

“h”

JUIN 2017

N° 31
cba
Association
Boulimie Anorexie **25**^{ANS}

SPECIAL 25 ANS



Page 4

**HOMMAGE
À ROSEMARY
BARRAUD**



Page 6

**DÉCRYPTAGE:
QUELLE ÉVOLUTION
DANS L'ACCOM-
PAGNEMENT
DES PROCHES?**



Page 10

**DOSSIER:
MANGER
EN PAIX!**

*Samedi 30 septembre,
ABA fête ses 25 ans
Réservez votre soirée!*

*25 ans,
25 regards
sur ABA*

**Que représente ABA
pour vous?**

Pour ce numéro spécial, nous avons posé cette question à 25 personnes qui ont eu - ou ont encore - un lien avec l'association, que ce soit en tant que membres, bénévoles, professionnels, anciens malades ou proches. Découvrez leurs témoignages touchants au fil des pages de ce numéro spécial.

Programme

Dès 18h30 Accueil

Exposition des travaux des jeunes photographes
Ella Josephine Campbell et **Nirine Arnold**

Projection en avant-première du court-métrage
réalisé par ABA

Apéritif dinatoire

Spectacle par la troupe **La Comédie Musicale Improvisée**

Salle du Cazard, 15 rue du Marché, Lausanne

Entrée libre, sur réservation www.boulimie-anorexie.ch
ou 021 329 04 22

IMPRESSUM

ÉDITEUR

Association Boulimie Anorexie
Av. de Villamont 19
1005 Lausanne
Tel. 021 329 04 22
Tel. 021 329 04 39 (ligne d'écoute)
info@boulimie-anorexie.ch
www.boulimie-anorexie.ch

COORDINATION EDITORIALE
Nathalie Getz

GROUPE DE RÉDACTION

Morgane Delattre
Nathalie Getz
Alexandra Lagnaz
Marie Leuba Bosisio

TEXTES

Julie Bordet
Solange Cook-Darzens
Romana Chiappini
Nathalie Getz
Marie Leuba Bosisio
Anyà Stalla

CORRECTIONS

Angela Recchia
Véronique Klausfelder

MERCI À

Emma pour son précieux témoignage,
Isabelle Corboz, Jannick Grin, Nathalie
Pasquier, Nicole Pottier et Sophie Vust
pour leur disponibilité et leurs éclairages

DESIGN, CONCEPT & MISE EN PAGE

Starfish communication, Pully

CRÉDITS PHOTOS

Shutterstock

IMPRIMÉ À LAUSANNE PAR

S-press, Lausanne

NOS REMERCIEMENTS À

La Fondation Juchum

EDITORIAL

Julie Bordet
Présidente de l'Association
Boulimie Anorexie*



ABA, 25 ans d'existence

Issue en 1992 de la réflexion de Rosemary Barraud et d'autres parents de jeunes souffrant de TCA, l'Association Boulimie Anorexie n'a cessé de se développer. Quoi de plus normal que de célébrer ce bel âge par l'édition d'un numéro anniversaire du "Oh"... 25 ans... ABA a 25 ans...

25 ans et pas une seule ride, dans une longévité aussi remarquable que légitime, née d'une volonté de se renouveler afin de s'adapter au mieux aux besoins des personnes touchées par les TCA.

25 ans de combat contre les TCA, avec à cœur le souhait de déstigmatiser cette maladie, d'ouvrir le dialogue et les discussions au sein du grand public.

25 ans d'un regard pluriel, mêlant les perceptions des personnes qui ont été touchées par la maladie, des proches, des professionnels et du grand public.

25 ans et toujours unique, ABA reste la seule association de ce type présente en Suisse romande.

25 ans d'accueil, d'écoute, de soutien et de partage. ABA garde toujours sa porte ouverte pour les personnes touchées par la maladie, leurs proches, les professionnels ou tout un chacun se posant des questions autour des TCA et n'a jamais cessé de rechercher de nouveaux projets pour aider et soutenir les personnes confrontées à ces maladies.

25 ans de témoignages et d'espoir. Le meilleur espoir est celui véhiculé par les nombreux récits de guérison de personnes qui ont souffert de TCA ou des proches ayant été confrontés à la maladie d'un être cher. Parce qu'à ABA, nous sommes convaincus que l'on peut guérir des TCA.

25 ans et la reconnaissance. ABA a su progressivement s'établir comme une entité de compétences à part entière. À ce jour, elle est reconnue par le milieu professionnel médical et social en Romandie, par le Service de la Santé Publique du Canton de Vaud ainsi que par le grand public.

25 ans de dons, de bénévolat et de soutien financier. Comme chaque association, ABA doit sans cesse chercher des moyens financiers et humains pour pérenniser ses prestations. Grâce à nos membres, à nos donateurs, à nos bénévoles, ainsi qu'à nos financeurs actuels principaux que sont le Service de la Santé Publique du Canton de Vaud et l'OFAS, ABA est toujours présente. MERCI à toutes et à tous pour votre confiance, votre générosité et votre fidélité, MERCI de croire en ABA!

ABA, 25 ans, et après?... ABA va au devant de certains challenges. La nécessité de trouver des financements suffisants pour les prestations de base reste un impondérable. La modernisation des méthodes de communication en cours devra se poursuivre ces prochaines années, avec un accès aux réseaux sociaux, menant à une visibilité accrue. Et enfin, ABA souhaiterait pouvoir offrir davantage d'occasions d'échanges interprofessionnels et de conférences grand public. Un beau programme pour l'avenir de l'association!

En attendant ces prochains défis, je félicite et remercie toute l'équipe d'ABA, toutes les personnes qui se sont impliquées depuis sa création et je vous souhaite beaucoup de plaisir dans la lecture de ce numéro qui leur rend hommage.

* jusqu'en avril 2017

SOMMAIRE

→ PAGE 1 **ÉDITORIAL**

→ PAGE 2 **25 ANS D'ACTIVITÉ EN QUELQUES DATES CLÉS**

→ PAGE 4 **HOMMAGE À ROSEMARY BARRAUD**
Anya Stalla

→ PAGE 6 **DÉCRYPTAGE: QUELLE ÉVOLUTION DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES PROCHES?**
De parents coupables à parents partenaires,
Romana Chiappini

→ PAGE 7 **THÉRAPEUTES ET FAMILLES: UNE RELATION QUI ÉVOLUE**
Interview de Sophie Vust

→ PAGE 8 **DE LA FAMILLE PROBLÈME À LA FAMILLE SOLUTION**
Solange Cook-Darzens

→ PAGE 9 **QUE FAIT ABA POUR LES PROCHES?**
Zoom sur le groupe pour les proches
Romana Chiappini et Marie Leuba Bosisio

→ PAGE 10 **LE DOSSIER:**
Manger en paix!

