



Activités

Activité déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires

Avant de débiter... Un peu plus sur le sujet

Encore aujourd'hui, il est difficile de parler ouvertement de santé mentale. Plusieurs tabous entourent ce sujet et empêchent les gens qui y sont touchés de pouvoir s'exprimer librement sur leur réalité par peur des conséquences associées. Ces conséquences sont présentes principalement, car les problèmes de santé mentale sont toujours incompris.

De nos jours, il existe une stigmatisation des enjeux de santé mentale qui limite notre ouverture et compréhension sur le sujet. En parallèle, la santé physique est perçue avec beaucoup plus de bienveillance. Par exemple, une personne qui reçoit un diagnostic du cancer ne sera pas identifiée comme une personne faible, n'y sera-t-elle blâmée pour sa maladie. Ainsi, rare sera-t-il que cette personne sente de la réticence à chercher de l'aide professionnelle ou des traitements par crainte d'être rejetée par les autres en dévoilant ce diagnostic. Pourtant en santé mentale, ce genre de situation est souvent présent. Ce phénomène est celui de la stigmatisation, d'être vu de façon négative et mis à l'écart en raison d'une caractéristique qui est considérée comme différente de la norme. La stigmatisation prend forme à travers une chaîne de pensées qui se déroule de manière automatique.

La première étape est d'étiqueter. Dans notre tête, nous identifions chez une personne un stigmate, une caractéristique que l'on remarque car elle est hors norme. C'est ce qu'on peut voir chez la personne ou bien remarquer dans ses comportements. Par exemple, une personne qui souffre de dépression manque souvent de l'école ou du travail.

Par la suite, la deuxième étape est de stéréotyper. Nos pensées associent le stigmate avec une explication souvent négative, qui représente mal et souvent généralise la réalité. Selon l'exemple, ici on pourrait expliquer les absences de la personne en dépression par un manque de volonté, se dire que cette personne est paresseuse.

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



aneb
Anorexie et boulimie Québec

À bas
les troubles
alimentaires

Avant de débiter... Un peu plus sur le sujet (suite)

La troisième étape de la stigmatisation est de séparer la personne et de la catégoriser. Nos pensées sont programmées pour organiser l'information, alors lorsque nous soulignons une étiquette associée à un stéréotype péjoratif, nous catégorisons la personne selon cette caractéristique qui la différencie. Cela est dangereux, car nous réduisons la personne à cet aspect de différence, au lieu de considérer toutes les autres facettes de son identité. Une personne qui traverse une période difficile au niveau de sa santé mentale pourrait être catégorisée comme un fou ou bien un malade.

Ces trois étapes se déroulent très rapidement sans même que nous en soyons conscient. Malheureusement, ces pensées influencent nos comportements ce qui peut mener à la dernière étape du cycle, la discrimination. Ceci implique les actions qui nuisent et mettent la personne à l'écart.

De retour à l'école ou au travail, la personne qui fut victime de stigmatisation risque d'être rejetée par ses pairs ou d'avoir moins de soutien de la part de ses professeurs ou bien son patron. Nos actions renforcent nos pensées, donc la stigmatisation devient plus forte naturellement.

Chez les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale, la stigmatisation peut être encore plus souffrante que l'enjeu en tant que tel. Cela peut amener la personne à s'isoler et éviter d'aller chercher de l'aide ce qui peut empirer le problème. La stigmatisation vis-à-vis la santé mentale est si ancrée dans notre société, qu'elle peut être présente chez ceux qui en souffrent eux-mêmes. Souvent, il est plus facile d'accepter que les autres soient différents que de l'être soi-même.

Les études démontrent que malgré que la plupart des gens sont en faveur de la psychothérapie, ils sont réticents à l'idée d'y aller eux-mêmes. Alors, qu'est ce qu'on peut faire pour changer cette mentalité problématique? Heureusement, il est possible de changer la stigmatisation, tout commence par soi-même. Premièrement, il faut prendre conscience de nos propres pensées automatiques. Donc de prendre le temps de remarquer nos propres associations lorsqu'on étiquette un stigmaté, une différence. Deuxièmement, il faut changer nos croyances. Ce n'est pas une étape facile, car ceux-ci sont souvent bien ancrés. Il est possible de faire face à certaines résistances, cela peut évoquer des émotions difficiles, du doute. C'est tout à fait normal. C'est à ce moment que nous devons trouver ce qui nous motive à changer.

