



**NHS**

**South London  
and Maudsley**  
NHS Foundation Trust



**Préparation aux études postsecondaires :**  
un guide pour les personnes se rétablissant  
d'un trouble alimentaire



# Contenu

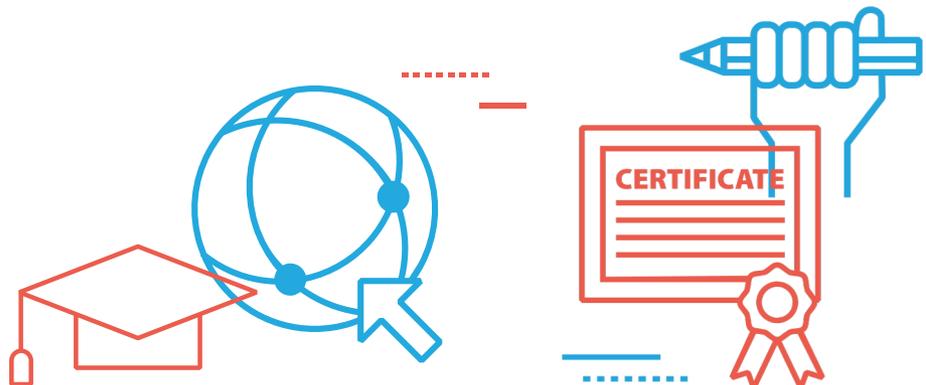
<b>À propos de ce guide</b>	<b>3</b>
<b>Êtes-vous prêt?</b>	<b>5</b>
Se préparer	6
<b>Guide de survie pour la semaine d'orientation</b>	<b>8</b>
<b>Parler de ses troubles alimentaires à son entourage</b>	<b>10</b>
<b>Manger dans un établissement post secondaire</b>	<b>12</b>
<b>Vivre avec d'autres personnes</b>	<b>14</b>
<b>Gestion de l'exercice</b>	<b>16</b>
<b>Image corporelle</b>	<b>18</b>
<b>Établir un budget</b>	<b>20</b>
<b>Équilibrer les priorités</b>	<b>22</b>
<b>Bâtire des réseaux sociaux</b>	<b>24</b>
<b>Se protéger</b>	<b>26</b>
<b>Comment aider un ami</b>	<b>28</b>
<b>Rester sur la bonne voie: prévenir les rechutes</b>	<b>30</b>
<b>Chercher un soutien supplémentaire</b>	<b>32</b>
<b>Le meilleur des études post secondaires!</b>	<b>34</b>

## À propos de ce guide

**Le commencement des études postsecondaires est une expérience passionnante qui offre de nombreuses possibilités et de nouvelles expériences. Cependant, le changement apporte son lot de défis et les personnes qui se remettent d'un trouble alimentaire sont souvent confrontées à des difficultés.**

Que vous commenciez vos études postsecondaires pour la première fois ou que vous les repreniez après un temps d'absence, ce guide est conçu pour vous aider à gérer la situation. Les études postsecondaires ne sont pas que du négatif! Cette étape de la vie offre plein d'occasions à saisir, donc nous nous sommes aussi concentrés sur les éléments positifs.

Ce guide a été élaboré conjointement par des cliniciens et de jeunes adultes qui ont effectué des études postsecondaires alors qu'ils étaient atteints ou en rémission d'un trouble alimentaire. Ils sont passés par cette étape et désirent vous faire part de leurs conseils. Le guide original a été élaboré au Royaume-Uni et a été adapté au contexte canadien. Les citations dans le guide proviennent de personnes basées au Royaume-Uni et ayant une expérience vécue.



“

“Avec du recul, je pense qu’il m’aurait été très utile de savoir à l’avance que le commencement d’études postsecondaires n’est pas une partie de plaisir et que beaucoup de mes pairs éprouvaient eux aussi des difficultés, ce que je n’ai découvert que plus tard, lorsque j’ai eu le courage de demander aux gens ce qu’ils pensaient vraiment de l’entrée à l’université.”

Ellie

“

“ J’encourage tous ceux qui sont atteints d’un trouble alimentaire, ou qui l’ont déjà été, à réfléchir davantage que moi aux défis de la vie dans les études postsecondaires et à ne pas avoir honte, comme c’était mon cas pendant de nombreuses années, à chercher de l’aide.”

James

“

“Vous méritez de faire ce que vous voulez et de profiter au maximum de la vie. Ne laissez pas votre santé mentale définir qui vous êtes ou vous empêcher d’avancer.»

Vous êtes capable!

Sophia



**Nous tenons à remercier tous les patients qui ont donné vie à ce guide par leurs expériences personnelles et en étant une source d’inspiration.**

# Êtes-vous prêt?

**Il est important de vous demander si c'est le bon moment, dans le cadre de votre rétablissement, pour commencer des études postsecondaires. En commençant au bon moment, vous avez toutes les chances de profiter de l'expérience et de relever les défis qui se présenteront.**

## **Pour savoir si vous êtes prêt, posez-vous les questions suivantes :**

- Pouvez-vous prendre la responsabilité de vous nourrir? Si vous considérez le fait de vivre loin de votre famille comme une occasion de renforcer vos comportements liés aux troubles alimentaires, il vous sera peut-être difficile de prendre soin de vous pendant vos études postsecondaires
- Qu'est-ce qui vous rend le plus enthousiaste? Qu'attendez-vous avec impatience? Vous voyez-vous gérer votre trouble alimentaire de manière à être en mesure de faire ces choses?
- Qu'en pensent vos proches? La décision de commencer des études postsecondaires doit être la vôtre. Cependant, vous n'êtes pas tenu de prendre cette décision tout seul. Il peut être très utile d'avoir des conversations honnêtes avec la famille, les amis et les professionnels de la santé sur les avantages et les inconvénients des études postsecondaires pour vous à cette étape.
- Est-il sécuritaire pour moi de vivre seul du point de vue médical? Votre médecin traitant ou l'équipe soignante peuvent vous aider à prendre cette décision.
- N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'être sûr de soi à 100 % pour commencer – en fait, il est normal d'être un peu incertain!

En même temps, si vous pensez que votre santé en souffrira, prendre le temps de vous rétablir pourrait vous aider à vivre une expérience plus agréable lorsque vous commencerez vos études postsecondaires.



