

Eat, and love yourself



Mange, et aime-toi

Eat, and love yourself

Du début au premier carré de chocolat

Vrai, faux, on ne sait pas ? Coche tes choix.

	V	F	?
Le début de l'histoire se passe en boîte de nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy se déchaine sur le dance floor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est complexée par sa petite taille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La jeune femme a 22 ans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle vient danser chaque soir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toutes les filles dans la boîte lui ressemblent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa copine Shaé drague tout le temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Personne n'invite Mindy à danser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé a trop fumé, elle est malade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy achète surtout des produits diététiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les nouvelles barres de chocolat coûtent 25 cents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En compagnie de son chien, Mindy regarde une série à la télé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une fois qu'elle a mangé, elle se fait vomir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle pèse 80 kilos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le chocolat étrange promet de retrouver la ligne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les garçons ne s'intéressent pas à Mindy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La jeune femme travaille de nuit dans une cafétéria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé pose nue pour des artistes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy aimerait bien avoir un petit copain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shae et Mindy vont manger dans un fast-food.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy mange sans s'arrêter pour ne pas avoir à répondre à Shaé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé est directe et franche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy s'en fiche, ce que pensent les autres ne la touche pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De retour chez elle, elle enfle sa tenue de sport et ressort courir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le chocolat est au lait et aux noisettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eat, and love yourself

Du début au premier carré de chocolat *Correction*

Vrai, faux, on ne sait pas ? Coche tes choix.

	V	F	?
Le début de l'histoire se passe en boîte de nuit.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy se déchaine sur le dance floor.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est complexée par sa petite taille.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La jeune femme a 22 ans.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Elle vient danser chaque soir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Toutes les filles dans la boîte lui ressemblent.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa copine Shaé drague tout le temps.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Personne n'invite Mindy à danser.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé a trop fumé, elle est malade.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy achète surtout des produits diététiques.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les nouvelles barres de chocolat coûtent 25 cents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
En compagnie de son chien, Mindy regarde une série à la télé.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une fois qu'elle a mangé, elle se fait vomir.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle pèse 80 kilos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le chocolat étrange promet de retrouver la ligne.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les garçons ne s'intéressent pas à Mindy.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La jeune femme travaille de nuit dans une cafétéria.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé pose nue pour des artistes.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy aimerait bien avoir un petit copain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Shaé et Mindy vont manger dans un fast-food.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy mange sans s'arrêter pour ne pas avoir à répondre à Shaé.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Shaé est directe et franche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindy s'en fiche, ce que pensent les autres ne la touche pas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De retour chez elle, elle enfle sa tenue de sport et ressort courir.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le chocolat est au lait et aux noisettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Eat, and love yourself

Du premier carré de chocolat à la tablette entamée

Observe, lis et réponds en faisant des phrases.

1/ Qui est cette fillette qui passe devant Mindy quand son père l'appelle ?

2/ Que lui reproche celui-ci ?

3/ Sa mère s'inquiète. Pourquoi ?

4/ Quel mot insultant le père utilise-t-il pour décrire sa fille ?

5/ Où la jeune Mindy passe-t-elle son temps ?

6/ Qu'y fait-elle précisément ?

7/ Où toute cette étrange scène se déroule-telle ?

8/ Pourquoi personne ne remarque-t-il la présence de Mindy jeune adulte ?

9/ En quoi la Mindy de maintenant ressemble-t-elle, physiquement, à la Mindy d'autrefois ?

10/ Et psychologiquement ?

Eat, and love yourself

Du premier carré de chocolat à la tablette entamée **Correction**

Observe, lis et réponds en faisant des phrases.

1/ Qui est cette fillette qui passe devant Mindy quand son père l'appelle ?

C'est Mindy, quand elle était enfant.

2/ Que lui reproche celui-ci ?

Elle ne fait rien, elle est molle, elle traîne au lit...

3/ Sa mère s'inquiète. Pourquoi ?

Elle ne la trouve pas en forme, elle ne mange rien, elle traverse une période difficile.

4/ Quel mot insultant le père utilise-t-il pour décrire sa fille ?

