

“oh” ...

Pages 4 à 5

Presque Parfaite
lève le rideau sur l'anorexie



Pages 8 à 9

Deux regards sur une
même histoire.
Témoignages mère-fille



Pages 10 à 11

Mon corps et moi :
comment se réconcilier



ABA
fête ses
15 ans !

ACTUALITÉ et souvenirs

IMPRESSUM

Une date à retenir le 24 novembre 2007 ABA fête ses 15 ans !

Nous vous invitons à une grande fête pour marquer l'événement. Nous avons concocté un programme haut en couleurs : de la musique d'abord, avec **Les Morning Fellows** ! Ce quintet nous fera vibrer aux sons du Gospel et du negro spirituals qu'ils chantent avec passion.

Du théâtre ensuite, grâce à la représentation unique de «**Presque Parfaite**». Une pièce sur l'anorexie de Valeria Cavalli et Claudio Intropido. La troupe Quelli di Grock vient tout droit de Milan pour présenter une adaptation française de cette pièce remuante interprétée par Giulia Bacchetta. La représentation sera suivie d'une discussion ouverte.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir le Dr. Daniel Laufer, Médecin Cantonal ainsi que d'autres personnalités du monde de la santé.

Venez nombreux à cette soirée placée sous le thème de la fête, du partage et de la solidarité ! Et n'hésitez pas à emmener vos amis et vos proches avec vous !

PROGRAMME

dès 17 h 00 accueil

17 h 30 brèves allocutions de la présidente de ABA et du Dr Daniel Laufer, médecin cantonal et **concert de Gospel des «Morning Fellows»**

dès 18 h 30 apéritif dinatoire

20 h 00 «**Presque parfaite**», une pièce de théâtre sur l'anorexie, suivie d'une discussion

Le 24 novembre 2007 à l'aula des cèdres, avenue de cour 33 bis, Lausanne.

Possibilités de parking à Bellerive (environ 10 minutes à pied).

Plan d'accès sur notre site internet www.boulimie-anorexie.ch

EDITEUR

Association Boulimie Anorexie
Av. de Villamont 19
1005 Lausanne
Tel. 021 329 04 22 (secrétariat)
Tel. 021 329 04 39
(permanence téléphonique)
www.boulimie-anorexie.ch

COMITÉ DE RÉDACTION

Romana Chiappini
Nathalie Getz
Simona Grassi
Sonia Sana

RÉDACTEURS

Anya Barraud
Dresse Maria Carola
Sabrina Missegue

MERCI

à Alexia et à Mary-Lise, ainsi qu'à M*. et M. A* pour leurs témoignages

* Noms connus de la rédaction

COORDINATION GÉNÉRALE

Nathalie Getz

DESIGN, CONCEPT & MISE EN PAGE

starfish communication, pully

CRÉDITS PHOTOS

iStockphoto

Imprimé à Lausanne

NOS REMERCIEMENTS À



www.pourtouteslesbeautes.ch

qui a soutenu la réalisation de ce numéro.

Souvenir

Y croire encore...

En 1992, suite à la maladie de ma sœur, ma mère, Rosemary Barraud, a eu l'envie de partager avec d'autres parents son quotidien. Se retrouver seule face à la maladie de sa fille et la voir se détruire autant tout en restant impuissante était devenu insoutenable.

Elle a fait paraître une petite annonce qui lui a permis de rencontrer des parents dans la même situation. Tous éprouvaient le même désarroi, les mêmes besoins. Ils ont donc décidé de créer ABA. Au départ, l'association était destinée aux proches mais, très vite, les personnes anorexiques et boulimiques s'adressaient également à elle en lui demandant du soutien. L'association s'est depuis agrandie, elle a évolué. Des professionnels ont été engagés et ma mère en est devenue la présidente pendant plusieurs années. Malheureusement, elle-même a été atteinte d'une autre maladie et elle nous a quitté en décembre 2000. L'une de ses préoc-

cupations était la survie d'ABA: elle désirait vraiment que l'association continue d'exister. C'est ce qui est arrivé ! Les professionnels et les nombreux bénévoles qui s'engagent toute l'année dans ce travail contribuent à faire en sorte que l'association puisse, d'une part, continuer à exister et, d'autre part, apporter tout le soutien nécessaire aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaires (TCA) ainsi qu'à leurs proches.

Sombre réalité

Ma sœur n'a pas pu se remettre de son anorexie. Elle a choisi de nous quitter l'année dernière. C'est une sombre réalité des conséquences désastreuses de cette maladie. Elle nous manque beaucoup et nous pensons fort à elle en ce 15^e anniversaire ! Néanmoins, un tas de jeunes filles et d'hommes guérissent de l'anorexie et de la boulimie et je me rends compte, d'autant plus, de l'utilité de trouver un lieu d'écoute, de non-

jugement, d'aide concrète et de soutien pour les encourager à y croire encore... Par conséquent, j'espère sincèrement qu'ABA pourra continuer à exister aussi longtemps que ce sera nécessaire et qu'enfin les autorités puissent offrir une aide plus concrète pour remédier à ces maladies.

Anya Barraud

Que de chemin parcouru...



La Présidente, **Dresse Maria Carola**
Médecin en psychiatrie & psychothérapie FMH

15 ans ! La pleine adolescence... Une étape clé aussi, puisque c'est généralement l'âge auquel il faut choisir la direction dans laquelle orienter son chemin.

