

Que dire (et ne pas dire) en matière d'alimentation, de forme physique et d'image corporelle

Dans un monde idéal, nous serions tous armés des mots et des gestes les plus utiles et les plus encourageants pour soutenir un proche aux prises avec un trouble alimentaire. Nous saurions instinctivement quoi dire et quoi faire.

Malheureusement, il n'existe pas de manuel, et les conversations sur les troubles alimentaires et [l'image corporelle](#) sont particulièrement délicates, car certaines expressions apparemment anodines peuvent être perturbantes pour les personnes qui souffrent. Un mot d'encouragement bien intentionné peut être perçu comme une insulte voilée, et même quelque chose d'aussi innocent que de dire à quelqu'un qu'il « a l'air en forme » peut provoquer de l'anxiété et de la panique.

« Le langage que nous utilisons pour parler de santé, d'alimentation et d'apparence physique est très important, tant dans le contexte des troubles alimentaires que dans la vie quotidienne, car il devient notre discours intérieur », explique Emily Boyle, thérapeute spécialisée dans les troubles alimentaires, titulaire d'une maîtrise, certifiée LAC et NCC. « Les mots utilisés par les proches, les enseignants et les médias constituent le fondement des croyances et du dialogue interne des jeunes. Nous devons donc être extrêmement attentifs à la manière dont nous abordons ces sujets. »

Il peut être difficile de savoir comment parler à une personne qui souffre ou se remet d'un trouble alimentaire (ou même à quelqu'un qui est simplement mal dans sa peau). Voici quelques conseils pour aborder les conversations sur la santé, l'alimentation et l'apparence physique.

Évitez les commentaires négatifs sur le corps

Tout d'abord, évitez de parler négativement de votre apparence ou de celle des autres. Il est devenu tellement normal dans notre société de dire des choses comme « Je me trouve gros(se) dans ces vêtements » ou « Je suis nul(le), je n'aurais pas dû manger ça », mais ce genre de discours ne fait que renforcer les effets néfastes des [mythes de la culture du régime](#). Essayez plutôt une [approche neutre par rapport au corps](#).

« Peu importe à qui nous nous adressons, les propos qui mettent l'accent sur l'apparence physique, en particulier le poids, peuvent être blessants », explique Inga Yanoski, mentor familial chez [Equip](#), un prestataire de services virtuels de traitement des troubles alimentaires.

« Comparer ou critiquer le corps des autres, assimiler la prise de poids à un échec moral, à une mauvaise santé ou à un manque de discipline favorise la grossophobie et renforce la culture insidieuse du régime. » « Je grossis tellement, ça me fait me sentir gros(se), je dois perdre du poids, j'ai beaucoup trop mangé, je suis repu(e), tu es superbe, tu as maigri, etc. »

Melanie D'Andrea, qui se remet d'un trouble alimentaire, dit qu'elle fait un effort conscient pour ne pas parler de son apparence ou de sa taille devant ses enfants ou ses pairs. « Je n'avais jamais réalisé à quel point les gens se dépréciaient, moi y compris, avant de m'engager

réellement dans mon processus de guérison », dit-elle. « Ce sont des choses que je fais pour mes enfants, mais en réalité, elles contribuent aussi à ma propre guérison. En partageant mon expérience avec mon mari et en faisant le lien avec son rapport à la nourriture, nous sommes en train de nous défaire de préjugés alimentaires et corporels acquis depuis des décennies. Ce n'est pas toujours facile, mais il faut se rappeler que ce genre de dialogue intérieur et extérieur demande de la pratique et du temps. »

Mieux encore, évitez complètement les commentaires sur le corps.

S'il est essentiel d'éviter de faire des remarques critiques sur votre corps ou celui des autres, mieux vaut encore éviter de parler du corps tout court, que ce soit pour faire un compliment ou pas. « Si vous voulez complimenter quelqu'un, dites-lui qu'il a l'air heureux, que vous aimez sa nouvelle coupe de cheveux ou que la couleur de son t-shirt lui va très bien. Nous avons été conditionnés à complimenter le physique, en particulier celui des femmes, et nous devons faire un effort collectif pour arrêter cela », explique D'Andrea.