→ PAGE 14 **25 ANS - 25 COUPS DE CŒUR!**

→ PAGE 16 **TÉMOIGNAGE**

→ PAGE 17 **INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR ABA**

1992 | NAISSANCE

13 mars | L'Association Boulimie Anorexie voit le jour. Son but: aider, informer et faire changer les choses

1995

Création d'un **Comité d'honneur** regroupant des médecins et des professionnels de la santé

FIN 1991 | GESTATION

Démunie, la mère d'une fille souffrant d'anorexie décide de faire paraître une annonce dans le journal pour rencontrer d'autres personnes concernées. Un mois plus tard, les parents de sept familles dont un enfant souffre d'un TCA se rencontrent

1994

Mars | 1^{er} numéro du journal de l'association ABA-Info. **Avril** | Ouverture de l'antenne de Genève. **Septembre** | Ouverture de l'antenne de Neuchâtel

5
ANS

1997 | PREMIERS JALONS

Juillet | Emménagement dans ses propres locaux à l'avenue Villamont 19 à Lausanne où elle est toujours établie aujourd'hui

ABA

25 ans d'activité... en quelques dates clés

2005

Les activités se concentrent au siège de Lausanne et les antennes cantonales sont progressivement fermées, faute de ressources financières et humaines

2008

Engagement d'un coordinateur à 60% durant 4 ans, grâce au soutien de la Fondation OAK

Le temps de travail des psychologues est augmenté à 100% (répartis entre deux postes à 70% et 30%)

2004

Septembre | L'association dépose une **pétition pour un soutien financier à ABA** par l'Etat de Vaud auprès du Grand Conseil. La demande est refusée

15
ANS

2007 | CONSOLIDATION

Pour fêter ses 15 ans, ABA organise la poignante pièce de théâtre «Presque parfaite»

2011

ABA reçoit le soutien financier du Canton de Vaud

10 ANS

2002 | RÉORIENTATION

Septembre | ABA organise un spectacle d'improvisation de Philippe Cohen, alors que 12 dessinateurs romands contribuent à la réalisation d'un calendrier vendu en faveur de l'association | ABA-Info est relooké et devient "Oh"... , le journal de ABA



1998

Ouverture de l'**antenne Jura-Montagnes neuchâteloises** (La Chaux-de-Fonds) | ABA, en collaboration avec Pro Juventute, fait paraître l'**Ombre de toi-même**, brochure explicative autour des TCA

2000

Ouverture de l'**antenne de Fribourg**

1999

Premiers postes salariés grâce au soutien de la Fondation Sandoz (20% direction, 50% secrétariat, 30% psychologue)

2001

Ouverture de l'**antenne du Valais** | **Soutien financier de l'OFAS** | **Engagement d'une nouvelle psychologue à 50%** (temps total des postes de psychologues: 80%)

20 ANS

2012 | RECONNAISSANCE

ABA organise un concert de Slam et sort l'album «De bouche à oreille» du collectif Mot à Maux (textes autour des TCA composés lors d'un atelier animé par Narcisse)

Parution d'«**À Fleur de Peau**» qui remplace la brochure «L'ombre de toi-même» devenue obsolète



2016

ABA devient un lieu de formation reconnu par l'UNIGE pour la psychologie appliquée **Mars** | Invitée à Bruxelles par l'association belge MIATA, ABA intervient dans un congrès sur le thème de la détection précoce des TCA chez les enfants | ABA ouvre sa page Facebook

25 ANS

2017 | ET APRÈS?

Janvier | Re-Act for the Cause réunit près de 800 personnes au théâtre de Beausobre pour une soirée autour des TCA et récolte CHF 20'000.- pour ABA | **30 Septembre** ABA fête ses 25 ans au Cazard de Lausanne

À CE JOUR

L'association compte trois postes salariés pour un total de 170% (50% de secrétariat + 120% répartis entre deux psychologues) + une psychologue stagiaire à temps partiel.



HOMMAGE

À ROSEMARY BARRAUD

Anya Stalla

Rosemary, ma maman ! C'était un petit bout de femme, mince et grande, avec un incroyable humour, une voix douce et calme et un fort accent anglais qui lui donnait un charme fou. D'un côté, elle semblait si fragile et, d'un autre, elle faisait preuve d'une grande force intérieure. Quand elle décidait quelque chose, elle savait s'investir à 100% et ne reculait devant aucune difficulté, même si parfois, elle aurait eu envie de baisser les bras.

Ma maman adorait écrire et c'est un moyen qu'elle a souvent utilisé pour exprimer ses doutes, frustrations, colères ou bonheurs. J'ai retrouvé plusieurs textes qui parlent de la construction et de l'évolution de cette magnifique association qu'est devenue ABA. Pour ses 25 ans, il me paraissait adéquat d'utiliser ses propres mots pour vous présenter la première présidente et fondatrice d'ABA.

Ma sœur a commencé à souffrir d'anorexie dès 1991. Ma maman a écrit ce texte pour parler de ce qu'elle vivait avec elle :

« Ma fille a continué, comme si de rien n'était, par le récit de ses progrès en psychothérapie à l'hôpital de l'enfance (...). « Je travaille la relation avec toi », m'annonce-t-elle fièrement. « La doctoresse pense que tu m'as abandonnée quand j'avais neuf ans. Tu t'es dit, chic, ma fille est assez grande pour se débrouiller toute seule: je peux enfin faire ce que je veux. Elle me dit que tu ne t'es plus occupée de moi. Tu m'as laissée faire ce que je voulais et, moi, j'étais

perdue sans de vraies limites ». En rentrant à la maison, j'ai commencé à pleurer dans la voiture et je n'ai pas pu m'arrêter. (...) J'ai téléphoné à une amie qui avait vécu les mêmes scènes avec sa fille et savait exactement de quoi je parlais. Elle a réussi à me calmer et à m'aider à prendre un peu de recul ».

Il faut dire que dans les années 90, nombreux étaient encore les professionnels qui avaient tendance à culpabiliser les mamans de la maladie de leur fille. Ma mère a très mal vécu ces moments. Elle avait besoin de trouver du réconfort auprès de personnes qui pouvaient la comprendre. Elle a alors décidé de mettre une annonce dans un quotidien afin de rencontrer des parents vivant une situation semblable. C'est ainsi, qu'en janvier 1992, sept familles sont réunies. L'Association est officiellement née en mars 1992 et ma mère en est devenue la première présidente. Rapidement, les malades eux-mêmes ont fait appel à l'Association pour y trouver du soutien et de l'aide. Face à cette importante demande, les parents ont ouvert les portes de leurs rencontres. Les fondements de l'Association posés, les objectifs étaient devenus évidents: il était nécessaire de répondre aux besoins des malades, de leurs proches, de collaborer avec les professionnels et de mieux faire connaître les troubles du comportement alimentaire au public.

Dans un courrier, envoyé chaque année à ses amis, Rosemary partage les dernières évolutions d'ABA :

Décembre 1993: «*L'Association occupe beaucoup de mon temps. C'est triste de dire qu'ABA connaît un succès si grand car cela signifie que tant de personnes sont affectées (...) par des problèmes de comportements alimentaires(...)*».

Décembre 1997: «*Nous sommes de plus en plus sollicités et avons de la peine à suivre. Toutefois, nous venons de recevoir un don qui va me permettre d'engager une ou deux personnes à l'heure. (...) Nous espérons que, d'ici au 10^{ème} anniversaire, nous aurons reçu les moyens de continuer. J'aimerais surtout pouvoir payer un ou deux salaires à mi-temps mais, pour l'instant, ce n'est qu'un rêve!*».

Décembre 1999: «*Depuis juin, grâce à un don, nous avons pu engager une secrétaire à 50%, une psychologue à 30% et moi-même à 20% comme directrice. Malheureusement, en juillet, on m'a diagnostiqué un cancer... (...) J'espère que l'année 2000 sera plus simple pour moi et qu'elle vous apportera beaucoup de belles choses dans votre vie mais, surtout la santé, sans quoi tout le reste ne peut pas être vécu*».

