

Troubles Alimentaires

Comment intervenir

lorsqu'on observe la

présence de drapeaux

rouges :

Les 5 étapes de l'intervention initiale pour intervenant.e.s du sport.

Exprimer ses préoccupations

« Écoute, je voulais te rencontrer en privé pour discuter avec toi d'une chose qui me préoccupe. »
(utiliser un ton calme, rassurant, empathique)

Énumérer les faits (nommer les drapeaux rouges)

« Tu manques d'énergie lorsqu'on se voit, tu as eu des malaises à l'entraînement dernièrement et tes blessures ne semblent pas guérir. Tu mentionnes aussi avoir de la difficulté à récupérer, car tu fais de l'insomnie. Tes habitudes alimentaires ont également récemment changé et tu as commencé à t'isoler du groupe. Tout ça m'inquiète.

Écouter et laisser la personne répondre

« Je sais que notre discussion t'étonne peut-être, mais sache que j'ai ta santé à cœur. Je suis là pour t'aider et t'écouter. Que penses-tu de tout ça?» (Qu'il/elle soit en colère, soulagé.e ou dans le déni, faire preuve de compréhension et de soutien.)

Proposer un plan d'action

« J'aimerais que tu rencontres un médecin et/ou une nutritionniste, ta santé est vraiment la priorité. Voici les coordonnées de quelques personnes qui pourraient t'aider. »

Planifier un suivi

« Pour que tu sois bien accompagné.e, j'aimerais qu'on rediscute de tout cela la semaine prochaine. »

dfp