**“Je sais que c'est facile à dire, mais essayez de ne pas vous inquiéter à l'idée de faire des études postsecondaires. Les choses semblent toujours plus difficiles et effrayantes avant que vous ne les viviez.”**

**Katrin**

## Se préparer

**Avant de commencer des études postsecondaires, vous devez réfléchir à votre situation de vie. Réfléchissez aux avantages et aux inconvénients des options ci-dessous. Votre liste peut être différente de celle de Molly! Dresser votre propre liste d'avantages et d'inconvénients peut être un bon moyen de prendre une décision qui vous convienne.**

**Dois-je choisir un établissement d'enseignement postsecondaire près de chez moi ou dans une autre région?**

### Près de chez moi

#### Les avantages de Molly

- Ma famille est à proximité si j'ai besoin de soutien
- Je dépenserais moins d'argent sur les déplacements

#### Les inconvénients de Molly

- Ma famille pourrait vouloir me voir tout le temps!
- Ce n'est pas mon premier choix de programme

### Dans une autre région

#### Les avantages de Molly

- J'adore tous les aspects du programme
- Je me lancerai à la rencontre de nouvelles personnes

#### Les inconvénients de Molly

- Je pourrais m'ennuyer de ma maison
- Mes amis du secondaire me manqueront



**“Inscrivez-vous auprès de votre médecin lorsque vous déménagez et vérifiez quels services de traitement des troubles alimentaires sont disponibles dans votre établissement d'enseignement postsecondaire (le cas échéant).”**

F:RE:ED

**Lydia**

## Devrais-je opter pour un appartement ou une chambre de résidence traditionnelle?

N'oubliez pas que les logements de premier choix ne sont pas toujours disponibles et que les possibilités de cuisiner varient d'une chambre de résidence « traditionnelle » à l'autre. La plupart des universités proposent également différents niveaux de plans de repas, ce qui vous permet de combiner l'utilisation du réfectoire et la possibilité de cuisiner vous-même. Les avantages et inconvénients suivants supposent que vous cuisinerez vous-même OU vous souscrirez entièrement à un plan de repas. Votre liste peut être différente et comporter un mélange de ces deux éléments.

### Préparation de vos propres repas

#### Les avantages de Tom

- Plus de liberté!
- Je veux m'améliorer en cuisine

### Service de repas préparés

#### Les avantages de Tom

- Tout le monde mange ensemble
- Je n'ai pas besoin de réfléchir à ce que je vais cuisiner

### Que dois-je apporter pour commencer mes études postsecondaires?

- Il peut être tentant d'apporter tout ce que vous possédez, mais il est probable que votre nouvelle chambre ne sera pas très grande. En général, l'établissement d'études postsecondaires vous fournira une liste de recommandations sur ce que vous devez apporter lorsque vous serez assigné à une résidence. Si ce n'est pas le cas, consultez le site Web des services de logement pour étudiants de votre établissement d'études postsecondaires – vous y trouverez probablement des suggestions!

#### Les inconvénients de Tom

- Je dois prévoir un budget pour la nourriture
- La cuisine pourrait être en désordre!

#### Les inconvénients de Tom

- Je pourrais ne pas aimer les options de repas



### N'oubliez pas non plus les éléments suivants :

- Documents de santé (p. ex., lettres de l'équipe soignante)
- Médicaments – vérifiez que vous avez une ordonnance qui vous couvre jusqu'à ce que vous ayez eu l'occasion de consulter un médecin à l'établissement postsecondaire.

# Guide de survie pour la semaine d'orientation

## Voici quelques conseils pour vous aider à passer la première semaine:

- **Laissez votre porte ouverte lorsque vous déballez vos affaires** – quelqu'un risque bien plus d'entrer et de vous dire bonjour!
- **Connaissez vos limites** – vos troubles alimentaires peuvent rendre la consommation d'alcool dangereuse, en particulier si vous êtes en sous-poids ou souffrez d'hyperphagie (frénésie alimentaire).
- **Essayez de trouver un équilibre** - vous n'avez pas besoin de tout faire, mais évitez de vous isoler.



“Lorsque j’ai commencé mes études postsecondaires, j’ai adoré le fait que tout le monde était dans le même bateau – nous étions tous nouveaux ensemble!”

**Lydia**



“Même si l’alcool peut présenter un défi pour certains, essayez de sortir quelques soirs ou de prendre un verre avec d’autres personnes – c’est un excellent moyen de rencontrer des gens et vous pourriez vous surprendre à vous amuser. :)”

**Abi**

- **Faites- le à votre manière-** il s’agit de votre expérience des études postsecondaires, pas celle d’un autre. Il s’agit souvent d’une période où les gens découvrent beaucoup de choses sur leur identité et leurs rêves pour l’avenir. Tout le monde est différent, donc ne vous sentez pas tenu de vivre votre expérience postsecondaire d’une certaine façon. Soyez ouvert aux nouvelles possibilités.
- **Concentrez-vous sur votre propre alimentation-**en raison des nombreuses fêtes, les habitudes alimentaires des gens peuvent devenir irrégulières. Par exemple, ils peuvent sauter des repas, manger tard le soir ou faire de grosses fritures au milieu de la journée! Rappelez-vous ce que vous devez faire pour rester en bonne santé – participez lorsque vous le pouvez, mais le fait de maintenir une certaine structure dans votre alimentation vous aidera à rester sur la bonne voie dans votre rétablissement.
- **Faites des recherches sur les clubs dans votre établissement postsecondaire-** Il n’y a pas que l’alcool qui compte! Quels sont vos passions et vos intérêts? Le fait de se joindre à une association est un excellent moyen de rencontrer des gens et une occasion de faire davantage ce que vous aimez.



“Ce que j’aime le plus de mes études postsecondaires, c’est d’avoir la possibilité de m’éloigner de ce qui je pensais être et de commencer à explorer qui je pourrais devenir.”

Erin



“Je recommanderais sans hésiter d’aller au salon des nouveaux étudiants [salon/semaine des clubs]. Il y a d’innombrables clubs différents, et le fait d’appartenir à un tel club peut constituer une distraction et offrir un réseau de soutien précieux dans les moments d’anxiété. Si vous ne buvez pas ou si vous avez des problèmes avec l’alcool, il y a beaucoup d’associations qui ne sont pas axées sur la boisson, alors essayez de vous joindre à l’une d’elles!”

Abi

# Parler de ses troubles alimentaires à son entourage

## Parler à votre établissement d'enseignement postsecondaire

- Votre établissement d'enseignement postsecondaire peut vous aider de bien des façons.
- Vous pouvez vous adresser aux services de conseil aux étudiants ou aux services d'aide aux étudiants en situation de handicap.
- Nous vous encourageons vivement à informer votre établissement d'enseignement postsecondaire de votre situation le plus tôt possible. Il est préférable d'établir une relation avec ces services en guise de précaution, plutôt que d'attendre d'en avoir réellement besoin.