Ma maman s'est battue, pendant de nombreuses années, pour faire reconnaître les TCA comme étant des maladies de société qui nécessitent des infrastructures professionnelles pour soutenir de manière adéquate les personnes malades et leurs proches. Depuis 1992, de nombreux progrès ont été réalisés. Mais, 25 ans plus tard, ABA existe encore et cela signifie qu'il y a toujours des personnes malades.

Ma mère disait qu'elle continuerait tant que l'État ne prendrait pas le relais... Alors ABA, je crois qu'il vous reste encore de nombreuses années pour continuer d'exister et ma maman, qui nous a quittés en 2000, doit être très fière et heureuse de ce que vous accomplissez chaque jour.

Un grand merci à tous!



“ *ABA c'est un lieu sécurisant où l'on est accueilli par des personnes bienveillantes et impliquées qui font un travail en or et qui participent à rompre le cercle de l'isolement et de la honte en offrant compréhension et reconnaissance aux personnes qui frappent à leur porte.*

NORA, COORDINATRICE DE MIATA, BELGIQUE

“ *Pour moi, ABA c'est une équipe compétente, engagée, pleine de tact et de sensibilité, bouillonnante d'idées et de projets pour aider les personnes touchées de près comme de loin par les TCA.*

JULIE BORDET, PRÉSIDENTE DE 2013 À 2017

“ *ABA c'est pour moi un lieu accueillant d'échange intergénérationnel qui met ensemble différentes ressources qui permettent de panser les TCA.*

ÉDITH, ANIMATRICE DES GROUPES

“ *ABA - ou l'espoir à nouveau, la lumière au bout du tunnel, la connaissance face au chaos, l'expérience du «même», le «pareil» - pourtant toujours différent - sur lequel (re)prendre appui. Et tant de vies qui se ré-inventent. Votre inestimable engagement depuis 25 ans face aux souffrances des troubles alimentaires.*

SOPHIE VUST PSYCHOLOGUE, PSYCHOTHÉRAPEUTE CADRE À LA DISA (DIVISION INTERDISCIPLINAIRE DE SANTÉ DES ADOLESCENTS, CHUV)

“ *ABA, c'est pour moi une chaîne humaine de solidarité et de courage qui s'est toujours mobilisée pour donner une voix et une place à des patientes en grande souffrance. Des partenaires précieux!*

DRESSE SANDRA GEBHARD, MÉDECIN CHEFFE, RESPONSABLE MÉDICALE DE L'ABC (CENTRE VAUDOIS ANOREXIE BOULIMIE)

“ *ABA, c'est une entité indispensable portée par des personnes engagées et pleines d'humanité.*

NATHALIE, MEMBRE DE ABA

DÉCRYPTAGE

Quelle évolution dans l'accompagnement des proches ?

DE PARENT COUPABLE À PARENT PARTENAIRE

Romana Chiappini, psychologue à ABA

IL Y A 25 ANS, DES PARENTS ONT DÉCIDÉ DE CRÉER ABA, NOTAMMENT DANS UN BUT DE SOUTIEN MAIS AUSSI POUR SE « DÉFENDRE DES ACCUSATIONS DU CORPS MÉDICAL D'ÊTRE RESPONSABLES DE LA MALADIE DE LEUR ENFANT ». « ILS VOULAIENT CHANGER LES CHOSES ». AUJOURD'HUI, ABA OBSERVE UN CHANGEMENT IMPORTANT DE CETTE VISION ET DE L'ATTITUDE DES PARENTS QU'ELLE ACCUEILLE.

Lorsque l'Association a été créée il y a 25 ans, le discours accusant les mères d'être responsables de la maladie de leur enfant était bien présent, avec toute la culpabilité et la souffrance que cela a pu engendrer. Aujourd'hui, la situation a changé, notamment grâce à une compréhension plus large des TCA, en particulier de ses causes multifactorielles.

Ces maladies sont mieux connues et les parents se sentent moins stigmatisés et coupables d'avoir un enfant qui souffre d'un trouble alimentaire, ce qui permet d'aller chercher de l'aide plus facilement. Cette attitude reflète aussi une tendance générale de notre époque actuelle qui invite à être davantage à l'écoute de soi, et, lors de difficultés, d'accepter de chercher de l'aide et des outils pour aller de l'avant.

De pourquoi à pour quoi ?

Aujourd'hui, je constate que les parents se positionnent dans un questionnement plus large et constructif : plutôt que « qu'est-ce que nous avons fait faux ? », ils se demandent « comment faire pour mieux aider notre enfant ? » Avec parfois le risque de se sentir responsables de devoir trouver des solutions pour sortir leur enfant de l'impasse dans lequel il se trouve, oubliant par moment qu'il y a des structures et des professionnels sur qui ils peuvent s'appuyer. À ABA, nous accompagnons les parents à lâcher peu à peu cette responsabilité, à faire confiance aux soignants et à laisser leur enfant trouver son chemin et ses propres réponses qui vont lui permettre de se reconstruire. Cela demande un travail d'acceptation et de lâcher prise qui n'est pas évident. Pour cela, il est important d'essayer de mettre du sens dans ce qu'ils sont en train de vivre. La maladie vient chambouler les valeurs, les croyances et les projets qu'ils avaient peut-être pour leur enfant. Personne ne s'attend à cela ! Pour traverser cette période de leur vie, nous les encourageons à prendre aussi soin d'eux et de leurs propres besoins, ce qui est aussi une manière de venir en aide à leur enfant.

“ ABA pour moi, c'est un soutien professionnel le plus humain et respectueux que j'ai trouvé dans cette période assez difficile de ma vie. Je les admire pour leur travail.

ESTHER, PRÉSIDENTE DE ABA DEPUIS AVRIL 2017

“ ABA, c'est une lueur d'espoir quand tout est dévasté et, autour de nous, tout n'est que souffrance et non-sens.

UNE MAMAN

THÉRAPEUTES ET FAMILLES : UNE RELATION QUI ÉVOLUE

Entretien avec Sophie Vust, psychologue, psychothérapeute cadre à la DISA* (CHUV)

Aujourd'hui, les parents sont-ils encore considérés comme responsables de la maladie de leur enfant?

Il est important de replacer les choses dans leur contexte: les études scientifiques autour des troubles des conduites alimentaires (TCA) sont récentes et apportent une compréhension différente d'il y a 25 ans. Les professionnels étaient alors parfois démunis, et, il est vrai, avaient tendance à mettre la responsabilité sur une famille qui dysfonctionnerait, avec le cliché de la mère toute puissante et du père absent. Dans ce sens, des erreurs ont certainement été commises. Mais les choses ont peu à peu changé: conscients d'une certaine violence infligée aux familles par ce regard posé sur elles, des professionnels ont cherché d'autres manières de faire.

Quels principaux changements observez-vous?

Avant, beaucoup de temps était consacré à essayer de comprendre les causes, le pourquoi de l'anorexie. Aujourd'hui, la priorité est de faire sortir le jeune du trouble alimentaire. On sait désormais que ces maladies relèvent du domaine des addictions: plus on y reste, plus il est difficile d'en sortir. Chez les plus jeunes, l'anorexie entraîne un risque de casser la courbe de croissance avec des consé-

quences parfois irréversibles. C'est pourquoi la priorité est de sortir de la dénutrition.

Mais comment, puisque c'est précisément là toute la difficulté?