Il la traite de bibendum.

5/ Où la jeune Mindy passe-t-elle son temps ?

Elle reste sur son lit dans sa chambre.

6/ Qu'y fait-elle précisément ?

Elle regarde la télé en mangeant des chips.

7/ Où toute cette étrange scène se déroule-t-elle ?

Dans la maison familiale.

8/ Pourquoi personne ne remarque-t-il la présence de Mindy jeune adulte ?

Car elle est invisible parce qu'on ne peut pas être réellement deux personnes à la fois !

9/ En quoi la Mindy de maintenant ressemble-t-elle, physiquement, à la Mindy d'autrefois ?

Elle a de grandes lunettes, elle est ronde, son visage a peu changé, pas plus que sa coiffure.

10/ Et psychologiquement ?

Elle est triste.

Eat, and love yourself

De l'appel de 8:45 au deuxième carré de chocolat

Remets de l'ordre en numérotant. Les bandes noires sont bien placées.

	qui voudrait dire que Mindy désire inconsciemment revoir ses parents. C'est vrai qu'ils ne
	à la maison de son enfance, à l'âge de 12, 13 ans, le fait qu'elle pouvait tout voir, sans être
3	trompe dans les commandes, fait tomber des choses. Compréhensive, sa collègue Laetitia
	elle se force. Le père s'énerve, le ton monte, Mindy a mal au ventre. Elle fonce aux toilettes
	tificiel. Mindy est déçue et au moment de reprendre son service, croque dans sa tablette de
	au fond de sa poche, la jeune femme se rend à son travail. Mais rien ne va : elle se cogne, se
7	vue et sans pouvoir intervenir. Ce n'était pas agréable. Pour Laetitia, c'est un rêve courant
	que Laetitia s'en aperçoit et lui conseille...de manger un peu.
	lui propose son aide pour comprendre les cauchemars qui la perturbent. Il est vrai que depuis
	bitude, la discussion tourne autour de la nourriture. La petite fille ne veut pas manger, puis
11	chocolat... Dans la salle, sa famille est là, son père, sa mère et elle, à 13 ans. Comme d'ha-
	Mindy a mal dormi. Dès son réveil, Shaé tente de renouer avec elle, sans succès. La tablette
	se contactent guère ! Convaincue, Mindy appelle sa mère : le dialogue est un peu froid, ar-
	et... se fait vomir ! Tout comme la Mindy adulte... qui ne se sent pas bien du tout, au point
	la mort de sa mère, elle s'est mise à interpréter les rêves... Mindy lui décrit tout : son retour