**“ Si vous avez des difficultés, quelles qu’elles soient, même si vous avez l’impression que c’est gênant d’en parler, adressez-vous à quelqu’un le plus tôt possible.”**

**Erin**



**“Les services peuvent vous aider à obtenir des délais ou des soutiens supplémentaires et accéder à des conseillers en santé mentale. N’ayez pas peur d’envoyer un courriel ou de parler à vos tuteurs des problèmes que vous rencontrez concernant votre travail et votre trouble alimentaire. Ils comprennent.”**

**Sophia**

## En parler à vos amis

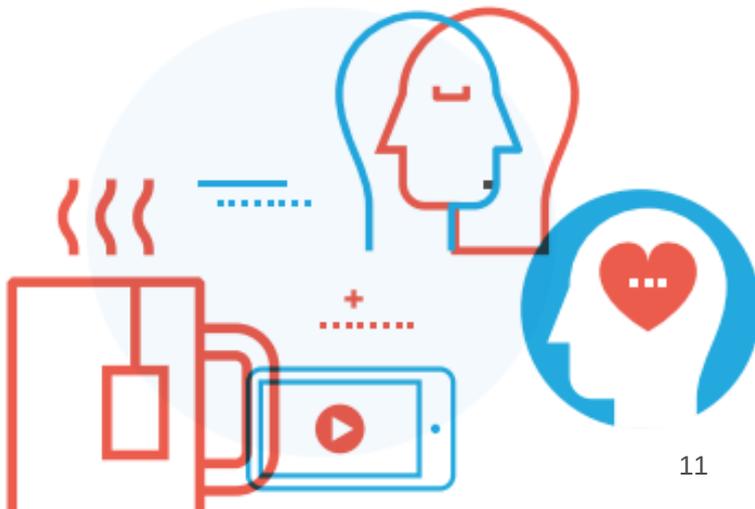
- Le fait de parler à vos amis de votre trouble alimentaire peut être un grand soulagement, surtout si vous faites beaucoup d'efforts pour le cacher.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance et avec qui vous pouvez parler ouvertement et confortablement. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour déterminer à qui vous pouvez faire confiance, mais il n'est pas nécessaire de vous précipiter.
- C'est à vous de décider quels renseignements vous partagez avec vos amis. Il peut être utile de penser à l'avance à ce que vous voulez dire et de réfléchir à la manière dont vous aimeriez qu'ils vous soutiennent, car les amis peuvent ne pas savoir comment vous aider.



**“ Si vous semblez éprouver plus de difficultés que ceux qui vous entourent, ce n’est pas un signe de faiblesse, et il se peut qu’ils soient eux aussi confrontés à des défis. Si vous devez faire des choses différentes pour prendre soin de vous et demander des mesures d’aide aux études et du soutien personnel pour que les choses fonctionnent pour vous, faites-les, sans honte.”**

**“Nous ne choisissons pas d’être confrontés à des obstacles qui nous empêchent de participer à notre apprentissage ou à notre vie comme étudiant postsecondaire, mais vous pouvez choisir de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour faciliter les choses.”**

**James**



# Manger dans un établissement postsecondaire

## Préparer un plan alimentaire dans un établissement postsecondaire

- Le fait de suivre un plan vous aide à satisfaire vos besoins nutritionnels et vous permet d'être conscient de ce que vous mangez sans vous sentir stressé.
- Il est important que votre plan soit flexible, afin que vous puissiez l'adapter aux activités et aux repas pris avec d'autres personnes.
- Il peut être utile de demander à une personne de confiance de vérifier votre plan avant de partir.

F:RE:ED



“L’une des difficultés que j’ai rencontrées a été d’être la seule personne responsable de la gestion de mon alimentation. J’avais toujours partagé mes repas avec ma famille et je bénéficiais constamment de leurs conseils, mais c’était la première fois que je devais préparer seule les repas et les portions.”

**Erin**



“Essayez de vous empêcher de comparer votre apport alimentaire ou votre image corporelle à celle des gens qui vous entourent; soyez conscient de faire ce qui est le plus sain pour vous, même si cela signifie ne pas toujours suivre la foule.”

**Erin**

- **Prenez de bonnes habitudes alimentaires dès le premier jour.** Il peut être tentant de penser que vous réglerez d’abord d’autres choses importantes et que vous reviendrez à votre alimentation plus tard, mais les gens ont souvent du mal à le faire dans la pratique. Il peut être utile d’apporter des réserves de nourriture pour les premiers jours. Si votre hébergement comprend les repas, veillez à ne pas éviter la salle à manger – allez-y dès le premier jour!

- **Prenez de bonnes habitudes alimentaires dès le premier jour.-** Préparez une liste de 6 à 10 plats principaux et entraînez-vous à les préparer chez vous avant de partir. Les repas n’ont pas besoin d’être compliqués, il s’agit simplement de mets équilibrés que vous appréciez. Une fois que vous serez installé, vous pourrez expérimenter et compléter votre liste afin d’augmenter la variété de vos repas.



“Apprenez à cuisiner quelques repas avant d’aller aux études – cela peut être très utile d’avoir une certaine familiarité!”

**Abi**

### **Si la frénésie alimentaire vous préoccupe, vous pouvez prendre des mesures pour réduire ce problème:**

- Essayez de ne pas sauter de repas ou de collations, car vous risquez d’avoir très faim.
- Soyez prudent lorsque vous achetez des aliments en vrac ou que vous les conservez dans votre chambre.
- La consommation d’alcool peut être un puissant déclencheur de crises de frénésie alimentaire. Lorsque vous consommez de l’alcool, assurez-vous d’avoir bien mangé avant et essayez de prévoir ce que vous mangerez le lendemain.

## Vivre avec d'autres personnes

**Les colocataires peuvent être une partie très amusante des études postsecondaires, mais il y a quelques pièges courants que vous devez éviter. Suivez les conseils suivants :**

Que vous soyez ordonné ou plutôt de tendance désordonnée, d'autres personnes ont des habitudes différentes des vôtres en matière de nettoyage.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas responsable de faire les choses pour les autres.



