

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

Ce programme se veut un tremplin pour donner le coup d'envol au rétablissement de votre enfant et votre famille. Au courant de 12 semaines, nous vous offrons un espace sécuritaire où vous pourrez acquérir des compétences vous permettant de mieux soutenir votre adolescent ou jeune adulte. À l'aide de la psychoéducation, d'exercices, de jeux de rôles, et de coachings ce programme explorera différents thèmes afin d'outiller et de soutenir les parents et les proches de notre communauté.

Au prix de 90\$ par semaine , pour un durée de 12 semaines Le programme comprend :

- o 6 ateliers de groupes psychothérapeutiques et psychoéducatifs (les mercredi soirs)
- o 6 coachings de groupes pour les parents, format questions-réponses (les lundis à midi)
- o Des modules éducatifs envoyés à chaque semaine par courriel vous permettant d'approfondir vos connaissances

Session 1-2 - Le portrait des troubles alimentaires: comment naviguer cette tempête dans votre famille

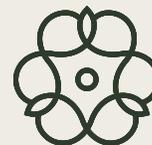
Les premières semaines visent à explorer les causes des troubles alimentaires, y compris les aspects neurobiologiques de cette condition et comment cela peut influencer sur le traitement. Nous allons définir plusieurs types de troubles alimentaires, les mythes relatifs à ces conditions et votre rôle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

Session 3 - 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.

Session 4 - 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.



BACA

Clinique des
troubles
alimentaires

Eating Disorder
Treatment
Clinic

Session 5 - 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 émotionnels qui nuisent au traitement et à la relation avec votre être cher.

Session 6 - 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.

Entre les sessions du groupe, des coachings de groupe, dans un format questions-réponses, auront lieu vous permettant de recevoir des conseils personnalisés et de discuter avec vos pairs. Sentez-vous outillés et confiants face au trouble alimentaire qui s'est inséré dans votre vie familiale. Ensemble, faisons les premiers pas vers le rétablissement!