Eat, and love yourself

De l'appel de 8:45 au deuxième carré de chocolat *Correction*

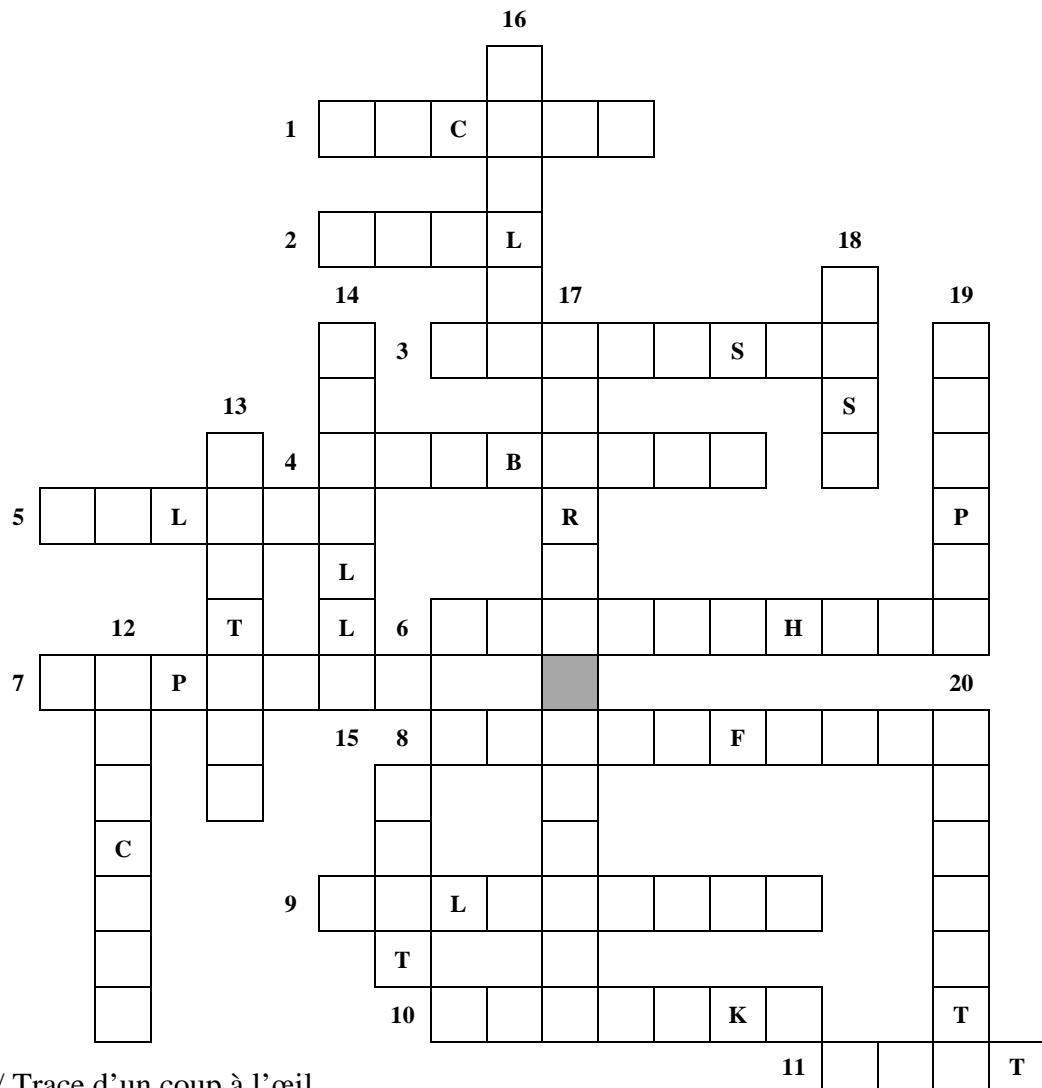
Remets de l'ordre en numérotant. Les bandes noires sont bien placées.

8	qui voudrait dire que Mindy désire inconsciemment revoir ses parents. C'est vrai qu'ils ne
6	à la maison de son enfance, à l'âge de 12, 13 ans, le fait qu'elle pouvait tout voir, sans être
3	trompe dans les commandes, fait tomber des choses. Compréhensive, sa collègue Laetitia
13	elle se force. Le père s'énerve, le ton monte, Mindy a mal au ventre. Elle fonce aux toilettes
10	tificiel. Mindy est déçue et au moment de reprendre son service, croque dans sa tablette de
2	au fond de sa poche, la jeune femme se rend à son travail. Mais rien ne va : elle se cogne, se
7	vue et sans pouvoir intervenir. Ce n'était pas agréable. Pour Laetitia, c'est un rêve courant
15	que Laetitia s'en aperçoit et lui conseille...de manger un peu.
4	lui propose son aide pour comprendre les cauchemars qui la perturbent. Il est vrai que depuis
12	bitude, la discussion tourne autour de la nourriture. La petite fille ne veut pas manger, puis
11	chocolat... Dans la salle, sa famille est là, son père, sa mère et elle, à 13 ans. Comme d'ha-
1	Mindy a mal dormi. Dès son réveil, Shaé tente de renouer avec elle, sans succès. La tablette
9	se contactent guère ! Convaincue, Mindy appelle sa mère : le dialogue est un peu froid, ar-
14	et... se fait vomir ! Tout comme la Mindy adulte... qui ne se sent pas bien du tout, au point
5	la mort de sa mère, elle s'est mise à interpréter les rêves... Mindy lui décrit tout : son retour

Eat, and love yourself

De la pizzeria à la conversation SMS avec Matt

Retrouve ces mots grâce aux définitions.