Selon Mme Boyle, même lorsque les intentions sont pures, dire à une personne en convalescence qu'elle a l'air « beaucoup plus en forme » peut déclencher un trouble alimentaire et causer une détresse. « Il est beaucoup plus bénéfique de complimenter un proche sur des qualités non physiques à mesure qu'il progresse dans son rétablissement, par exemple : « C'est tellement agréable que tu aies plus d'énergie pour faire les activités que tu aimes » ou « J'adore voir ton sens de l'humour revenir ».

Évitez de renforcer ou de célébrer involontairement les comportements désordonnés

La mentor des pairs d'Equip, Elizabeth Moscoso, explique que la chose la plus inutile qu'elle ait rencontrée pendant son rétablissement était le sentiment que quelqu'un « souhaitait » avoir le problème qu'il avait. « Mon « problème » était un trouble alimentaire qui mettait ma vie en danger », dit-elle. « Ce commentaire était non seulement déroutant pour quelqu'un qui luttait activement pour surmonter son trouble alimentaire, mais il impliquait également que les personnes souffrant de troubles alimentaires choisissaient en quelque sorte de l'avoir. Cela ne pouvait pas être plus éloigné de la vérité. »

Comme l'explique clairement Elizabeth Moscoso, les troubles alimentaires peuvent ruiner des relations, avoir des répercussions négatives sur la santé physique et mentale, et priver les personnes qui en souffrent ainsi que leurs proches de toute joie. « Je voudrais que les gens sachent ce qui se passe réellement dans le corps et l'esprit lorsqu'on est en proie à un trouble alimentaire », ajoute-t-elle. « Ce n'est pas glamour. C'est douloureux, cela isole et cela peut parfois être débilitant. La culture dans laquelle nous vivons accorde tellement d'importance à un corps idéal, et le prix à payer pour essayer d'atteindre cet idéal peut être les relations, le travail et même la vie. Cela n'en vaut tout simplement pas la peine. »

Évitez les propos moralisateurs, les étiquettes ou la diabolisation des aliments

« Ma propre expérience consistait à compter les calories, à distinguer les « [mauvais](#) » aliments des « [bons](#) » aliments, et à être « en bonne santé ». Je me souviens très bien que lorsque j'étais enfant, au début des années 90, le marketing ne parlait que de supprimer les graisses. Ma maison était remplie de produits sans matières grasses et j'ai grandi en pensant que le beurre était mauvais pour la santé. Je ne veux pas que mes enfants soient obsédés par ce genre d'idées », explique Mme D'Andrea. « Au contraire, je leur apprends à être à l'écoute de leur corps et de ce qu'ils ressentent pendant et après les repas. »

Mme D'Andrea donne quelques exemples de la façon dont elle parle de l'alimentation avec ses enfants :

- « Comment te sens-tu après avoir mangé ce hamburger au fromage ? »
- C'est bon pour notre corps de manger des aliments variés : les oursons en gélatine sont vraiment délicieux, tout comme les fraises et les myrtilles. »
- « Nous devons écouter notre corps lorsqu'il nous dit de manger davantage ou d'arrêter de manger : tu n'es pas obligé de finir ton assiette, il y en a encore beaucoup si tu en veux plus. »
- « Nous avons mangé de la glace au déjeuner aujourd'hui, mais nous pourrons en manger encore, plus tard. Tu veux des tranches de pomme ou des mûres avec ton dîner ? »

Évitez de recommander à quelqu'un d'autre quelque chose qui à vous, vous fait sentir bien

Peu importe à qui vous vous adressez, discuter de régime et de perte de poids est rarement utile pour les personnes concernées. « L'alimentation, la santé et le poids sont des questions complexes et individuelles qu'il vaut mieux aborder avec des professionnels de la santé », explique Mme Boyle. « Parler de poids, de régimes et d'alimentation avec des amis peut très vite dégénérer en comparaisons et en commentaires négatifs, il vaut donc mieux l'éviter. »