Pour cela, nous travaillons avec les ressources des parents et, si possible, de la famille entière. Nous les considérons comme des alliés - ce sont eux qui connaissent le mieux leur enfant - qui vont l'encourager de manière empathique mais ferme, à remanger. La lutte n'est pas dirigée contre leur enfant, mais contre l'anorexie. Quant à l'enfant, nous lui expliquons que, s'il avait un cancer, il avalerait des pastilles pour guérir, même s'il ne les aime pas. Avec l'anorexie, le médicament, c'est la nourriture. Il est donc prioritaire de manger pour ne pas mettre sa santé en danger. Les parents sont soutenus dans la manière de ré-alimenter leur enfant, en tenant compte de ses goûts et des habitudes de la famille.

Avec quels résultats?

Ça fonctionne, et même très bien! L'enfant reprend du poids, grandit et sa puberté peut alors se dérouler normalement. A ce moment, une psychothérapie peut être mise en place pour aborder la vie émotionnelle avec plus de facilité. L'anorexie a une puissance dévastatrice terrible. L'enfant le sent bien et il a conscience des dégâts que cela entraîne au-

tour de lui, ce qui peut être très culpabilisant. Ce système solide et clair le rassure!

À quoi êtes-vous particulièrement attentifs au sein de la DISA lorsque vous accueillez les familles?

Tout parent dont l'enfant est malade se sent responsable - et cela quelle que soit sa maladie. Dans ce contexte, il est important de les déculpabiliser. Ce sont des maladies terribles qui, par leur violence, peuvent être très destructrices et rendre la vie infernale. Il n'existe pas de règles toutes faites, nous devons trouver des solutions adaptées à chaque personne, à chaque famille et travailler de manière bienveillante pour les accompagner et les aider à émerger de ce cercle vicieux en potentialisant les ressources existantes.

*Division Interdisciplinaire de Santé des Adolescents (ex-UMSA)

“ ABA, en plus d'être un lieu dans lequel la parole libère de la détresse et la souffrance, c'est aussi un lieu où l'espoir d'un meilleur lendemain se dessine...”

MARIA, ANIMATRICE DES GROUPES DE PAROLE

“ Pour ciao.ch, ABA est une ressource pleine de richesses et un partenaire de longue date.”

ANNE DECHAMBRE, RESPONSABLE SITE CIAO.CH

DE LA FAMILLE « PROBLÈME » À LA FAMILLE « SOLUTION »

Solange Cook-Darzens

Évolution de la thérapie familiale dans les troubles du comportement alimentaire de 1975 à nos jours

Pendant longtemps, la famille a été perçue comme étant la principale responsable des troubles du comportement alimentaire (TCA) de l'adolescent. Ainsi, dès le 19^{ème} siècle, Charcot jugeait la famille toxique pour la patiente anorexique et recommandait qu'elle soit éloignée des soins. Les approches psychanalytiques de la première moitié du 20^{ème} siècle ont renforcé cette idée que les parents, et plus particulièrement la mère, étaient responsables de la maladie de leur enfant. L'arrivée des thérapies familiales dans les années 1960-70 suggérait l'existence de familles dites « psychosomatiques » (Minuchin et al., 1978) ou « anorexigènes » (Selvini-Palazzoli et al., 1983) qui contribueraient au développement et au maintien du trouble en étant fusionnelles, rigides et incapables d'affronter les conflits. Bien que ces nouvelles approches thérapeutiques aient eu le mérite d'impliquer la famille dans le traitement plutôt que de l'en écarter, elles restaient très culpabilisantes pour les familles qui se sentaient pathogènes et contraintes de réparer au plus vite leurs défaillances.

Un regard différent

J'ai naturellement participé à ce mouvement de culpabilisation des familles puisque j'ai été formée aux États-Unis dans les années 1970 par les pionniers de la thérapie familiale et leurs disciples et me suis intéressée très tôt à ses applications aux TCA. Mais je me suis sentie assez vite mal à l'aise avec cette théorie de causalité familiale quelque peu simpliste, linéaire et arrogante, qui ne permettait pas de reconnaître toute la souffrance vécue par la famille dans sa lutte quotidienne contre une maladie redoutable, et ne permettait pas non plus de la mobiliser comme partenaire de soins. Je sentais intuitivement que l'« ennemi » était moins la famille que la maladie, et que la thérapie familiale pouvait être plus utile en étant pratiquée différemment. Mon intérêt pour une pratique systématique de thérapie familiale dans le traitement des TCA a débouché sur la création, au début des années 1990, d'une unité spécialisée en TCA au sein du service de pédopsychiatrie de l'hôpital Robert Debré à Paris, en collaboration avec le Dr Catherine Doyen, pédopsychiatre. Nos recherches approfondies et un séjour à l'Institut Maudsley et à l'unité des TCA de l'Hôpital de Great Ormond Street à Londres ont mené à des conclusions claires: les familles de jeunes souffrant de TCA ne sont ni nécessairement ni exclusivement responsables de la maladie; les dysfonctionnements familiaux observés (quand ils sont présents) sont vraisemblablement le résultat d'adaptations malencontreuses à une maladie qui bouleverse la famille dans la durée; et la famille influence de manière positive ou négative l'évolution et le devenir du TCA selon son

mode d'adaptation à la maladie. Autrement dit, « la famille ne fait pas nécessairement partie du problème mais fait nécessairement partie de sa solution ». Tous ces constats nous ont encouragés à placer la famille au cœur de notre dispositif de soins et à la mobiliser comme facteur de guérison et comme partenaire de soins.

Des familles soulagées

Les familles suivies dans cet esprit plus égalitaire et collaboratif paraissent soulagées, dynamisées, et plus à même de s'investir dans le processus de soins. Elles deviennent aussi des aidants naturels plus efficaces lors du retour à la maison de leur enfant après une hospitalisation, diminuant ainsi les risques de rechute. Nous pensons même que cette approche thérapeutique, si elle est menée en ambulatoire de manière soutenue, permet dans de nombreux cas d'éviter une hospitalisation et de maintenir la patiente dans son milieu naturel, l'aidant ainsi à échapper à d'importantes ruptures développementales sur les plans psychoaffectif, familial, scolaire et social. L'action préventive auprès de la fratrie, souvent très malmenée par la maladie, est également non négligeable.

Un effort de sensibilisation

Malgré les efforts effectués pour diffuser ces nouvelles approches, force est de constater que les premiers modèles familiaux des TCA ont la vie dure. Nous devons poursuivre nos efforts de transmission, tant de ces nouveaux modèles thérapeutiques que de la littérature scientifique qui les sous-tend et les valide. De plus, les généralistes et les pédiatres, souvent en première ligne pour poser un diagnostic et orienter la famille, doivent être mieux formés à repérer les premiers signes et à impliquer activement les parents dans cette démarche. L'accès aux soins, notamment aux soins spécialisés, doit également être amélioré car une prise en charge rapide préserve les forces vives de la famille et lutte contre son épuisement. Enfin, les centres de formation doivent s'ouvrir à de nouvelles façons de former leurs futurs thérapeutes familiaux, notamment dans les applications spécifiques de la thérapie familiale aux TCA. Sans doute faudra-t-il encore une génération pour que la famille soit pleinement « réhabilitée » et considérée comme un co-thérapeute incontournable plutôt qu'un agent coupable.

L'AUTEURE

Solange Cook-Darzens est docteur en psychologie, psychologue clinicienne et thérapeute familiale. Après s'être formée en France et aux États-Unis, elle a été co-responsable de l'unité des troubles du comportement alimentaire au service de pédopsychiatrie de l'hôpital Robert Debré à Paris. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, dont « Approches familiales des troubles du comportement alimentaire de l'enfant et de l'adolescent » (ed. Érès, 2014)



QUE FAIT ABA POUR LES PROCHES?

