

Quand votre être cher a un trouble alimentaire : Soutien et savoir-faire pour les parents et les proches

Le but de ce groupe est d'offrir aux parents et aux proches un espace sécuritaire où ils pourront acquérir des compétences leur permettant de mieux soutenir leur être cher qui vit avec un trouble des conduites alimentaires. À l'aide de la psychoéducation, d'exercices et de jeux de rôles, ce groupe explorera cinq différents thèmes afin d'outiller et de soutenir les parents et les proches de notre communauté.

Séance 1 - *Le portrait des troubles alimentaires: comment naviguer cette tempête dans votre famille*

Cette session vise à explorer les causes des troubles alimentaires, y compris les aspects neurobiologiques de cette condition et comment cela peut influencer sur le traitement. Nous allons définir plusieurs types de troubles alimentaires, les mythes relatifs à ces conditions et votre rôle dans le traitement.

Séance 2 - *Soutien aux repas 101: Comment nourrir votre être cher tout en enrichissant votre relation*

Notre directrice des services de nutrition se joindra au groupe pour donner des renseignements clairs et validés par la science sur comment aider votre être cher lors des repas. Nous aborderons les sujets abordés tels que comment créer un environnement propice au rétablissement, comment être outillé lors des repas, les bases de la nutrition et plus encore.

Séance 3 - *C'est plus que la nourriture : comment devenir le coach émotionnel de votre être cher*

En tant que parents, nous sommes programmés pour répondre aux besoins de nos proches. Au cours de cette séance, nous mettrons à profit ce pouvoir en proposant une approche fondée sur des données probantes pour offrir à votre proche la sécurité émotionnelle et le soutien dont il ou elle a besoin pour guérir.

Session 4 - *Prendre soin de soi: comment gérer ses sentiments de deuil, de honte de culpabilité et de peur (et l'importance de le faire)*

Prendre soin de quelqu'un qui a un trouble alimentaire est incroyablement difficile. Pendant cette session, nous allons explorer les blocages émotifs qui nuisent au traitement et à la relation avec votre être cher.

Séance 5 - *Relier le tout*

Notre dernière session portera sur comment intégrer les compétences et les connaissances acquises récemment. Nous nous attarderons également aux besoins particuliers de ce groupe.

Contactez-nous pour en savoir plus!