

RECOMMANDATIONS AUX FAMILLES

Toute insistance ne produit que de la résistance

Pour aider votre parent, le meilleur moyen n'est pas de faire des commentaires sur ce qu'il mange. En général, les remarques, même pour encourager ("tu as le droit à ça ?!", "tu devrais t'arrêter, tu en as repris deux fois !") ont l'effet inverse du but recherché. Elles découragent la personne, la culpabilisent, voire l'irritent.

L'écoute est le meilleur soutien

Toute proposition de sorties, moments de détente, balades, mise en beauté (coiffeur, massage...) est la bienvenue et ne pourra qu'augmenter l'estime de soi et la motivation.

Côté cuisine

Evitez les signes d'insatisfaction sur la composition des repas du type « Oh ! Encore des choux-fleurs ! » qui pourraient décourager votre proche qui tente de suivre les conseils d'équilibre alimentaire, et lui imposer de faire deux menus différents.

Changements

La perte de poids n'entraîne pas de modification de la personnalité. Mais si vous avez peur qu'en maigrissant votre proche change, abordez ces craintes avec lui.