

## **SOMMAIRE**

Introduction

### **ÉTAPE 1**

Prenez conscience de votre problème

### **ÉTAPE 2**

Évitez les risques et les conséquences physiques

### **ÉTAPE 3**

Prenez conscience de votre motivation et choisissez vos objectifs

### **ÉTAPE 4**

Mettez fin progressivement aux crises alimentaires, aux vomissements et/ou à la prise de laxatifs

### **ÉTAPE 5**

Évaluez l'avancée du traitement et choisissez de nouveaux objectifs

### **ÉTAPE 6**

Modifiez la perception que vous avez de vous-même

### **ÉTAPE 7**

Améliorez la confiance en vous

### **ÉTAPE 8**

Apprenez à apprécier votre corps

### **ÉTAPE 9**

Apprenez à reconnaître, contrôler et communiquer vos émotions

### **ÉTAPE 10**

Prévenez les rechutes

## **ANNEXES**

1. Comment aborder mon problème de surpoids ?
2. Comment puis- je avoir le contrôle des autres comportements autodestructeurs ?
3. Comment mon entourage (la famille, les parents, les frères et sœurs, les ami(e)s, l'école, le professeur) peut- il aider à ma guérison ?
4. Quel traitement choisir ? Comment s'orienter dans le dédale des aides proposées

Lectures, adresses et sites recommandés