1/ Trace d'un coup à l'œil.

2/ Elliott aimerait tant en avoir l'air.

3/ Inquiétude permanente.

4/ Insulte à une personne en surpoids.

5/ *Lourde*, en verlan.

6/ Celui de Mindy a des oreilles de lapin.

7/ Rendre encore pire.

8/ Elliott a failli dire à Mandy qu'elle l'est.

9/ Propriétaire de la pizzeria.

10/ Action de chanter sur une musique enregistrée.

11/ Il invite Mindy au bar karaoké.

12/ Faire du sport les développe.

13/ Métier de Matt.

14/ Qui refuse l'autorité, se révolte.

15/ Il attend sa maîtresse à la maison.

16/ Matt le prend en pleine figure.

17/ Elle chante « *I will survive* ».

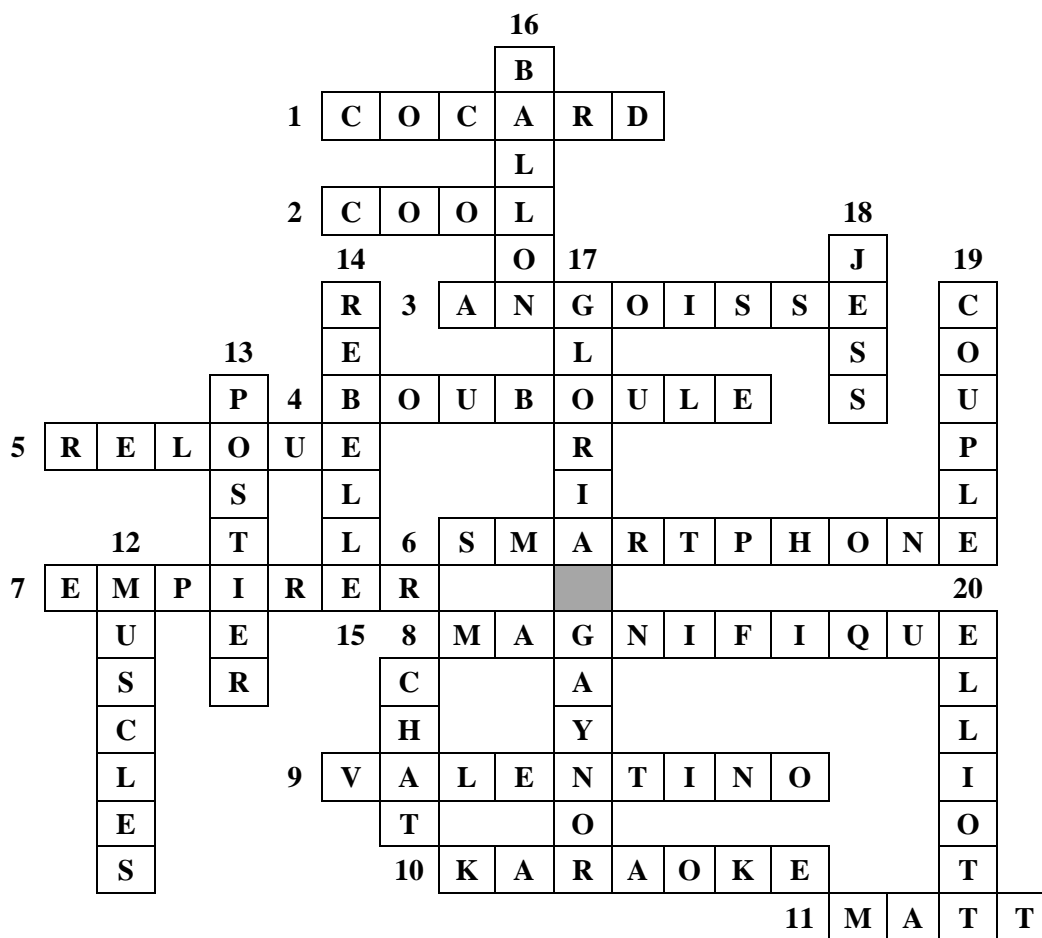
18/ Sale peste grossophobe.

