

Ai-je un trouble alimentaire ?

Les troubles alimentaires sont des maladies mentales complexes. Nous pouvons tous en développer un, quels que soient notre âge, notre sexe ou nos origines. Parmi les exemples de troubles alimentaires, citons la boulimie, l'hyperphagie et l'anorexie. Il n'existe pas de cause unique, et on ne présente pas toujours l'ensemble des symptômes d'un même trouble alimentaire. De nombreuses personnes se voient diagnostiquer un "trouble des conduites alimentaires non spécifié" (OSFED), ce qui signifie que leurs symptômes ne correspondent pas exactement à ce que les médecins recherchent pour poser le diagnostic d'une hyperphagie, d'une anorexie ou d'une boulimie. Pour autant, cela ne signifie pas que leur trouble est bénin ou qu'il peut être pris à la légère.

Il est également possible que les symptômes d'une personne, et donc son diagnostic, changent au fil du temps. Par exemple, un individu peut être anorexique, mais ses symptômes peuvent changer par la suite, de sorte qu'un diagnostic de boulimie devient alors plus approprié.

Pourriez-vous présenter un trouble alimentaire ?

Si vous n'aviez pas de raison de vous intéresser particulièrement aux troubles alimentaires auparavant, il se peut que ce que vous en savez soit basé sur la façon dont ils sont présentés dans les médias, par exemple. Souvent, ils se restreignent à certains types de personnes atteintes de troubles alimentaires en particulier, à certaines causes et à certains symptômes uniquement. Mais cela ne reflète pas nécessairement l'éventail complet des troubles alimentaires et des personnes qui peuvent les développer.

- Des études indiquent qu'environ un quart des personnes atteintes de troubles alimentaires sont des hommes.
- Selon une étude menée par C. Fairburn et P. Harrison en 2003, 80 à 85 % des personnes souffrant de troubles alimentaires ne sont pas en sous-poids.

- Les stéréotypes portant sur ceux qui sont susceptibles de souffrir de troubles alimentaires pourraient rendre leur identification encore plus difficile parmi les personnes âgées, les hommes, les garçons et les groupes ethniques et culturels minoritaires. Le nombre réel de malades pourrait être beaucoup plus élevé que nous le pensons, en particulier parmi ces groupes.

Votre situation, vos sentiments et vos symptômes peuvent être très différents de ce que vous avez vu ou lu, mais cela ne signifie pas que vous ne souffrez pas d'un trouble alimentaire. La façon dont les troubles alimentaires se présentent peut varier énormément d'une personne à l'autre. Ainsi, les troubles alimentaires peuvent être difficiles à identifier, et souvent, ceux qui en souffrent peuvent sembler en bonne santé malgré leur mal-être. Si vous pensez souffrir de troubles alimentaires ou si vous avez l'impression que des sentiments ou des situations difficiles vous font changer vos habitudes alimentaires ou percevoir la nourriture différemment, vous pourriez présenter un trouble alimentaire ou être en train d'en développer un.

Les troubles alimentaires peuvent être un moyen de faire face à des sentiments ou à des situations qui rendent malheureux, déprimé, stressé, anxieux ou en colère. Ils ne sont pas la faute de la personne qui en est atteinte, et personne ne choisit de souffrir d'un trouble alimentaire.

Parfois, les gens n'osent pas se confier, parce qu'ils pensent que leur trouble alimentaire n'est pas suffisamment grave, parce qu'ils ne veulent pas inquiéter les autres ou leur faire perdre leur temps, ou parce qu'ils se sentent coupables, gênés ou honteux. Mais que vos troubles alimentaires aient commencé récemment, que vous luttiez depuis un certain temps ou que vous ayez été traité dans le passé pour un trouble alimentaire dont vous pensez qu'il pourrait revenir, vous méritez que vos préoccupations soient reconnues et respectées, et vous méritez d'être pris au sérieux et d'être soutenu de la même manière que si vous étiez atteint d'une autre quelconque maladie.

Comment dire à quelqu'un que je souffre d'un trouble alimentaire ?

Avant de parler à quelqu'un, vous pouvez vous préparer en écrivant ce que vous voulez dire. Vous pouvez réfléchir aux éléments suivants :

- Les pensées et les sentiments qui affectent votre alimentation.
- Depuis combien de temps les troubles alimentaires durent.
- Ce que votre interlocuteur pourrait faire pour vous aider à obtenir une aide appropriée.

Si une conversation en personne vous convient, c'est parfait ! Sinon, vous pouvez écrire ce que vous voulez dire et le lire à voix haute, envoyer un e-mail à votre interlocuteur, lui téléphoner, échanger avec lui par SMS ou par messagerie en ligne... Tous les moyens d'engager la discussion ont leurs avantages et leurs inconvénients. L'important, c'est de savoir comment être à l'aise et établir une conversation productive.

Si vous ne savez pas vers qui vous tourner, vous pourriez envisager de parler à vos amis ou à des membres de votre famille en qui vous avez confiance, à des professionnels de santé, ou même à vos professeurs ou à vos collègues.

- Y a-t-il quelqu'un avec qui vous avez déjà abordé le sujet de la santé mentale ou que vous avez entendu parler de santé mentale ou d'autres sujets difficiles avec tact ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait avoir souffert de troubles alimentaires ou d'autres problèmes de santé mentale, et qui serait en mesure de vous parler de ce que vous vivez de manière positive ?
- Avez-vous dans votre entourage quelqu'un à qui vous avez déjà pu vous confier ?
- Connaissez-vous quelqu'un avec qui une autre personne de votre entourage a déjà abordé des sujets similaires ?

Il est normal d'avoir peur à l'idée de parler de votre trouble alimentaire, mais de nombreuses personnes disent que même si cela a été difficile, se confier à d'autres à propos de leur mal-être a été pour elles un grand soulagement.

Comment puis-je parler à quelqu'un si j'ai du mal à me débarrasser de mon trouble alimentaire ?

Les gens ont souvent des craintes au sujet de leur guérison. Sachez que vous n'êtes pas seul à avoir du mal à vous débarrasser de votre trouble alimentaire, et même si votre rétablissement prend du temps, ce n'est pas un signe d'échec ou de retour à la case départ. Il est important de le reconnaître, et il est tout aussi important de s'assurer que l'on vous aide à progresser dans votre rétablissement.

Soyez honnête avec les personnes qui vous soutiennent. Dites-leur ce que vous ressentez. Si elles vous ont soutenu jusqu'à ce stade de votre traitement, elles voudront vous aider à vous rétablir jusqu'au bout. En fin de compte, elles préféreront vous entendre dire que vous vous battez plutôt que de savoir que vous le gardez pour vous. Si vous savez ce qui pourrait vous aider à vous motiver, dites-leur. Vous pourriez par exemple leur demander de vérifier régulièrement comment vous vous sentez, de discuter avec vous des raisons pour lesquelles vous souhaitez vous soigner, ou de réfléchir avec vous à différentes options de traitement si vous pensez que votre traitement actuel n'est pas efficace.