**“J’aimais me tenir dans les couloirs et être plus indépendante”**

**Lydia**



**“Tout le monde ne valorise pas les mêmes choses. Les gens peuvent ne pas se soucier du fait que les surfaces ne sont pas propres ou que le plancher n'est pas balayé.”**

**Issy**

- Avez-vous des difficultés à cuisiner ou à manger en présence d'autres personnes? La meilleure façon de surmonter ces angoisses, c'est d'affronter vos craintes et d'essayer de manger ou de cuisiner avec d'autres personnes. En général, avec beaucoup de pratique et de temps, l'anxiété diminue.
- Il n'est pas rare que des personnes mangent la nourriture des autres, et peut-être craignez-vous de perdre le contrôle et de prendre les provisions de votre colocataire. Peut-être que tous les colocataires achètent ensemble des aliments en mettant leur argent en commun, ou concluent un accord selon lequel toute nourriture consommée sera remplacée.
- Avez-vous tendance à vous réfugier dans votre chambre? Mettez-vous au défi de passer du temps dans les espaces communs. Que vous viviez dans une maison où l'on fait la fête ou avec des gens plus calmes, vous voudrez peut-être faire les choses différemment de vos colocataires. Ce n'est pas grave; c'est votre expérience des études postsecondaires. Connaissez vos limites et apprenez à dire non ou oui un peu plus souvent!



**“Dans l’ensemble, je dirais qu’il faut essayer de se faire confiance et de s’affirmer; vous vous connaissez mieux que quiconque!”**

**Issy**



**“Demandez de changer d’appartement ou de logement si vous n’aimez pas votre colocataire ou l’endroit où vous avez été placé. L’université est plus qu’heureuse d’aider et il n’y a pas de raison de rester pendant un an dans un endroit que vous détestez!”**

**Lydia**

## Gestion de l'exercice

Les études postsecondaires offrent de nombreuses possibilités d'être actif, que ce soit en pratiquant un sport d'équipe, en adhérant à un club, en essayant de nouvelles activités ou simplement en ayant une vie sociale bien remplie. Rester actif est sain, mais prenez garde d'exagérer.



F:RE:ED

**Prévoyez le coup-** Soyez honnête avec vous-même avant d'entreprendre des études postsecondaires. Êtes-vous susceptible de faire de l'exercice de façon excessive ou compulsive? Essayez de fixer des limites appropriées avant de partir, et discutez-en au besoin avec un proche ou un professionnel.

**Soyez attentif aux signes avant-coureurs -** Faites-vous de l'exercice même si vous êtes blessé ou malade? Vos amis vous font-ils part de leurs préoccupations? Êtes-vous anxieux si vous ne pouvez pas faire d'exercice ou devez-vous suivre un itinéraire fixe lorsque vous marchez?

Sautez-vous des événements sociaux ou même des cours pour faire de l'exercice?

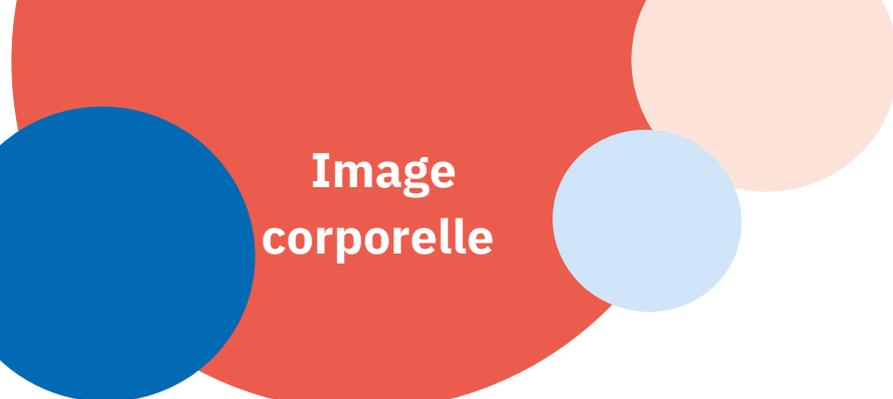
- **Trouvez un équilibre** – Évitez que l'exercice physique ne prenne le dessus sur votre vie en explorant d'autres centres d'intérêt et en leur consacrant du temps. Vous pouvez faire des exercices moins intensifs (comme le Pilates ou le yoga) ou essayer un sport d'équipe plutôt que de faire de l'exercice seul.
- **Faites attention à votre santé** - Si vous souffrez de malnutrition ou si vous ne mangez pas régulièrement, n'oubliez pas que vous n'aurez peut-être pas autant d'énergie que vos amis. Une journée active sur le campus ou au travail suivie d'une nuit à faire la fête pourrait être trop pour vous.
- Si vous souhaitez pratiquer un sport de compétition, il est conseillé d'informer votre entraîneur de votre trouble alimentaire afin qu'il puisse vous soutenir.



“Il y a tellement de façons de prendre soin de votre bien-être, comme les classes d'exercice, la méditation et la pleine conscience. Le plus important, c'est de faire ce qui vous convient, même si cela contrevient à une tradition, un horaire ou un mode de vie d'étudiant particulier”

**James**





## Image corporelle

**Essayez de vous concentrer sur la personne que vous êtes, et non sur votre apparence. Les études postsecondaires offrent la possibilité d'essayer des expériences nouvelles et de rencontrer de nouvelles personnes. Qu'est-ce qui vous intéresse? Quels sont les domaines dans lesquels vous aimeriez participer?**

- Rappelez-vous que d'autres personnes, qu'elles souffrent ou non d'un trouble alimentaire, s'inquiètent dans une certaine mesure de leur apparence. C'est normal.
- Il est très fréquent d'entendre les gens dire qu'ils «se sentent gros» ou veulent perdre du poids. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez gérer au mieux les «discussions sur le corps». Vous sentez-vous capable de dire que vous les trouvez inutiles? Pouvez-vous essayer de changer de sujet ou de vous retirer de la conversation?



**“Les études postsecondaires m’ont permis de m’engager davantage dans ce que j’aimais... Saisissez toutes les occasions qui se présentent. Je sais que les gens disent cela tout le temps. On me l’a dit maintes et maintes fois et j’aurais souhaité écouter.”**

**Anna**

“

“Dans les études postsecondaires, une grande importance peut être accordée à l’image corporelle, notamment en raison des médias sociaux, de la routine de préparation pour les soirées en ville avec les amis, ou des commentaires désobligeants que les autres font sur leur propre apparence. Il est donc essentiel d’être conscient de la manière dont votre perception et votre estime de soi sont influencées dans ces types de situations.”

Erin



- Bien que cela puisse être difficile, essayez de ne pas vous comparer aux autres. En général, les gens se sentent pires, et non mieux, après qu’ils le font.
- **Réfléchissez bien aux médias sociaux** – ils peuvent être un excellent moyen de rester en contact, de suivre des sujets d’intérêt et d’obtenir de l’inspiration! Toutefois, n’oubliez pas que la plupart des images qu’on y voit sont filtrées et ne correspondent pas à la réalité. Les gens ont tendance à sélectionner minutieusement leurs photos sur les médias sociaux.
- Pour en savoir plus, consultez notre guide sur les médias sociaux à l’adresse [www.freedfromed.co.uk](http://www.freedfromed.co.uk) (en anglais seulement).