Essayez de repenser la façon dont vous utilisez certains mots

« Nous pourrions rendre le monde plus inclusif et plus sûr si nous arrêtons collectivement de dire certaines choses », affirme Mme Moscoso. « L'une des plus importantes serait d'arrêter d'utiliser les mots « gros ou grosse » comme une insulte ou une description négative, ou comme un mot codé pour désigner les véritables émotions qui nous envahissent. Gros ou grosse sont des termes neutres, il ne sont ni bons ni mauvais. Ce sont des mots descriptifs. Il ne portent pas de sens émotionnel. »

Essayez de séparer la personne de ses pensées sur son corps

Les choses les plus encourageantes et les plus utiles à dire à quelqu'un qui a des problèmes avec la nourriture, son poids ou son image corporelle sont : « Ta valeur ne se définit pas par un chiffre sur une balance, ni par les aliments que tu as mangés, ni par la taille ou la forme de ton corps », explique Mme Yanoski.

Voici quelques rappels que vous pourriez partager avec vos proches (ou avec vous-même) :

- Tous les corps sont beaux.
- Vous méritez le respect et l'amour.
- Votre corps accomplit des choses incroyables pour vous tout au long de la journée.
- Tous les aliments sont bons.
- C'est la culture qui est en cause, pas vous.

Essayez simplement d'écouter

Mme Moscoso estime que l'une des choses les plus encourageantes que vous puissiez dire à une personne souffrant d'un trouble alimentaire est « Je suis là pour toi » et de valider toutes les émotions qui surgissent. « Le rétablissement est l'une des choses les plus difficiles qu'une personne puisse vivre et beaucoup de craintes peuvent surgir chez les amis ou les pairs qui n'apprécient plus la personne qui s'est rétablie », explique Mme Moscoso. « Nous pouvons comprendre cela et être présents pour quelqu'un en rétablissement. Vous n'avez pas besoin d'en dire beaucoup. Parfois, votre présence et votre soutien suffisent amplement. »

Essayez de leur dire de manière non physique comment le rétablissement leur redonne vie

« Encouragez les progrès de votre proche en lui rappelant comment le rétablissement lui permet de se reconstruire et de redevenir lui-même, débarrassé des contraintes du trouble alimentaire », conseille Boyle. « Votre proche a-t-il plus d'énergie pour s'amuser avec ses amis ? Sourit-il davantage avec sa famille ? Prend-il des décisions alimentaires équilibrées ? Validez et encouragez-le verbalement lorsque vous constatez ces changements positifs. »

Selon Mme Boyle, avoir un proche qui se remet d'un trouble alimentaire est une expérience enrichissante pour toute la famille, qui permet à chacun de devenir plus sage, plus attentionné et plus conscient de ses paroles et de ses actes. « Pendant que votre proche lutte contre son trouble alimentaire, toute la famille commence à questionner et à remettre en cause ses croyances sur la santé, l'alimentation, le poids et l'image corporelle », explique-t-elle.

Si vous craignez qu'un proche souffre d'un trouble alimentaire, il est important de demander de l'aide. Equip propose une [évaluation gratuite et rapide des troubles alimentaires](#), et vous pouvez également [prendre rendez-vous](#) pour parler à un expert en troubles alimentaires.

Cet article est apparu en premier sur equip.health.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoin de soins urgents. En cas d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Consultez votre médecin si vous avez des besoins médicaux particuliers (traitement, médicaments, etc.). Compte tenu du risque de conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera fourni sur des questions susceptibles de donner lieu à une action en justice contre Optum ou ses sociétés affiliées, ou contre toute entité par l'intermédiaire de laquelle l'appelant reçoit les services concernés, directement ou indirectement (par exemple, l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans tous les États ou pour toutes les tailles de groupes et peuvent faire l'objet de modifications. Certaines exclusions et restrictions peuvent s'appliquer.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF17495027146446-052025 OHC