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



aneb
Anorexie et boulimie Québec

À bas
les troubles
alimentaires

Avant de débiter... Un peu plus sur le sujet (suite)

Quels en sont les bénéfices?

Ceux-ci sont personnels à chacun. Une fois trouvés, nous devons nous informer. Il faut rester ouvert aux opinions divergentes et en apprendre davantage pour mieux comprendre les différents points de vue. En faisant preuve de respect, de curiosité et de bienveillance, il est possible d'ouvrir la conversation et de poser des questions aux personnes expertes ou bien à ceux qui ont vécu la situation personnellement.

La dernière étape est de changer nos actions, car rappelons-nous celles-ci solidifient nos croyances. Cela peut aussi influencer les autres à questionner leur propre stigmatisation et engendrer un plus grand changement. Cette étape peut prendre différentes formes. Par exemple, d'inclure des personnes victimes de discrimination, changer le langage malsain qui entoure le sujet, intervenir quand on est témoin de stigmatisation, etc. Ainsi, nous pouvons changer le discours populaire au sujet de la santé mentale et permettre un monde plus sain et bienveillant.

ACTIVITÉ

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



1 partie

Dans cette activité, les participants devront dresser un portrait de la stigmatisation actuelle qui entoure les troubles alimentaires. Ils devront identifier les aspects contenus dans les 4 étapes de la stigmatisation.

Le but ici est de se pratiquer à reconnaître ce genre de pensée, car ceci est la première étape pour le changement.

Étape 1 Étiqueter:

Étiqueter les différences visibles ou remarquables dans le physique, les comportements, les émotions, les façons de penser, etc.

Étape 2 Stéréotyper:

Souligner les stéréotypes souvent négatifs associés à ces différences.

Étape 3 Séparer:

Nommer les catégories qui peuvent être attribuées à ces personnes.

Étapes 4 Discriminer:

Identifier des exemples de gestes discriminants dont ces personnes pourraient être victimes

Exemple d'étiquettes: les symptômes ou comportements associés

- Éviter les repas
- Compter les calories
- Se faire vomir/utiliser des laxatifs
- Faire de l'exercice excessivement ou pour des raisons malsaines (se permettre de manger, par culpabilité...)
- Manger en cachette
- Manger excessivement, ou par perte de contrôle
- Perte de poids importante
- Isolement, éviter les situations sociales autour de la nourriture ou du corps (exemple: restaurants, souper entre amis, aller à la piscine)
- Évanouissements
- Intolérance au froid
- Cacher son corps par des vêtements amples

ACTIVITÉ

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



partie 1

Exemple de catégories:

- Un.e anorexique
- Un.e boulimique
- Un.e gros.se /obèse
- Un.e fou/folle
- Personne paresseuse
- Un.e malade mentale
- Personne capricieuse, insécure
- Personne superficielle

Exemple de stéréotypes:

- Vouloir de l'attention
- Les étiquettes liées à la préoccupation du corps et l'exercice vu comme étant superficiel, une obsession de l'image, la personne est insécure
- C'est un choix, ce sont des comportements intentionnels, la personne fait le choix de d'agir de la sorte
- C'est une passe d'adolescence, pas un vrai problème
- Quand une personne est considérée comme en surpoid, assumer qu'elle devait perdre du poids, son comportement est donc banalisé, vu comme nécessaire ou même positif
- Les changements d'alimentation vu comme simplement un régime, est normaliser, surtout si la personne est dans un corps plus gros
- En lien avec l'alimentation excessive/en cachette, être vu comme lâche, sans contrôle de soi, ne pas des bonnes habitudes de vie,
- En lien avec l'isolement, la personne se victimise, un.e mauvais.e ami.e