Par Romana Chiappini et Marie Leuba Bosisio, psychologues au sein de l'association

Les services de l'association sont destinés aussi bien aux personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire qu'à leurs proches.

Ces derniers se retrouvent souvent face à de nombreuses questions et éprouvent le besoin de parler de ce qu'ils vivent. Ils peuvent faire appel à l'association pour y déposer leurs préoccupations en toute liberté dans un espace non jugeant et confidentiel, sans craindre d'être « étiquetés ».

Une aide adaptée à chacun

ABA fournit également les informations qui vont permettre de mieux comprendre les TCA, le réseau de soins et le processus de guérison.

Et surtout, nous offrons ici une écoute bienveillante et essayons lorsque cela est possible de trouver des pistes adaptées à la situation de chacun.

Il est bon de rappeler que ces prestations sont ouvertes à tout le monde, parent ou membre de la famille au sens large - frère, sœur, conjoint, tante...-, ami, collègue, enseignant ou tout professionnel qui vit une préoccupation autour d'une situation, même s'il a des doutes et que le TCA n'est pas avéré.

ZOOM SUR LES GROUPES POUR LES PROCHES

Trois questions à Nicole Pottier, animatrice des groupes à ABA depuis une dizaine d'années.

Que proposent les groupes pour les proches organisés par ABA?

Ces groupes offrent un espace de confiance et de confidentialité où les participants peuvent s'ouvrir et partager librement leur vécu avec d'autres personnes qui traversent une situation semblable. Les proches de personnes souffrant d'un TCA éprouvent de nombreuses émotions, comme la colère, la culpabilité ou la peur. Pouvoir en parler dans ce cadre leur permet de sortir de l'isolement, de déculpabiliser et de dédramatiser. Les échanges sont souvent d'une grande profondeur et peuvent être très libérateurs. Ici, les participants ne trouveront pas de recettes pour guérir leur enfant, mais des pistes pour mieux comprendre ces maladies et traverser au mieux les difficultés qu'ils rencontrent.

Comment se déroulent-ils ?

Les participants s'engagent pour trois rencontres d'environ 2 heures chacune. Cet engagement établit une dynamique propice à l'ouverture et à la confiance. Chacun est bien sûr libre de s'exprimer ou pas, en fonction de ses besoins.

Qui peut y participer ?

Les groupes sont ouverts à tous les proches : nous accueillons principalement des parents, mais aussi des frères et sœurs, des ami-es ou la famille élargie. Ils sont animés par Romana Chiappini, psychologue à ABA et par moi-même qui suis formée en relation d'aide et maman d'une fille qui a souffert d'anorexie.

Pour plus d'informations concernant les prestations destinées aux proches :
www.boulimie-anorexie.ch
021 329 04 39

“ Soutien, entraide ; récits poignants, belles victoires. Des visages et leur lumière qui au fil des séances brillent de l'intérieur... Merci à tous et toutes!

SIMONA GRASSI ALEXANDRE,
ANIMATRICE DES GROUPES
DE PAROLE DE 2001 À 2013 ET
ANCIENNE MEMBRE DU COMITÉ

“ ABA pour moi a d'abord été une participation à une AG pour voir et ensuite quelques années de comptabilité pour une équipe compétente et enthousiaste. J'ai découvert une problématique complexe et des personnes touchantes.

PHILIPPE, ANCIEN COMPTABLE
DE L'ASSOCIATION

“ ABA est pour moi une Aide Bienveillante qui m'Accompagne sur le chemin de la guérison. Elle représente à mes yeux un soutien, une écoute, un respect inconditionnel dont on a besoin pour combattre une maladie telle que la boulimie et l'anorexie.

ELSA

Manger en paix!

VÉGÉTARIEN, VEGAN, DISSOCIÉ, SANS GLUTEN, SANS LACTOSE... IL EXISTE AUJOURD'HUI TANT DE MODES ET DE DIRECTIVES AUTOUR DE L'ALIMENTATION QU'IL Y A DE QUOI EN PERDRE LA TÊTE... ET LE PLAISIR! QUELQUES PISTES POUR TENTER DE RETROUVER UN RAPPORT PLUS SEREIN AVEC LA NOURRITURE.

Difficile d'échapper aux nombreux dictats imposés par notre société! En résumé, il faut manger sainement, être mince et faire du sport pour rester en forme. Avec en prime de nombreuses recettes pour y parvenir, souvent contradictoires et évoluant au fil des années. Aujourd'hui, chacun est censé savoir comment faire pour bien faire. Comment dès lors ne pas se sentir coupable lorsqu'on n'y parvient pas?

À Fribourg, la diététicienne Nathalie Pasquier observe ce phénomène avec une certaine inquiétude: «*On bourre la tête des gens avec des messages -souvent discordants- qui donnent l'impression que nous devrions être capables de tout contrôler pour ne pas développer de maladie. Il y a trop de théories et de croyances qui peuvent mener à des extrêmes. Même les personnes qui n'ont pas de souci avec leur poids sont en restriction dans leur tête.*»

On mange avec notre tête

Avec toutes ces injonctions, nous en sommes arrivés à manger avec notre tête, oubliant que notre corps envoie les signaux essentiels pour nous guider dans nos choix alimentaires et les quantités dont nous avons besoin. Cette mise à distance du corps est encore renforcée par l'idée qu'il suffirait d'appliquer certaines règles pour atteindre un poids soi-disant idéal. Or, chaque individu possède un poids d'équilibre physiologique qui ne correspond pas forcément aux normes de minceur imposées, parfois même par les milieux médicaux qui ont tendance à mettre une forte pression pour atteindre un poids «normal». Ce qui peut provoquer une forte culpabilité.

Déculpabiliser!

«*La plupart du temps, mon premier travail consiste à aider les gens qui viennent en consultation à déculpabiliser de ne pas manger toujours sainement*», analyse Jannick Grin qui possède une pratique de diététicienne à Pully. «*Je constate que ce qui les fait le plus manger, ce sont les règles: ne pas sauter de repas, faire des collations équilibrées... avec tout cela, il n'y a plus de place pour des choses considérées comme*

moins saines». Or, ces aliments -là ont aussi toute leur place, selon la diététicienne qui encourage à se libérer de la notion d'aliments bons ou mauvais. «*Il y a des envies et des appétits spécifiques du corps. Il s'agit de pouvoir lâcher les règles afin d'utiliser son bon sens en se reconnectant à ses sensations, à ses envies et à son plaisir*».

Surinformés, la plupart des gens connaissent les règles diététiques de base. Mais on sait aujourd'hui que notre manière de manger dépend de facteurs multiples qui doivent aussi être pris en compte si on souhaite établir un changement de comportement durable. Si les régimes promettent des résultats rapides et répondent à un besoin de satisfaction immédiate, ils créent d'autres problèmes: «*Les restrictions alimentaires engendrent des risques de compulsions et de crises de boulimie*», met en garde Jannick Grin. «*De plus, au régime, le corps se met en mode épargne: le métabolisme ralentit, il a besoin de moins de carburant pour fonctionner. Ainsi, le risque est grand de reprendre du poids dès le retour à une alimentation normale*».

