

Germain, V. (2015). *Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence*, coll. « Perso ». Québec, QC : Éditions Midi trente

Carole Sénéchal

Volume 45, Number 2, 2016

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1039061ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1039061ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (print)

2371-6053 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Sénéchal, C. (2016). Review of [Germain, V. (2015). *Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence*, coll. « Perso ». Québec, QC : Éditions Midi trente]. *Revue de psychoéducation*, 45(2), 484–484. <https://doi.org/10.7202/1039061ar>

- **Germain, V. (2015). *Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence*, coll. « Perso ». Québec, QC : Éditions Midi trente.**

Vanessa Germain partage son expérience clinique en matière de traitement des troubles alimentaires chez les adolescents en mettant en scène une correspondance électronique en toute franchise avec deux amies d'enfance : Clara et Élizabeth. La première a reçu un diagnostic d'anorexie et la deuxième a déjà souffert d'épisodes de boulimie. Toutes les deux se comprennent à merveille puisqu'elles partagent une souffrance commune : les troubles alimentaires.

Les désordres alimentaires constituent un problème qui, bien souvent, va au-delà de la simple relation à la nourriture. « Des enjeux relationnels, d'estime de soi, d'affirmation ou de gestion des émotions peuvent y être liés » (p. 137 et 138), notamment lorsqu'on vit des conflits avec sa famille ou ses amis, si fréquents à l'adolescence.

Au fil des 140 pages égayées d'illustrations et d'une typographie agréable à lire, Clara, grâce à l'empathie et aux conseils avisés d'Élizabeth, prend peu à peu conscience de ses symptômes. Elle apprend à reconnaître et à extérioriser ses états d'âme, et surtout à utiliser des stratégies d'adaptation efficaces pour gérer ses émotions et ses difficultés relationnelles afin de réaliser des changements positifs dans sa vie.

C'est un livre qui s'adresse en priorité aux adolescents comme Clara et Élizabeth, qui sont aux prises avec des troubles alimentaires. Il parle également à leur entourage afin d'aider à mieux comprendre et soutenir les personnes vivant un désordre alimentaire. Ils trouveront une liste de ressources appropriées à la fin du volume. Enfin, cet ouvrage constitue être un guide utile à tous ceux et celles qui s'intéressent de près ou de loin aux désordres alimentaires à l'adolescence.

Carole Sénéchal