Exemple de discrimination:

- Être rejeter par ses pairs
- Vivre de l'intimidation/cyberintimidation
- Ne pas être cru par les autres
- Ne pas recevoir de support de ses professeurs.es ou patrons
- Ne pas être choisi pour un emploi
- Avoir de la difficulté à être pris au sérieux ou avoir de l'aide (surtout dans les systèmes de santé si quelqu'un a un trouble alimentaire et n'est pas vu comme étant mince)
- Recevoir des commentaires déplacés

ACTIVITÉ

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



aneb | À bas les troubles alimentaires
Anorexie et boulimie Québec

partie 2

Les participants seront par la suite présenter une vidéo qui présente les capsules TikTok "**Les questions folles**" de l'institut Douglas, qui présente sous forme d'entrevue des questions souvent poser qui stigmatise les TCA.

L'institut Douglas est un partenaire d'ANEB qui est reconnu pour ses soins offerts aux personnes qui souffrent de troubles alimentaires.

Dans la vidéo, les volontaires qui sont patients eux-mêmes expliquent leur réalité et à la fois démystifient la stigmatisation qui entoure le TA. Cette étape de l'exercice représente la prochaine étape du changement, de s'**informer**.

CLIQUEZ ICI POUR
VISIONNER LA VIDÉO



ACTIVITÉ

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



partie 3

Par la suite, les participants pourront évaluer un nouveau portrait. À partir des étiquettes déjà établies, ils devront changer les sections stéréotypée, séparer et discriminer.

Dans la section stéréotyper, ils devront trouver des explications aux étiquettes qui sont réalistes et qui représentent mieux l'enjeu de santé mentale.

La section séparer est modifiée, il suffit de comprendre que la séparation n'a pas lieu, car tout le monde peut être victime d'un problème de santé mentale dans sa vie et cela ne change pas qui nous sommes en tant que personne.

Une bonne réponse ici pourrait être de ne rien attribuer à cette section tout comme de nommer des catégories qui représentent la personne en dehors de cet enjeu. Par exemple, une personne qui souffre de trouble alimentaire pourrait être catégorisée comme un ami, un élève, un artiste, un blagueur, etc. Les catégories sont multiples, car nous sommes des personnes uniques et variées, peu importe les problèmes que nous pouvons surmonter. Pour la section discriminer, elle peut être revue comme la section actions. Les participants doivent nommer des actions qui aideraient à diminuer la stigmatisation.

ACTIVITÉ

Déconstruire la stigmatisation des troubles alimentaires



partie 3

Proposition d'exemples pour guider la discussion

Changer les stéréotypes:

- La personne souffre
- La personne traverse une épreuve difficile
- La personne ne contrôle pas ses comportements, la maladie les contrôle
- Ce n'est pas un choix, c'est une maladie
- La personne a besoin de support, d'être bien entouré
- La personne ne cherche pas l'attention
- C'est un problème complexe et non des caprices ou de l'insécurité banal
- La personne fait de son mieux pour s'en sortir même si ça prend du temps

Changer la catégorisation:

- n'importe qui peut souffrir d'un trouble alimentaire
- Peut avoir un corps mince autant qu'un corps gros

Changer la catégorisation (suite):

- Peut être un garçon, une fille, une personne non-binaire
- Peut être un enfant, un adolescent, un adulte
- Peut être un.e ami.e, un.e voisin.e, un membre de la famille, un.e élève
- Peut être un.e artiste, un.e sportif.ve, un.e blagueur.se, etc.

Changer la discrimination:

- Utiliser un langage qui ne réduit pas la personne à son problème: un.e anorexique devient une personne qui souffre d'anorexie, une personne qui a un trouble alimentaire
- Ne pas commenter sur le corps ou l'alimentation des gens, diriger ses compliments sur la valeur intérieure, les forces et qualités de la personne
- Offrir une écoute sans jugement
- Inclure les personnes qui se font rejeter
- Dénoncer la discrimination et la stigmatisation quand on la voit
- Se renseigner quand on remarque sa propre stigmatisation