19/ Groupe de deux, qui s'aiment.

20/ Premier amour de Mindy.

De la pizzeria à la conversation SMS avec Matt *Correction*

Retrouve ces mots grâce aux définitions.



1/ Trace d'un coup à l'œil.

12/ Faire du sport les développe.

2/ Elliott aimerait tant en avoir l'air.

13/ Métier de Matt.

3/ Inquiétude permanente.

14/ Qui refuse l'autorité, se révolte.

4/ Insulte à une personne en surpoids.

15/ Il attend sa maîtresse à la maison.

5/ *Lourde*, en verlan.

16/ Matt le prend en pleine figure.

6/ Celui de Mindy a des oreilles de lapin.

17/ Elle chante « *I will survive* ».

7/ Rendre encore pire.

18/ Sale peste grossophobe.

8/ Elliott a failli dire à Mandy qu'elle l'est.

19/ Groupe de deux, qui s'aiment.

9/ Propriétaire de la pizzeria.

20/ Premier amour de Mindy.

10/ Action de chanter sur une musique enregistrée.

11/ Il invite Mindy au bar karaoké.

Eat, and love yourself

Du cauchemar de Mindy au Dairy King

Observe, lis attentivement et réponds en faisant des phrases.

1/ Lors de son rêve, à quelle exigence Mindy est-elle confrontée ?

2/ Comment y répond-elle ?

3/ Que prend-elle pour déjeuner ?

4/ Comment cela se termine-t-il ?

5/ Qu'est-ce que c'est que ces lunettes que Mindy porte au cinéma ?

6/ Que mange Mindy lors de sa nouvelle crise de boulimie ?

7/ De retour à son enfance, que ne cesse-t-on de demander à Mindy ?

8/ Avec qui donc a-t-elle rendez-vous ?

9/ Selon lui, pourquoi certaines personnes tentent de se remplir avec de la nourriture ?

10/ Quelle pathologie mentale nous empêche de nous voir tels que nous sommes ?

11/ La séance chez le Dr. Kleinberg n'a pas encore porté ses fruits. A quoi le vois-tu ?

12/ Qui est Gloria ?

Eat, and love yourself

Du cauchemar de Mindy au Dairy King *Correction*

Observe, lis attentivement et réponds en faisant des phrases.

1/ Lors de son rêve, à quelle exigence Mindy est-elle confrontée ?

« Mange, mange, MANGE ! »

2/ Comment y répond-elle ?

Elle ne veut pas, crie « Non, va-t'en ! »

3/ Que prend-elle pour déjeuner ?

Du pain de mie, du beurre de cacahuètes, des chips...

4/ Comment cela se termine-t-il ?

Elle est dégoûtée et se fait vomir.

5/ Qu'est-ce que c'est que ces lunettes que Mindy porte au cinéma ?

Ce sont des lunettes 3D.

6/ Que mange Mindy lors de sa nouvelle crise de boulimie ?

Elle se bourre du pop-corn... et se fait vomir.

7/ De retour à son enfance, que ne cesse-t-on de demander à Mindy ?

De se dépêcher.

8/ Avec qui donc a-t-elle rendez-vous ?

Avec un psychiatre.

9/ Selon lui, pourquoi certaines personnes tentent de se remplir avec de la nourriture ?

Pour combler un vide, car on ne s'estime pas, on ne se voit pas comme on est, on se juge sévèrement.

10/ Quelle pathologie mentale nous empêche de nous voir tels que nous sommes ?

C'est la dysmorphophobie*.

11/ La séance chez le Dr. Kleinberg n'a pas encore porté ses fruits. A quoi le vois-tu ?

Elle commande la glace la plus énorme et la plus sucrée possible.

12/ Qui est Gloria ?

C'est la serveuse du Dairy King.

*Préoccupation ou obsession excessive concernant un défaut dans l'apparence, fût-ce une imperfection légère réelle (problème de poids, grand nez, peau marbrée, rides, acné, cicatrices, etc.), voire imaginaire.