# Établir un budget

**Lorsque vous établissez un budget, l'essentiel est de savoir combien d'argent vous pouvez dépenser, puis combien d'argent vous devez allouer aux différentes dépenses.**

**Il faut que ces deux éléments s'équilibrent! Il existe de nombreux sites Web et applications conçus pour aider les étudiants à gérer leur argent. De nouvelles applications sont continuellement créées, y compris des applications générales de gestion de l'argent et des applications destinées aux étudiants. Votre banque peut également offrir des conseils financiers propres aux étudiants.**

**Lorsque vous planifiez votre budget, prenez en compte ce qui suit :**

- Matériel de cours (vérifiez aussi le matériel usagé et la bibliothèque).
- Frais d'impression et de photocopie.
- Transport (local et pour les visites à la maison).
- Factures de services publics, de téléphone, d'Internet et d'assurance (le cas échéant).
- Divertissements/activités parascolaires – tenez compte également des frais liés à la boisson.
- Vêtements.
- Articles de soins personnels/produits d'entretien.
- Nourriture – épicerie et restaurant.



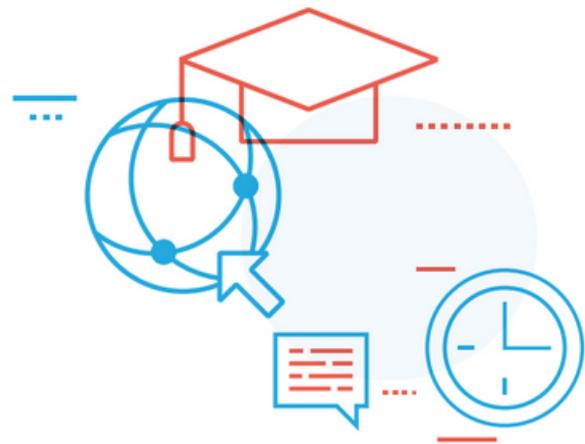
**“Rédigez une liste avant de faire vos courses; la quantité de choix peut être intimidante et la liste peut vous aider à respecter votre budget!”**

### **Abi**

Il peut être difficile d'établir un budget pour la nourriture lorsque l'on souffre d'un trouble alimentaire. Certaines personnes ont du mal à dépenser de l'argent pour la nourriture, tandis que d'autres peuvent en dépenser beaucoup (en particulier celles qui ont des épisodes de frénésie alimentaire ou ont des difficultés avec certains types d'aliments).

Certains étudiants souffrant de troubles alimentaires ont des problèmes de vol à l'étalage. Cela peut être troublant et les gens sont souvent réticents à en parler. Toutefois, nous vous conseillons de chercher de l'aide si vous êtes confronté à une telle situation.

Vous n'êtes pas seul; vous pouvez travailler sur le problème dans le cadre d'un programme de traitement si vous avez une équipe de soutien en place.



# Équilibrer les priorités

## Êtes-vous perfectionniste?

**Perfect**Le perfectionnisme est épuisant! Soyez attentif aux signes avant-coureurs, comme la fixation d'objectifs irréalistes, la difficulté à partager les tâches, le fait d'en faire trop, la peur de l'échec ou la crainte d'être jugé

### Essayez plutôt ce qui suit:

- Fixez des objectifs réalistes, réalisables et motivants – vous aurez peut-être besoin de l'aide de votre tuteur ou de vos pairs.
- Soyez indulgent avec vous-même si vous faites des erreurs; nous en faisons tous! Il ne sert à rien de s'en vouloir.



“Établissez des priorités! Si vous vous sentez sous pression à cause d'une charge de travail trop importante, faites ce qui est le plus essentiel et concentrez-vous sur les tâches qui vous intéressent.”

Ellie



“Mon plus grand défi pendant mes études postsecondaires a été de concilier le travail, les loisirs et la guérison... Une partie de mon rétablissement a consisté à apprendre à travailler moins et à me permettre de me détendre.”

Ellie

## Gérer le manque de structure

Pendant les études postsecondaires, il se peut que vous ayez beaucoup plus de « temps libre » et que vos habitudes alimentaires et votre sommeil ne suivent plus un horaire établi.

- Essayez de planifier votre journée pour créer une certaine structure.
- Soyez flexible– Ne passez pas à côté d’une occasion prometteuse simplement parce que vous aviez prévu de faire autre chose.
- Prévoyez du temps pour la détente et le divertissement.
- Don’Ne paniquez pas si une activité avec des amis tombe à l’eau; prévoyez toujours un plan B.



“C’était un privilège d’être entourée de professeurs et de tuteurs motivés qui voulaient partager leurs connaissances avec moi... Mon plus grand défi a été de réduire mes attentes envers moi-même afin de m’adapter et d’apprécier mes études.”

**Erica**



“Le conseil le plus important que je puisse donner est sans doute de vous donner la permission de vous amuser! Les études postsecondaires sont une période de développement intellectuel, mais aussi de découverte de soi et d’indépendance. Ne passez pas tout votre temps à la bibliothèque – essayez de nouvelles choses, vivez des expériences inhabituelles et cherchez ce qui vous rend heureux. On ne sait jamais ce que ce processus peut nous permettre d’apprendre sur nous-mêmes”

**Ellie**



“Avant mes études, j’étais déjà assez indépendante, mais vivre sans routine a été le plus grand défi. Les routines peuvent être formidables, les listes de choses à faire et les agendas sont utiles, mais ils peuvent restreindre et contrôler votre vie de manière excessive; lorsqu’il y a tant de bonheur et de possibilités autour de vous, vous devez lâcher prise un peu.”

**Anna**

## Bâtir des réseaux sociaux

Les résidences sont un lieu évident pour rencontrer de nouvelles personnes. Toutefois, si vous n'avez pas l'impression de vous entendre avec les personnes avec lesquelles vous vivez, ou si vous ne vous demeurez pas dans la résidence, il existe d'autres endroits et possibilités pour rencontrer des gens.

- Les événements d'orientation et les clubs postsecondaires sont un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes, car tout le monde est dans le même bateau!
- Les gens se lient souvent d'amitié avec des personnes de leur programme; ils savent qu'ils ont au moins une chose en commun! Il peut être difficile de commencer des conversations dans les grands amphithéâtres, mais c'est un peu plus facile en petits groupes, comme dans les séminaires ou les séances de laboratoire.
- Si vous décidez de prendre un emploi à temps partiel, vous pourriez vous faire des amis sur le lieu de travail.
- La plupart des résidences et des programmes d'études postsecondaires disposent de pages ou de zones de clavardage sur les médias sociaux qui peuvent être un autre moyen de rencontrer de nouvelles personnes.