Renouer avec son corps

Pour sortir de cet engrenage, il est essentiel de travailler sur son comportement alimentaire afin de prendre conscience de ses attitudes, de ses croyances et de se reconnecter avec ses sensations. Mais il arrive que ce corps mal-aimé ait été tellement mis à distance qu'on ne sait même plus l'écouter. Apprendre à se réinstaller dedans nécessite de lâcher la tête, ce qui peut faire très peur.

La pleine conscience (Mindfulness) peut être une aide dans ce cheminement. Isabelle Corboz, psychologue et psychothérapeute, anime un cours sur 8 semaines basé sur cette approche à Lausanne. «*Cet atelier invite à se reconnecter au corps et à le respecter. Des exercices permettent peu à peu de reconnaître les motivations qui nous poussent à manger pour pouvoir y répondre de manière appropriée et surtout, à développer la bienveillance à l'égard du corps et de soi-même*».

“ ABA pour moi c'est un espace d'échange unique, hors des murs de l'hôpital ou de nos cabinets, où l'avis des proches, les expériences et les émotions de chacun sont accueillis.

STÉPHANIE CORNUT, ANCIENNE PRÉSIDENTE DE ABA

“ ABA, pour nous, a été un ancrage dans la tempête qui nous a secoués. L'expérience de nos interlocuteurs nous a aidés à prendre du recul et à nous recentrer.

UN COUPLE DE PARENTS



À la fin du programme, les participants témoignent le plus souvent d'un apaisement dans leur relation avec leur corps et plus de plaisir à manger. Mais la thérapeute insiste: « Cette approche n'est pas une baguette magique et exige un engagement important. Certaines habitudes anciennes sont parfois difficiles à déloger pour créer un changement durable. D'autant plus que derrière les impulsions alimentaires, il y a souvent de l'anxiété ou des émotions fortes ».

Accueillir l'inconfort

La pleine conscience invite précisément à s'arrêter pour observer ce qui se passe en soi, accueillir et accepter ces moments d'inconfort, respirer et choisir en toute conscience d'y répondre en mangeant ou pas. « On a le droit de se réconforter avec la nourriture! » rassure encore Isabelle Corboz. « L'interdit est tentant. Dès qu'on se donne cette autorisation, la pression baisse ».

Mais la nourriture ne peut apporter un réel réconfort que si elle est pleinement savourée sans culpabilité, insiste Jannick Grin. « Beaucoup de gens disent qu'ils sont gourmands et craignent, en lâchant le contrôle, de manger sans fin. Mais en réalité, ils avalent! Ils ne prennent plus le temps de savourer, d'être attentifs au goût dans la bouche. Or, c'est indispensable pour être vraiment nourri! ».

Pratiquer l'alimentation en pleine conscience demande de l'entraînement et de la régularité. Avec, une fois encore, le risque de tomber à nouveau dans les règles et l'exigence. « On peut vite se mettre la pression », reconnaît Nathalie Pasquier qui anime également des groupes « Manger en pleine conscience » à Fribourg. « Cette approche ne vise pas à donner de nouvelles règles à la mode qu'il faudrait suivre, mais propose des outils pour aider à se mettre en route dans une relation plus sereine avec la nourriture ».

Nourritures essentielles

Impossible d'être en pleine conscience à chaque repas. Mais s'il est possible de s'arrêter, ne serait-ce que pour deux bouchées pleinement sa-

vorées, c'est un premier pas, passablement compliqué dans un monde où tout fonctionne toujours à cent à l'heure. La pleine conscience invite à avoir aussi une attitude bienveillante dans ces moments plus difficiles et d'être mieux avec les vides qui peuvent apparaître. Car ces préoccupations si envahissantes autour de la nourriture cachent peut-être quelque chose de plus fondamental. « C'est comme si ces modes autour de l'alimentation venaient remplacer un vide spirituel », soulève Nathalie Pasquier. « Certains s'y engagent de manière si extrême, comme une sorte d'appartenance à un groupe, ce qui peut devenir très dogmatique et culpabilisant: si on continue à manger de la viande, on est presque considéré comme un malfrat! Et la société commerciale surfe sur la vague en développant de nombreux produits dans ce sens car il y a de l'argent à faire! ».

Qu'est-ce qui me nourrit vraiment dans ma vie? Prendre le temps de s'arrêter pour se reconnecter à soi et à ses besoins les plus profonds, voilà une piste durable pour, pas à pas, apprendre à s'offrir avec plaisir les nourritures qui nous sont essentielles.

PORTRAITS

Jannick Grin est diététicienne ASDD et pratique depuis près de 20 ans dans son cabinet privé Attitudes Nutrition à Pully. Elle s'est notamment formée au sein du G.R.O.S. (Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids).

Nathalie Pasquier est diététicienne ASDD depuis près de 25 ans, fondatrice de Matrixnutrition à Fribourg, membre du G.R.O.S. et titulaire du CAS HES-SO « Approches basées sur la pleine conscience ». Elle anime des ateliers "Manger en pleine conscience".

Isabelle Corboz est psychologue, psychothérapeute FSP, formée à la thérapie cognitive-comportementale et à la pleine conscience. Elle propose différents ateliers autour de cette approche, dont "Bien dans votre assiette", à Lausanne.

“ À l'origine, ABA, pour moi, c'est une belle histoire d'amitié qui s'est transformée avec le temps en belles histoires d'amitiés... qui durent encore, alors même que je ne fais plus partie du comité depuis de nombreuses années.

ANGELA, ANCIENNE MEMBRE DU COMITÉ ET AMIE DE ROSEMARY BARRAUD

“ ABA, pour moi, c'est... la chance d'avoir découvert une association qui tend la main et vient en aide aux malades des TCA et également aux proches.

MANUELA, MAMAN ET ORGANISATRICE DE REACT FOR THE CAUSE

“ *ABA, pour moi, c'est la possibilité pour toutes les personnes concernées par les troubles du comportement alimentaire de disposer de manière rapide et efficace d'une multitude de compétences et d'informations dans un cadre privilégiant l'accueil et la bienveillance.* ”

MARNA MULLER BESSI,
RESPONSABLE DE L'ANTENNE DE NEUCHÂTEL
DE 1999 À 2005

“ *ABA est un lieu de rencontre, de partage et de solidarité. Le cadre est accueillant et le sourire est présent.* ”

MARIA CAROLA, ANCIENNE PRÉSIDENTE DE ABA

“ *ABA a été la lumière au bout d'un long et abominable tunnel appelé TCA. ABA, je lui dois ma guérison, ma vie, mon bonheur, tout.* ”

ALEXIA

“ *ABA c'est la vie avec ses hauts et ses bas, des années intenses, des moments de doute parfois mais surtout une belle évolution et de magnifiques rencontres.* ”

VÉRONIQUE KLAUSFELDER, RESPONSABLE ADMINISTRATIVE

“ *ABA, pour moi, c'est quelqu'un qui a reconnu ma souffrance en tant que sœur. Plus important encore, elle l'a légitimée et m'a donné des armes pour me protéger dans une situation de déchirure familiale.* ”

UNE SŒUR

“ *ABA a une position stratégique en Suisse et dédie son énergie pour la reconnaissance de ces troubles dans le monde de la politique et l'opinion publique.* ”

MAGALI VOLERY, DIÉTÉTICIENNE,
FONDATRICE DU CCNP À GENÈVE
(CENTRE DE CONSULTATION NUTRITION
ET PSYCHOTHÉRAPIE)

PRATIQUER L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Un atelier proposé par ABA

Les personnes souffrant d'un TCA restent souvent focalisées sur leur mental. Peu connectées à leur corps, elles ne font pas confiance à ses signaux. Ce groupe est une invitation à (re)trouver le plaisir de manger en mettant l'attention sur les sensations corporelles, dans le moment présent et avec bienveillance.