Eat, and love yourself

De quatre carrés de chocolat à trois...

Réponds par Vrai ou Faux. Si c'est faux, rétablis la vérité.

1/ Mindy prend la route, accompagnée de son chat.

2/ Le paysage est enneigé.

3/ Mindy était impatiemment attendue par ses parents.

4/ Elle a quitté son travail pour aller les voir.

5/ Mais elle repartira le soir même.

6/ Dans sa chambre d'enfant, rien n'a changé.

7/ De retour dans sa jeunesse, la nourriture est toujours au centre des discussions.

8/ Petite, Mindy notait dans un carnet tout ce qu'elle mangeait.

9/ A Noël, on lui fichait enfin la paix.

10/ Mindy et son père partent faire un tour en ville.

Eat, and love yourself

De quatre carrés de chocolat à trois... *Correction*

Réponds par Vrai ou Faux. Si c'est faux, rétablis la vérité.

1/ Mindy prend la route, accompagnée de son chat.

Faux, elle est seule dans sa voiture.

2/ Le paysage est enneigé.

Vrai.

3/ Mindy était impatiemment attendue par ses parents.

Faux, ils sont surpris de la voir.

4/ Elle a quitté son travail pour aller les voir.

Faux, elle a quelques jours de vacances.

5/ Mais elle repartira le soir même.

Faux, elle restera dormir.

6/ Dans sa chambre d'enfant, rien n'a changé.

Vrai.

7/ De retour dans sa jeunesse, la nourriture est toujours au centre des discussions.

Vrai.

8/ Petite, Mindy notait dans un carnet tout ce qu'elle mangeait.

Vrai.

9/ A Noël, on lui fichait enfin la paix.

Faux, la nourriture et son surpoids étaient encore au centre des discussions.

10/ Mindy et son père partent faire un tour en ville.

Faux, elle y va avec sa mère.

Eat, and love yourself

De trois carrés à la fin de la tablette

Observe, lis attentivement et réponds en faisant des phrases.

1/ Qu'est-ce qui agace peu à peu Mindy, au café avec sa mère ?

2/ Pourquoi toutes ces questions ?

3/ A partir de quel moment Mindy va-t-elle enfin oser dire stop ?

4/ Qu'avoue Mindy à ses parents ?

5/ Ceux-ci cherchent à la consoler. Comment ?

6/ Tous les parents sont un peu pareils, selon Elliott. Pourquoi ?

7/ Quel aveu Elliott fait-il ce jour-là ?

8/ Que voit-on apparaître alors sur le visage de Mindy ?

9/ A quoi Mindy dit-elle adieu en croquant le dernier carré de chocolat ?

10/ Pourtant, elle ne la regrette pas. Que dit-elle ?

11/ Désormais, pour qui se battra-t-elle ?

12/ Selon toi, que fera-t-elle quand elle aura réglé ce combat personnel ?

Eat, and love yourself

De trois carrés à la fin de la tablette **Correction**

Observe, lis attentivement et réponds en faisant des phrases.

1/ Qu'est-ce qui agace peu à peu Mindy, au café avec sa mère ?

Elle ne cesse de lui poser des questions et semble déçue de ses réponses.

2/ Pourquoi toutes ces questions ?

Elle veut savoir comment va sa fille, ce qu'elle devient, quels sont ses projets. Elle s'inquiète.

3/ A partir de quel moment Mindy va-t-elle enfin oser dire stop ?

A partir du moment où sa mère va lui poser des questions et va la juger.

4/ Qu'avoue Mindy à ses parents ?

Que rien ne va dans sa vie, qu'elle n'arrive pas à être heureuse, qu'elle pense les décevoir.

5/ Ceux-ci cherchent à la consoler. Comment ?

Ils lui font un câlin, lui disent qu'elle ne les a jamais déçus, qu'elle est merveilleuse.

6/ Tous les parents sont un peu pareils, selon Elliott. Pourquoi ?

Ils veulent ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants, mais s'y prennent parfois mal.

7/ Quel aveu Elliott fait-il ce jour-là ?