“

Des centaines de personnes commencent des études postsecondaires chaque année. S'il y a même une petite chance de se faire un très bon ami pendant ces trois ou quatre années, avec qui on peut être authentique et qui nous aime comme nous sommes, cela n'en vaut-il pas la peine?”

Karin

## L'idée d'entamer une conversation avec une nouvelle personne vous angoisse-t-elle?

### • Essayez ces conseils pour briser la glace :

- Laissez votre porte ouverte.
- Offrez une tasse de thé ou de café à quelqu'un.
- Demandez à une autre personne ce qu'elle pense des études postsecondaires jusqu'à présent.
- Suggérez une sortie en ville ou une visite du campus.

### Gardez le contact.

Avoir de nouveaux amis ne signifie pas qu'il faille perdre le contact avec les personnes qui font déjà partie de votre vie. Il peut être utile de maintenir les communications tout au long du semestre. N'oubliez pas que vous serez probablement à la maison pendant les vacances d'hiver, la semaine de lecture et les vacances d'été – autant d'occasions de prendre des nouvelles de votre famille et de vos plus vieux amis



**“Rencontrer de nouvelles personnes ayant les mêmes champs d'intérêt que moi a été formidable. Que ce soit par le biais d'associations, de cours ou de soirées, il y a beaucoup d'occasions de connaître des gens et de trouver des personnes avec qui je m'entends”**

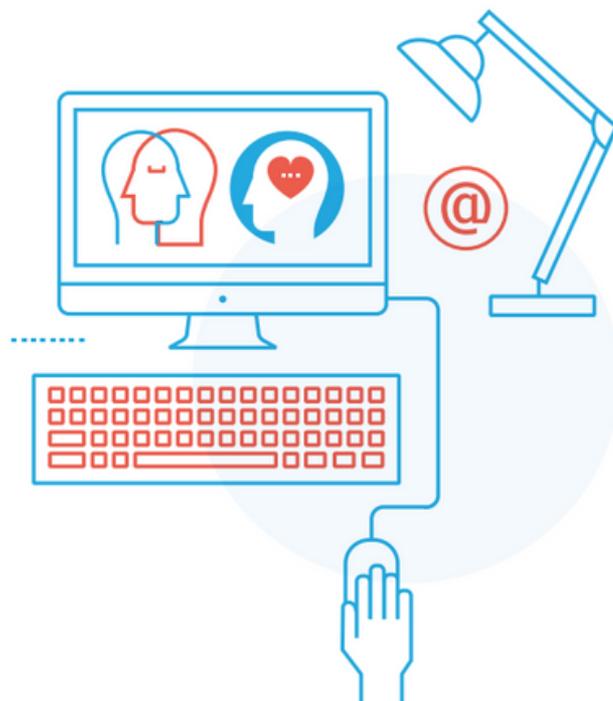
**Issy**



**“Rappelez-vous que ce n'est pas grave si vous ne vous entendez pas tout de suite avec les gens!**

**Il m'a fallu plus d'un an pour trouver des personnes que j'appellerais de “vrais” amis, et c'est tout à fait normal.”**

**Abi**



# Se protéger

## Drogues et alcool

Soyez attentif aux effets de la consommation d'alcool et de drogues sur votre alimentation et veillez à trouver un équilibre entre votre rétablissement et le plaisir!

Les drogues et l'alcool peuvent être présents dans la vie étudiante. Cependant, il n'est pas nécessaire que cela représente une part importante de votre expérience d'études postsecondaires. Faites ce qui vous convient.

Si vous vous inquiétez de votre consommation de drogues ou de celle d'un ami, communiquez avec votre centre de bien-être étudiant.

F:RE:ED

## Santé sexuelle

Vous pouvez trouver votre service local de santé sexuelle sur le site d'Action Canada à l'adresse <https://www.actioncanadashr.org/fr/ressources/services>.

Ne soyez pas gêné de demander de l'aide. Les professionnels de ces cliniques traitent des cas semblables toute la journée et il est préférable de faire vérifier vos symptômes dès qu'ils apparaissent.

N'oubliez pas que certaines infections sexuellement transmissibles peuvent ne présenter aucun symptôme au départ. Pour cette raison, il est conseillé de se faire examiner régulièrement par un spécialiste de la santé sexuelle.



**“Si vous ne buvez pas ou si vous avez des problèmes avec l'alcool, il y a beaucoup d'associations qui ne sont pas axées sur la boisson, alors essayez de vous joindre à l'une d'elles!”**

**Abi**

## Soutien aux victimes d'agression sexuelle

- Il est fréquent que les victimes d'agression sexuelle se blâment elles-mêmes ou minimisent ce qui leur est arrivé. Nous vous encourageons à demander de l'aide, même si vous n'êtes pas sûr de ce qui s'est passé.

### Il existe des endroits où vous pouvez vous rendre ou des numéros à appeler pour obtenir du soutien :

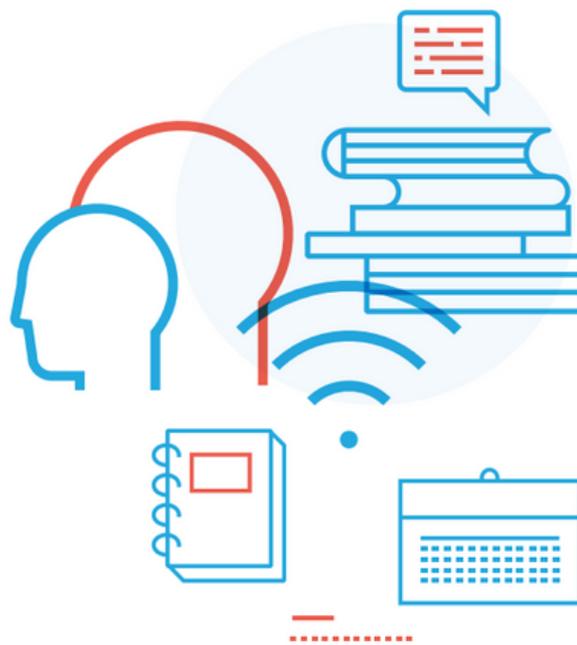
- Toute agression sexuelle peut être signalée à la police – appelez le 911.
- Pour obtenir une liste des centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle, consultez le site **[www.reesccommunity.com/resources](http://www.reesccommunity.com/resources)** (en anglais seulement).
- Le Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes offre un soutien gratuit et confidentiel aux personnes ayant survécu à un crime et à leur famille. Il offre une fonction de communication par message texte et de clavardage en direct : 613 208 0747  
<https://crcvc.ca/fr/>



## Sécurité sur le campus

Les règles habituelles de sécurité la nuit s'appliquent sur les campus : assurez-vous que quelqu'un sait où vous êtes, surveillez vos boissons pour que rien n'y soit ajouté, gardez vos effets personnels, restez vigilant et faites confiance à votre instinct.