Au cours de quatre soirées, la relation à la nourriture est explorée dans un cadre sécurisant, au moyen d'exercices et de moments de partage.

OBJECTIFS

- Apprendre à repérer les sensations de faim et de satiété
- Explorer ses habitudes et croyances alimentaires
- S'initier à la méditation grâce à des exercices basés sur la pleine conscience
- Développer et expérimenter les bienfaits de la bienveillance et de l'acceptation

POUR QUI?

Ce groupe est destiné aux personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire désirant faire un travail d'écoute de soi pour améliorer leur rapport avec l'alimentation.

ANIMATEURS

Mariona Lopez, enseignante «Manger en Pleine Conscience».

Yann Chappuis, formateur en Communication Non Violente et infirmier

INFOS PRATIQUES

Quatre soirées en petit groupe fermé, dans les locaux de ABA. (Une suite de quatre soirées supplémentaires est possible en cas d'intérêt.)

Dates et tarifs: se référer au site internet de l'association

www.boulimie-anorexie.ch

Renseignements et inscription: 021 329 04 22 ou

inscription@boulimie-anorexie.ch

« Une alimentation qui se fonde sur les pensées et l'esprit est généralement une alimentation fondée sur l'inquiétude. Lorsque l'esprit s'encombre de règles à propos de ce qu'il faut manger et de ce qu'il ne faut pas manger, tout le plaisir de ce qui se passe véritablement dans la bouche est perdu ».

Tiré du livre "Manger en pleine conscience", de Jan Chozen Bays



EXERCICE

UNE SEULE GORGÉE DE THÉ

Essayez l'alimentation en pleine conscience en l'appliquant par exemple à une seule gorgée de thé.

- Contempler la couleur du thé.
- S'imprégner de son parfum.
- Sentir le liquide dans la bouche et la gorge.
- Ouvrir sa conscience à la chaleur du soleil, la fraîcheur de la pluie et la richesse de la terre présentes dans cette seule gorgée de thé.

Ce sont ces petits moments qui peuvent changer nos vieilles habitudes et amorcer un mouvement vers la santé. (Inspiré du livre "Manger en pleine conscience", de Jan Chozen Bays)

POUR ALLER PLUS LOIN

LIRE

- "Manger en pleine conscience. La méthode des sensations et des émotions" de **Jan Chozen Bays** (Les Arènes, 2015)
- "Manger mieux... en pleine conscience. Savourer une relation équilibrée avec la nourriture" de **Susan Albers** (Béliveau 2015)

DÉCOUVRIR

- www.association-mindfulness.org
Site de l'Association pour le Développement de la Mindfulness offre des infos et des pistes sur la pleine conscience
- **Youtube > Manger en pleine conscience - La méthode des sensations et des émotions**
Un exercice pour expérimenter le lien entre alimentation et émotions



25 ANS

25 coups de cœurs

À LIRE

- 1 **MA PRINCESSE AU PETIT POIDS**
L'anorexie racontée à ma fille, de **Ganaël Joffo**
Une fille qui commence à être obnubilée par son poids, une mère qui lui raconte jusqu'où l'a menée l'anorexie. Fort et saisissant!
- 2 **JE SELFIE DONC JE SUIS**
d'Elsa Godart
Un regard intéressant sur l'expression de soi par le selfie.
- 3 **JAMAIS ASSEZ MAIGRE**
de Victoire Maçon Dauxerre
Le récit poignant d'un top model. Les paillettes mais le goût de la vie en moins.
- 4 **LA BOULIMIE, SORTIR DE L'ENGRENAGE**
de R. Shankland et C. Van Lerberghe
Un livre pour les adolescents qui, grâce à un langage clair et à des témoignages, aborde tous les thèmes liés à la boulimie.
- 5 **BIANCA**
de Loulou Robert
Excellent premier roman d'une jeune mannequin - auteur qui nous plonge dans le vécu d'une ado de 17 ans, aux prises avec un mal-être tel qu'elle est admise en unité psychiatrique pour adolescents.

À VOIR

- 6 **MY SKINNY SISTER**
Un film de Sanna Lenken
On rit, on pleure, on vit l'anorexie de Katja à travers les yeux de sa petite sœur Stella.
- 7 **LE DICTAT DES MAGAZINES DE MODE**
L'émission du magazine Spécimen
Des femmes se décrivent à un dessinateur qui ne les voit pas. Pour réaliser comment la femme est trop dure avec sa propre image!
www.rts.ch/play > Le dictat des magazines de mode

- 8 **CHER CORPS**
Lea Bordier a réalisé une série de vidéos avec des femmes qui parlent de leur rapport au corps. Authentique et touchant.
www.leabordier.fr/cher-corps
- 9 **IDÉAL MASCULIN?**
Des hommes sont maquillés, photographiés, photoshoppés pour ressembler à leur idéal masculin et finalement, ils se préfèrent au naturel!
En anglais sur www.youtube.com > The Try Guys Get Photoshopped With Men's Ideal Body Types
- 10 **WWW.PROFIL.ORG**
Enfin un site qui cible la question des troubles alimentaires chez les hommes et offre de l'information aux professionnels.
- 11 **WWW.BODYPOSIPANDA.COM**
Un blog pour cultiver un rapport plus serein avec son corps. (en anglais)
- 12 **WWW.GROS.ORG**
Le site du groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids - plein de pistes intelligentes pour s'accorder avec son corps et sortir de l'engrenage nocif des régimes.
- 13 **WWW.TONPETITLOOK.COM**
Un site qui démystifie la mode et ses tendances en amenant ses lectrices à affirmer leur propre style. Il propose des sujets sur les TCA et sur l'image du corps, très bien fait et drôle!
- 14 **BODY IN SPACE & SPACE IN BODY**
Séries de photos sur l'interaction entre corps et espace. Le travail de la jeune photographe Ella Josephine Campbell est remarquable!
www.ellajosephinephoto.com



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

À ÉCOUTER

15 LA FÉE

de Nicolas Fraissinet

Des paroles qui bouleversent à chaque écoute.
www.youtube.com > Fraissinet la Fée

16 FICELLE

de Syrano

Quel talent de concilier un air si joyeux pour raconter la douleur du piège de l'anorexie.
www.youtube.com > Syrano Ficelle

17 DE BOUCHE À OREILLE

du collectif Mot à Maux guidé par Narcisse

Un album qui évoque les troubles alimentaires en slam.

18 UN SLAM CONTRE L'ANOREXIE

La détresse d'un homme qui voit l'anorexie anéantir son amoureuse. Jusqu'à la mort. Bouleversant!
www.youtube.com > Slam contre l'anorexie

19 LE CORPS DES FEMMES

de Mathilde & Friends

Des paroles si justes chantées par un chœur puissant...ça fait frémir!
www.youtube.com > Mathilde & friends Le corps

À DÉCOUVRIR

20 L'EXPOSITION MANGER, LA MÉCANIQUE DU VENTRE

au musée d'histoire naturelle de Neuchâtel

En avant pour l'odyssée digestive et la découverte de ce monde interne que nous ne soupçonnons pas (jusqu'au 26.11.17)

21 SPECTACLE REACT FOR THE CAUSE

Des jeunes artistes de la Côte se sont réunis pour bousculer le tabou autour des troubles alimentaires... et cassent la baraque!
www.facebook.com > React for the cause

22 LES ATELIERS CORPS ET VÊTEMENTS

d'Anna Venere

Enfin! Les vêtements s'adaptent au corps et on se sent bien (en italien)
www.modaperprincipianti.com

23 LE COURT-MÉTRAGE DE ABA

réalisé par Jean-Marc Bordet

À l'occasion des 25 ans de l'association...
À découvrir sur notre site dès octobre 2017!

