

# Mon plan de sécurité : alimentation perturbée

En cas d'alimentation perturbée, cet outil peut t'aider à trouver des façons de faire de ta propre sécurité une priorité et d'obtenir du soutien. Tu vas peut-être vouloir compléter cet outil avec une personne de confiance. Pour plus d'informations, tu peux te rendre sur [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.ca) ou sur [ANEB Québec](http://ANEB.Québec).



## Ce qui peut m'amener à avoir une alimentation perturbée

(p. ex., des conversations sur les régimes ou la perte de poids, le fait de me comparer aux autres, etc.) :

## Des signes que j'ai peut-être besoin de soutien

(p. ex., certaines pensées, des émotions spécifiques, un comportement en particulier, etc.) :



## Ce qui est plus difficile dans ma vie en raison de mon alimentation perturbée

(p. ex., apprécier un repas avec des personnes que j'aime, participer à des activités physiques, etc.) :



## Façons de gérer les sentiments et les pensées difficiles sur le moment

(p. ex., pratiquer la pleine conscience, prendre une pause des médias sociaux, écrire dans un journal, etc.) :

## Ce que je peux faire pour créer des espaces plus sûrs pour moi

(p. ex., limiter l'accès aux choses qui contribuent à l'alimentation perturbée, suivre des comptes de médias sociaux qui mettent en valeur la diversité des corps, etc.) :



Les personnes ou services que je peux contacter pour obtenir du soutien :



JeunesseJecoute.ca  
Appelle au 1 800 668 6868  
Texte au 686868