La plupart des universités disposent d'un personnel de sécurité. Il peut être utile de savoir où se trouve la réception du service de sécurité ou d'avoir le numéro enregistré dans votre téléphone. De nombreuses universités proposent également des services d'accompagnement, où vous pouvez demander à ce que quelqu'un vous accompagne pour rentrer chez vous.



## Comment aider un ami

**Vous craignez que l'un de vos amis soit atteint d'un trouble alimentaire? Que vous ayez eu ou non des difficultés liées à l'alimentation, il peut être très difficile de savoir comment aider un ami. Voici comment vous pouvez soutenir votre ami :**

### **Parlez-lui – C'est plus facile à dire qu'à faire!**

Aborder le sujet des troubles alimentaires avec quelqu'un peut être angoissant («vais-je aggraver la situation?», «et si je me trompe?», «cela va-t-il influencer sur notre relation?»), mais en réalité, en parler peut constituer un grand pas vers l'obtention de l'aide dont il a besoin. Les troubles alimentaires sont souvent dissimulés et les personnes concernées peuvent avoir du mal à se montrer ouvertes, mais vous pouvez leur faire savoir que vous êtes là pour elles si elles veulent parler.

### **Suggérer des sites Web utiles –**

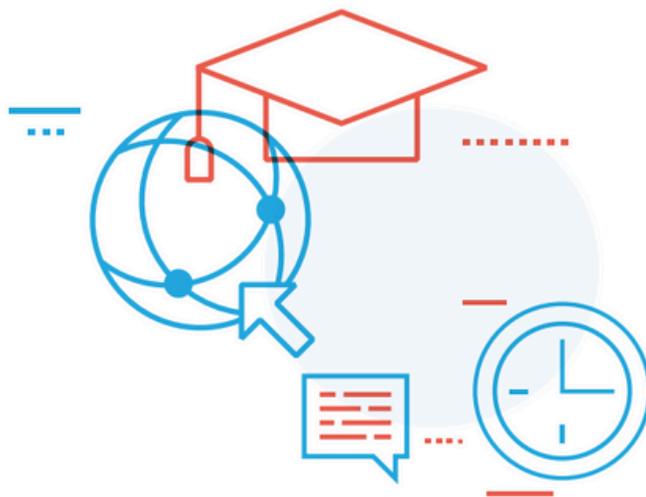
apprentissage sur les troubles de l'alimentation peut aider les gens comprendre ce qui leur arrive et il y a de très bons sites conçus pour faire exactement cela.

Nous recommandons:

**[www.FREEDfromED.co.uk](http://www.FREEDfromED.co.uk)** et

**[www.nedic.ca](http://www.nedic.ca)**

- **Cessez de parler de régimes et de la forme physique**– Les discussions sur la perte de poids et le sentiment d’être gros sont omniprésentes, mais il peut s’agir d’un sujet très sensible pour une personne souffrant d’un trouble alimentaire.
- Encouragez votre ami à consulter son médecin. C’est la première étape pour obtenir une aide spécialisée pour un trouble alimentaire. Cette perspective peut être intimidante, alors suggérez à votre ami de demander à une personne de confiance de l’accompagner.
- **Prenez soin de vous**- Soutenir une personne atteinte d’un trouble alimentaire peut être épuisant, surtout si vous avez vous-même des difficultés avec l’alimentation. Assurez-vous d’avoir quelqu’un à qui vous confier et connaissez vos limites. Même si vous voulez aider votre ami, rappelez-vous que vous n’êtes pas seul responsable de le soutenir.



## Rester sur la bonne voie: prévenir les rechutes

**Le rétablissement d'un trouble alimentaire est rarement un chemin tout tracé.**

**Il est courant d'avoir des défaillances dans son alimentation. N'oubliez pas que les écarts sont différents des rechutes – un écart ne signifie pas que vous êtes revenu à la case de départ et vous pouvez prendre des mesures pour vous remettre sur la bonne voie**

### Mon plan de prévention des rechutes

#### Quels sont les signes précurseurs?

Notez les signes suivants qui peuvent indiquer que vous retombez dans votre trouble alimentaire :

Par exemple : sauter des repas ou des collations, compter vos calories, vous préoccuper davantage de l'image corporelle ou vous isoler socialement.

#### Que puis-je faire pour m'aider?

Établissez un plan de ce qui pourrait vous aider à retrouver une façon saine de vous alimenter : Envisagez de planifier vos repas, d'arrêter de vérifier votre silhouette, de voir vos amis plus souvent, de vous concentrer sur d'autres champs d'intérêt ou de vous fixer des objectifs de rétablissement.

#### Et si j'ai besoin de soutien supplémentaire?

Notez les coordonnées de personnes qui pourraient vous aider si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille ou de personnes-ressources de l'établissement d'études postsecondaires. Notez également les coordonnées de votre médecin ou du service local de lutte contre les troubles alimentaires.

Le NEDIC et Jeunesse, J'écoute ont publié un plan à remplir intitulé « My Safety Plan » qui pourrait être utile. Consultez-le à l'adresse <https://nedic.ca/coping-strategies/safety-planning/> (en anglais seulement)

“

“En restant le plus possible sur la bonne voie, les expériences que vous vivrez au cours de ces quelques années seront beaucoup plus gratifiantes pour vous, autant dans le moment présent qu’à l’avenir.”

Erin

“

“Choisissez une personne de confiance qui vous tiendra pour responsable, vous suivra régulièrement pour s’assurer que vous ne retombez pas dans des habitudes ou des cycles de pensée liés aux troubles alimentaires et pourra vous écouter dans les moments de doute ou de conflit.”

