



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

1.

LISTE DES SYMPTÔMES RÉVÉLATEURS D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE

- Je pense tout le temps à mon poids et je veux toujours être plus mince
- Je ne sais pas si j'ai faim ou quand je suis rassasié(e)
- Je compte sans cesse les calories de tout ce que je mange
- J'utilise des moyens pour réguler mon poids (vomissements, laxatifs...)
- Je suis tout le temps occupé(e), j'en ai besoin. Je ne sais pas gérer mon temps libre par rapport à la nourriture
- Je ne sais pas pourquoi je suis malade, j'ai tout pour être heureux(se)

2.

**LISTE DES PROBLÈMES ASSOCIÉS
AUX TROUBLES ALIMENTAIRES**

LIÉS À MA PERSONNE

- C'est difficile d'accepter de devenir adulte
- Ce que je fais, ce n'est jamais assez bien (perfectionnisme)
- Je me sens souvent vide et sans valeur (sentiment d'exclusion)
- J'ai peu de confiance en moi, je me compare tout le temps aux autres (sentiment d'infériorité)
- Je suis rarement sûr(e) de ce que je ressens
- Mon humeur est changeante, je suis content(e) puis tout à coup triste

LIÉS AUX RELATIONS AVEC LES AUTRES

- Je ne sais pas décider seul(e). J'ai peur de vivre sans mes parents ou de vivre seul(e) sans un partenaire (notion de dépendance)
- Je parle rarement de mes sentiments, j'essaie de les cacher en public
- J'exprime rarement mon opinion pour éviter les conflits
- Beaucoup de problèmes ne sont pas évoqués ou résolus dans ma famille
- Je ne connais pas beaucoup de monde en dehors de ma famille
- J'ai beaucoup de difficultés à placer mes limites dans les relations sexuelles, à savoir dire non quand ça ne me plaît pas ou que je n'ai pas envie