Il a toujours aimé Mindy, il la trouve parfaite.

8/ Que voit-on apparaître alors sur le visage de Mindy ?

On y voit un sourire.

9/ A quoi Mindy dit-elle adieu en croquant le dernier carré de chocolat ?

Elle dit adieu à son enfance.

10/ Pourtant, elle ne la regrette pas. Que dit-elle ?

« Et...et je t'aime. »

11/ Désormais, pour qui se battra-t-elle ?

Elle se battra pour elle-même.

12/ Selon toi, que fera-t-elle quand elle aura réglé ce combat personnel ?

Réponses individualisées.

Eat, and love yourself

Exploitation, documentation

La boulimie

La boulimie, un trouble des conduites alimentaires, est caractérisée par un rapport pathologique à la nourriture, se manifestant par des ingestions excessives d'aliments, de façon répétitive et durable. Ces ingestions, appelées crises de boulimie, peuvent durer entre quelques minutes et plusieurs heures. Cette maladie est souvent apparentée à une forme de dépendance.

La boulimie est une des formes les plus sévères des troubles alimentaires. La crise de boulimie se caractérise par une augmentation pathologique du besoin de nourriture, sans nécessairement ressentir la faim. Elle est la plupart du temps suivie par un sentiment très fort de colère ou de dégoût de soi. L'individu boulimique peut avoir recours à certains actes en vue de stabiliser son poids, tels que la provocation du vomissement, l'utilisation inappropriée de laxatifs et/ou de diurétiques, la pratique excessive de sport et une restriction alimentaire très sévère. La boulimie est souvent associée à des vomissements, bien qu'ils ne soient pas systématiques. Ces vomissements ont pour principal objectif de réduire au maximum la quantité de calories ingérées lors de la crise de boulimie. Bien que la personne boulimique croie réussir à éliminer toutes ces calories, ce n'est bien souvent pas le cas et, en général, les crises s'accompagnent d'une prise de poids plus ou moins importante.

La boulimie se manifeste par des comportements compulsifs de consommation de nourriture, en grande quantité. Visant à compenser un sentiment de mal-être, les aliments choisis sont assez stéréotypés : très caloriques, souvent sucrés (gâteaux, crèmes, glaces...) parfois salés (charcuterie, fromages...). Ce trouble se distingue de la gourmandise, le boulimique ne ressentant pas nécessairement la faim, sa fringale l'incitant à manger même ce qu'il n'aime pas.

L'état d'anxiété du boulimique se solde par des crises, dans lesquelles se cumulent une fixation de l'idée de manger, un sentiment de honte et une attitude vorace. L'absorption de nourriture vient combler un manque, comme dans une addiction, et conduit à des actes aberrants ou incontrôlés. L'ingestion massive et brutale de nourriture s'arrête avec la sensation de saturation, parfois jusqu'à ce qu'apparaissent de violentes douleurs abdominales. Le sujet est alors souvent en proie à un malaise physique, associé à la souffrance psychologique, à la culpabilité d'avoir cédé à la pulsion et à la dévalorisation de son image. Il a honte.

Des émotions diverses et contradictoires expliquent l'apparition d'un comportement boulimique : l'excès d'ennui, l'envie d'exister, le besoin de calmer sa nervosité ou d'extérioriser son agressivité, une identification à une image de force, la recherche d'un réconfort ou encore une réaction face à une frustration, un sentiment d'injustice ou d'abandon, de dévalorisation.

Il n'y a pas de médicaments contre la boulimie mais une prise en charge avec un(e) **thérapeute** ou un(e) psychologue est recommandée. Une prescription d'antidépresseur peut être fournie pour certaines personnes. Un(e) **diététicien(ne)** peut aider à retrouver une alimentation normale.

Pour aider ces personnes, il faut leur parler, essayer de comprendre leur mal-être. Si les crises persistent, les parents ou les amis doivent les convaincre d'aller consulter un médecin ou un psychologue. Si la personne boulimique ne se confie pas à des proches, il existe des groupes de paroles, comme pour les consommateurs de drogue ou d'alcool.