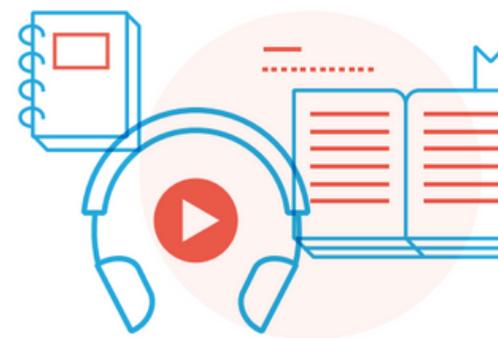
Erin



## Chercher un soutien supplémentaire

**La première étape pour obtenir un traitement consiste à consulter votre médecin, qui peut vous aiguiller vers un service spécialisé. Cela peut sembler être une étape importante, donc voici nos conseils :**

- N’attendez pas! Nous savons que plus tôt une personne reçoit l’aide d’un spécialiste pour ses troubles alimentaires, plus elle a de chances de se rétablir et de rester en bonne santé.
- Avant le rendez-vous, notez les symptômes ou les comportements qui vous préoccupent, ainsi que les questions que vous aimeriez poser à votre médecin.
- Demandez à une personne de confiance de vous accompagner pour vous soutenir.
- Si vous n’obtenez pas la réponse que vous espériez du médecin, demandez à en voir un autre. Les services de santé universitaires disposent généralement d’une équipe de médecins que les étudiants peuvent consulter. Les services de bien-être des étudiants peuvent aussi être en mesure de recommander des médecins spécialisés dans les troubles alimentaires.
- Si vous pensez avoir un problème qui nécessite du soutien, c’est probablement le cas, alors faites-vous confiance.



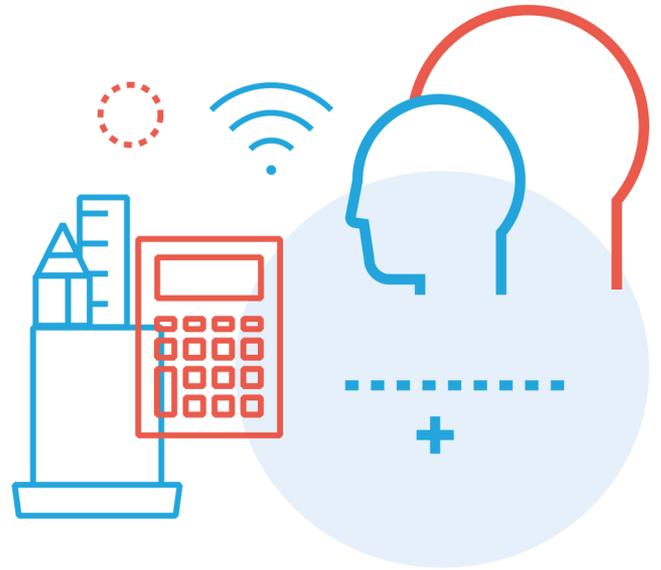
“

“ En ce qui concerne le rétablissement, je conseillerais de demander de l’aide dès que l’on s’aperçoit que l’on dérape, car il peut être assez facile de se convaincre que l’on va bien et de le cacher!”

Lydia

### Il existe d’autres endroits où vous pouvez obtenir de l’aide pour les troubles alimentaires :

- Parler à votre service de bien-être étudiant, de soutien aux études postsecondaires ou de conseil peut constituer une bonne première étape.
- Le NEDIC (National Eating Disorder Information Centre) dispose d’une fonction de clavardage, d’une ligne d’assistance, d’une ressource « trouver un fournisseur de soins de santé » et de nombreuses ressources informationnelles utiles à l’adresse **[www.nedic.ca](http://www.nedic.ca) (en anglais seulement)**
- Le traitement privé est également une option pour ceux qui ont les moyens financiers.



# Le meilleur des études postsecondaires!

Nous avons posé la question : quelle a été la meilleure partie de vos études postsecondaires? Voici ce qu'on a dit :

“

“Le fait de pouvoir choisir un cours qui me passionne vraiment signifie que le travail n'est jamais une corvée. Pour moi, il y a toujours quelque chose d'intéressant à étudier qui me renvoie à d'autres choses captivantes.”

**Issy**

“

“C'est au cours de mes études postsecondaires que j'ai vraiment pris les rênes et que mon indépendance a commencé à croître. C'est aussi à cette époque que j'ai réalisé que j'étais beaucoup plus capable que je ne l'avais cru auparavant.”

**Erin**

“

“Le fait de pouvoir parler à des personnes de tous horizons et de participer à différents clubs et activités m'a aidé à comprendre que la vie ne se résume pas à mes problèmes de santé mentale.”

**James**

“

“Je me suis fait des amis extraordinaires au cours de ma première année et j'ai eu la chance d'étudier un sujet qui me passionnait vraiment.”

**Lydia**



“Les études postsecondaires m’ont permis d’explorer davantage mon indépendance et de rencontrer de nouvelles personnes qui sont aujourd’hui mes meilleurs amis.”

**Sophia**



“J’ai pu aller au-delà de la personne que j’étais à la maison, qui fondait son identité dans sa maladie, et créer le type de vie que j’avais toujours voulu mener.”

**Ellie**



“J’ai toujours su que ma priorité était de poursuivre mes études au niveau postsecondaire – rester avec mes amis extraordinaires, participer aux activités que j’aime et travailler au mieux de mes capacités dans mon cours.”

**Anna**



“Bien que vous soyez confrontés au quotidien à une multitude de défis, qu’il s’agisse de l’alimentation, de l’exercice physique ou de la vie sociale, ce sont en fin de compte des cadeaux. Le fait de naviguer à travers ces défis avec le soutien de la famille, d’amis et de services peut s’avérer inestimable pour votre rétablissement.”

**Abi**



“Ce qui m’a le plus plu dans mes études postsecondaires, c’est de me rendre compte que je suis plus forte que je ne le pensais.”

**Katrin**







Cette brochure a été élaborée par des jeunes et des membres du personnel de FREED (intervention précoce et rapide lors des premiers épisodes d'un trouble alimentaire). Cette ressource a été adaptée au contexte canadien par l'Institut de recherche du CHEO. Pour consulter la ressource originale, rendez-vous sur le site [www.freedfromed.co.uk](http://www.freedfromed.co.uk) (en anglais seulement).

Les services FREED originaux sont basés dans les NHS Trusts à travers le Royaume-Uni et visent à fournir une intervention précoce, rapide et efficace pour les troubles alimentaires. Les services FREED au Canada sont adaptés du modèle original du Royaume-Uni afin d'offrir une intervention précoce, rapide et efficace pour les troubles alimentaires.

South London and Maudsley NHS Foundation  
Trust, Eating Disorders Unit Outpatients,  
Maudsley Hospital, Denmark Hill, London SE5  
8AZ

T. 020 3228 3180

F. 020 3228 2358

W. [www.national.slam.nhs.uk/eatingdisorders](http://www.national.slam.nhs.uk/eatingdisorders)

Ligne secours: 020 3228 6000