À MÉDITER

24 «IL FAUT PRENDRE SOIN DU CORPS POUR QUE L'ÂME S'Y PLAISE»

Cette belle phrase de Saint François de Sales encourage à la réconciliation et au soin du corps, fidèle compagnon de vie

ET À AIMER

25 LA PAGE FB DE L'ASSOCIATION BOULIMIE ANOREXIE, BIEN SÛR!

www.facebook.com > Association Boulimie-Anorexie

13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



24



25



23



TÉMOIGNAGE

EMMA*



LA PLEINE CONSCIENCE M'AIDE À MANGER EN PAIX

Mon histoire est celle d'une jeune boulimique depuis son adolescence. À l'âge de 25 ans, je suis passée à l'esclavage du régime presque permanent avec des compensations alimentaires récurrentes.

Mon premier contact avec la méditation a eu lieu lors d'une retraite de 3 jours dans un ashram zen au cœur de l'Inde. Cela faisait 4 ans que je gardais un poids plus ou moins stable au prix de beaucoup de contrôle et de ruminations autour de la nourriture.

PILOTE AUTOMATIQUE

Quelques mois plus tard, j'ai repris une psychothérapie pour travailler d'autres sujets. Par hasard, la thérapie était beaucoup basée sur la pleine conscience, une approche qui a éveillé ma curiosité. J'ai alors décidé de suivre un cours de MBSR (Pleine conscience pour la réduction du stress) durant lequel j'ai appris qu'il était possible d'appliquer la pleine conscience à n'importe quel moment de la journée, que les pensées ne sont pas forcément la réalité, et que souvent nous agissons en pilote automatique.

À cette période, j'étais en quête d'autres réponses à mon rapport à la nourriture; j'en avais marre de ces régimes intermittents depuis l'âge de douze ans!

J'ai participé à une retraite en silence d'une semaine durant laquelle j'ai pris conscience que mon rapport avec la nourriture se modifiait lorsque j'étais connectée avec mon corps et mes pensées. À partir de ce moment-là, tout a changé.

En faisant des recherches, j'ai découvert le «Mindful Eating». J'ai suivi un cours «Manger en pleine conscience» sur 8 semaines qui m'a

permis de découvrir la vie autrement: un rapport sain à la nourriture, où le plaisir a sa place, où le nombre de calories n'a pas d'importance, où les pensées autour de la nourriture ne sont plus envahissantes et où la balance ne fait plus partie de mes rituels journaliers. Une vie avec un espace pour l'estime de moi, le non jugement et l'acceptation.

BIENVEILLANCE ET ACCEPTATION

Après une année que je peux qualifier de pure joie, durant laquelle je prenais le temps de méditer chaque jour, de m'écouter et de prendre soin de mes besoins, j'ai eu ma première fille. Au bout de quelques mois, entre la fatigue accumulée, des tensions dans mon couple et un corps qui avait changé, mon mental reprenait le dessus. J'ai eu peur de retourner dans mes anciens fonctionnements avec la nourriture, alors j'ai repris les outils de la pleine conscience que j'avais laissés de côté depuis la naissance de ma fille. J'ai compris que ces vieux schémas faisaient partie de moi, j'ai vécu la moitié de ma vie avec! Mais désormais, lorsqu'ils surgissent, j'essaie d'en prendre conscience, d'observer ce qui se passe en moi et d'accueillir tout cela avec bienveillance.

Aujourd'hui j'ai dû adapter ma manière d'appliquer la pleine conscience aux exigences quotidiennes de ma vie, alternant des moments de méditation formelle et des moments de pratique informelle par exemple lorsque je fais des tâches ménagères. Dès que je peux, je continue à approfondir cette approche qui m'ouvre à une autre manière d'être dans la vie. Elle m'a appris à lâcher les dictats autour de la nourriture pour me confier à la sagesse de mon corps mais aussi à vivre davantage dans l'acceptation de ce qui est là.

*prénom d'emprunt

“ ABA, un ensemble de forces tranquilles, de liens tissés, de valeurs engagées, offrant accueil, écoute, soutien, présence, partage, espoir...

ROMANA CHIAPPINI, PSYCHOLOGUE À ABA

“ ABA c'est une gerbe de fleurs qui diffuse ses couleurs et ses senteurs à tant de jeunes victimes, bien malgré elles, de troubles dont elles se passeraient... MERCI

LUC DISERENS, MEMBRE DE ABA

NOS PRESTATIONS EN BREF

ABA offre des prestations d'écoute, de soutien et d'orientation

- Des **entretiens sur rendez-vous et confidentiels** avec une psychologue permettant de faire le point et d'être orienté sur les possibilités de prise en charge thérapeutique existantes. Les entretiens s'adressent à toute personne souffrant de TCA et /ou à ses proches.
- Un service professionnel **d'information et de soutien** aux malades, proches et professionnels par **courrier électronique**: ecoute@boulimie-anorexie.ch.
- Une **ligne d'écoute** assurée par des psychologues +41 21 329 04 39.
- Des **groupes de parole** destinés aux personnes souffrant de TCA et à leurs proches à Lausanne.
- Des **groupes de soutien spécifiques pour personnes souffrant de TCA et également pour les proches** à Lausanne.
- Un **accueil périodique** permettant de venir à l'association pour découvrir et partager.
- Un **atelier d'expression créatrice** destiné aux personnes souffrant de TCA.
- Des **interventions sur demande** auprès de professionnels.
- Des **brochures et dépliants informatifs** destinés aux malades et aux proches.
- Une **bibliothèque**, de la documentation (livres, périodiques, articles, témoignages, vidéos et DVD), consultation sur place et en prêt.
- Un site internet **www.boulimie-anorexie.ch** (avec information pour malades, proches et professionnels)
- Une **page Facebook**

Vous voulez en savoir plus ?

N'hésitez pas à nous contacter
021 329 04 22 (secrétariat)
021 329 04 39 (psychologues)
info@boulimie-anorexie.ch (secrétariat)
ecoute@boulimie-anorexie.ch (psychologues)
www.boulimie-anorexie.ch

Les prestations de ABA dépendent en grande partie du soutien de ses membres et des dons

En devenant membre de ABA, vous contribuez à la continuité des activités de l'association et à sa mission. Vous recevez le périodique "Oh"... et bénéficiez de réductions pour les prestations de l'association.

Conditions:

Individuel: 90.- CHF

Etudiant(e)s, apprenti(e)s, AVS: 60.- CHF

Couple et famille: 130.- CHF

Membre de soutien: 160.- CHF

Vous pouvez aussi faire un don directement sur le compte postal de ABA:
CCP 10-27225-8, 1005 Lausanne.

ABA étant reconnue d'utilité publique par les autorités, vos dons peuvent être déduits des impôts, selon les dispositions en vigueur dans chaque canton.

BESOIN DE VOUS



*Faire face,
ensemble.*