

Quand le ventre prend la tête (3) : ça fait quoi d'être anorexique ou boulimique ?

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



 PUBLIC	 PARTICIPANTS	 ANIMATEURS	 NIVEAU	 PRÉPARATION	 ACTIVITÉ
--	--	--	--	---	--

Description

Puberté, troubles du comportement alimentaire (TCA)
Anorexie, boulimie
Âge : à partir de 12 ans

Objectifs

Permettre aux participants d'identifier les symptômes des troubles du comportement alimentaire et de nommer les mécanismes physiologiques et psychologiques à l'œuvre derrière ces troubles.

Matériel

Cartons pliants
Feuilles blanches
Stylos, feutres
Perforatrice
Paperboard ou feuille pour l'animateur

Compétences travaillées

Avoir de l'empathie pour les autres
Avoir conscience de soi

Contenus utilisés

Vidéo « Anorexie, boulimie, obésité : quand les kilos sont une obsession »
Vidéo d'animation de Catherine Hervais « La journée d'une boulimique »
Vidéo sur les effets de la restriction sur le corps
Brochures lieux et numéros ressources

Pré-requis

Savoir écrire

WORKFLOW

1 Préparation - 15 minutes

Préparez le dispositif de projection de la vidéo.

2 Lancement - 15 minutes

Accueillez les participants, faites-les s'asseoir en cercle et expliquez le déroulé de l'activité.

Construisez collectivement le cadre des échanges.

3 Déroulement - 1 heure

Expliquez qu'on va d'abord parler des effets physiologiques des troubles du comportement alimentaire.

Commencez par la vidéo sur l'anorexie, le témoignage d'une jeune femme hospitalisée.

Visionnage de la vidéo « Anorexie, boulimie, obésité : quand les kilos sont une obsession » du début jusque vers 6'45. Quels sont les problèmes rencontrés par la jeune femme ? (Carence, fatigue, risque de mort...). Ajoutez que moins on mange, moins on a envie de manger car le jeûne est « euphorisant » mais c'est une réponse du corps au manque qui ne permet pas d'être en bonne santé.

Visionnage de la vidéo « Anorexie, boulimie, obésité : quand les kilos sont une obsession » à partir de 15'48 (pendant 4 minutes) : qu'est-ce qui est frappant ? Quelles sont les différences avec la personne anorexique ? (Contrôle absolu versus perte de contrôle, vomissements, etc.). Énumérez les risques liés à la boulimie : carences, gonflements des maxillaires, traces sur les mains, risques d'ulcère ou d'œsophagite...

Visionnez la vidéo sur les effets de la restriction. Est-il bon de se priver ?

Parlez des mécanismes psychologiques derrière les troubles : la quête de la perfection évoquée par la personne anorexique, avec une course constante pour aller plus loin, un cercle vicieux, beaucoup de mal-être... Parlez des émotions et des

sentiments dont témoignent les personnes.

Au fond, qu'est-ce qui est paradoxal ? Vidéo d'animation « La journée d'une boulimique » : ces personnes ne veulent pas prendre un gramme mais la nourriture occupe toute leur tête, elles y pensent constamment.

4 Clôture - 15 minutes

Prenez le temps d'échanger sur les apprentissages, les éventuelles difficultés rencontrées, l'apport de cette expérience.