loisirs, activité physique, technique de relaxation...

Sachez analyser vos angoisses : d'où viennent-elles, quels en sont les facteurs déclenchants ? Évaluez leur intensité, notez l'humeur associée à ces angoisses et leur intensité. Parlez-en ensuite à quelqu'un qui saura (selon vous) vous écouter et vous aider.



Anorexie, boulimie, compulsions alimentaires : l'association peut vous aider à voir les choses AUTREMENT

LES 10 RÈGLES DE PRISE EN CHARGE DE LA COMPULSION ALIMENTAIRE

(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

LA COMPULSION ALIMENTAIRE

COMMENT S'EN SORTIR ?

www.anorexie-et-boulimie.fr

1 – LE MANQUE DE CONFIANCE

C'est une des clés de vos compulsions alimentaires. Pour se sentir en confiance, il faut se reconnaître le droit d'exister, de « peser » un peu plus peut-être que les canons de la mode. Osez dire qui vous êtes, affichez votre image, respectez votre corps, même si vous vous savez un peu gros. Croyez en vous !

C'est aussi au travers des échanges avec les autres que la confiance, jour après jour, se construit. Ne vous repliez pas sur vous-même. Ouvrez-vous, aux autres comme à vous.

Si vous faites « le poids », vous vous sentirez à la hauteur, vous vous sentirez en confiance !

2. HONTE ET CULPABILITÉ

Le manque de confiance en vous, un état dépressif latent sont souvent à l'origine de la compulsion alimentaire. Ce manque de confiance, alimenté encore par la répétition des crises, provoque honte et culpabilité : à vous entendre, vous seriez incapable de vous en sortir. C'est un piège car cette pensée négative vous conduit tout droit à la nouvelle crise.

Il faut vous débarrasser de cette honte, vous n'êtes pas coupable, vous êtes malade. Une crise de moins aujourd'hui, c'est déjà un pas vers la guérison. Fixez-vous de petits objectifs au jour le jour et vous obtiendrez à terme de grands résultats !

3. L'IMAGE DE SOI

Acceptez-vous tel(les) que vous êtes. Pour ceci, il faut s'aimer. Pour s'aimer, il ne faut pas vouloir être quelqu'un d'autre, il faut être soi-même.

Vous devez travailler sur vous et positiver. Diminuer vos compulsions vous aidera à vous sentir moins coupable, moins nul(le). Vous vous sentirez plus fort(e) et vous en serez revalorisé(e) : vous vous aimerez plus et aurez une meilleure image de vous. Et vous maigrirez doucement.

4. SOYEZ POSITIF

La guérison est longue et difficile. Il est normal que vous n'y arriviez pas tout de suite. Sachez valoriser vos victoires. Pour sortir « la tête de l'eau », il faut vous fixer de petits objectifs à court terme : un objectif atteint et vous vous en sentirez fier, plus en confiance ; vous serez ainsi armé pour pouvoir en atteindre un second et ainsi de suite... Une pyramide se construit pierre après pierre !

5. L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'équilibre alimentaire est déterminant pour sortir de vos compulsions : certains excès alimentaires en dehors des repas sont liés seulement au fait que l'organisme n'a pas, lors d'un régime très sévère (très pauvre en calories, mais aussi appauvri en minéraux, vitamines...), tout ce dont il a besoin en nutriments. L'équilibre alimentaire n'est pas compliqué ! il suffit de

faire trois repas réguliers, plus une collation au besoin vers 16 h 30, et de manger « un peu de tout », sans excès ni restrictions injustifiées. Vous perdrez cet équilibre, essentiel à votre bonne santé, si vous grignotez toute la journée (et oublier bien sûr de comptabiliser les calories supplémentaires absorbées).

6. POUR S'EN SORTIR, IL FAUT MANGER !

Mangez trois fois par jour, faites de vrais repas, et non pas sur le pouce, sur un coin de table ou de chaise. Donnez-vous du temps pour manger. Prenez votre temps, indiquez ainsi à toutes les cellules de votre corps que les aliments arrivent.

Ne supprimez pas la viande sous prétexte qu'elle fait grossir : en n'en mangeant pas, vous privez votre corps de protéines de bonne valeur biologique, et il cherchera à les trouver en vous poussant à grignoter.

7. CHI VA PIANO VA SANO !

Qui va lentement, va sûrement.

Ne cherchez pas à vouloir maigrir trop vite. Huit fois sur dix, les compulsions sont liées à un régime trop restrictif, trop en dessous des besoins minimum de votre organisme.

Ne vous pesez pas trop souvent, surtout si vous venez d'avoir une compulsion alimentaire ! La perte