ABA fête ses 15 ans cette année. 15 ans durant lesquels elle n'a cessé d'orienter, de soutenir et d'informer les malades et leurs proches. Avec toujours ces points d'interrogations : comment faire mieux encore et être plus efficaces ? Et avec quelles ressources financières ?

Depuis sa création, l'association a grandi, s'est professionnalisée. Elle offre aujourd'hui une palette de prestations uniques en Suisse romande grâce à l'équipe de bénévoles et de salariées qui œuvrent sans relâche en coulisse. Découvrez qui ils sont dans ce journal, à la page 14.

15 ans, c'est à la fois beaucoup et si peu de choses en rapport à tout ce qui reste à faire. Certes, les troubles du comportement alimentaires ne sont plus des maladies méconnues comme elles l'étaient dans les années nonante, lors de la création de l'association. Et nul n'ignore aujourd'hui les ravages qu'elles causent, comme le rappelle l'émouvant témoignage d'Anyà en page 2.

Et pourtant...

Les moyens octroyés à la prévention et à une prise en charge adaptée restent toujours dérisoires en regard des besoins. Pire, les structures existantes ferment leurs portes, sacrifiées sur l'autel des sacro-saintes économies. Alors quoi, les troubles alimentaires seraient-ils des maladies oubliées ?

Dans ce contexte, pas question de baisser les bras... ni de se lancer dans de longues plaintes sur le manque de moyens, un discours qui fait un peu soupe réchauffée.

J'ai envie de regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide : de profiter de cet anniversaire pour m'arrêter un instant et jeter un œil sur le chemin parcouru. Par ABA, mais aussi par toutes celles et tous ceux qui ont fait appel à elle.

Chaque petite victoire sur la maladie est une immense note d'espoir pour ceux qui sont encore plongés dans l'obscurité. Prenons le temps de les mettre en lumière et de les fêter. Pour pouvoir mieux repartir, réchauffés et ressourcés.

ABA a 15 ans et nous avons bien l'intention de fêter cela. Le 24 novembre, nous vous donnons rendez-vous à l'aula des Cèdres à Lausanne pour un programme riche en couleurs (page 2). Venez nombreux, avec vos amis et votre famille. Plaisir, partage et convivialité seront les maîtres-mots de cette fête placée sous le signe de la solidarité.

Dresse Maria Carola, présidente de ABA

Actualité et souvenirs 2

Edito et sommaire 3

Événement :

Presque parfaite, une pièce bouleversante sur l'anorexie 4

Quoi de neuf sur le front des TCA ? 6

Nouvelle structure à Genève 7

Vécu : une histoire, deux regards.

Mères et filles témoignent 8

Mon corps et moi

être plus proche de soi grâce au vêtement. Interview de Catherine Bronnimann 10

Un nouvel atelier pour réhabiliter son corps 11

A lire 12

Témoignage

quand les maux deviennent mots 13

Planète ABA

découvrez l'équipe en coulisse 14

Infos utiles 16

ÉVÈNEMENT

Spécial 15 ans

Lever le rideau sur l'anorexie



Sur scène, Alice, magnifiquement interprétée par Giulia Baccheta. Une jeune fille comme les autres. Ou presque. Avec des soucis d'ados : une famille où elle peine à trouver de l'attention, un corps changeant qu'elle planque sous un éternel pullover enroulé autour de sa taille, l'amie intime qui s'éloigne, le gars si beau qui fait battre son cœur, mais qui la trouve juste sympa...

Rien que de très banal en apparence. Pourtant, il subsiste dans la vie d'Alice un arrière goût persistant de malaise : elle est mal dans sa peau, elle se sent seule, bizarre, pas comme les autres... Lentement, son malaise grandit et se transforme en une pathologie perfide et destructrice : Alice est anorexique. Il lui

faut aller très loin, jusqu'à se retrouver attachée à un lit d'hôpital pour réussir à décider du plus profond d'elle-même de reprendre sa vie en main. Une décision qu'elle seule peut prendre.

Une pièce rare, qui aborde sans fausse pudeur le thème des troubles alimentaires, mais aussi la solitude et le manque d'amour, refusant de tomber dans les clichés ou de céder à la tentation de désigner un coupable.

Le résultat est poignant : l'actrice seule sur scène endosse tour à tour les rôles des différents personnages, se rappelle des épisodes marquant de cette descente aux enfers, de son anorexie.

Valeria Cavalli est l'auteur du scénario de Presque Parfaite. Nous lui avons demandé de nous raconter l'histoire de cette pièce de théâtre.

Comment est née cette pièce de théâtre ?

J'ai écrit «Presque Parfaite» il y a quatre ans. Ce scénario est le fruit d'un long travail d'études réalisé en collaboration avec l'association ABA (Italie ndlr) et avec des professionnels qui s'occupent de personnes souffrant de troubles alimentaires. Nous voulions parler de l'anorexie sans mettre de côté l'aspect du spectacle théâtral.

Qu'aviez-vous envie de montrer à travers cette pièce ?

Nous ne voulions surtout pas faire quelque chose qui ressemble à un discours scientifique ou à une conférence sur les troubles alimentaires. J'estime que le théâtre doit avoir un rôle social et ne doit pas uniquement servir à amuser les



gens. Il permet de parler des choses et rien n'est plus fort que de les voir en direct. Durant la pièce, c'est très fort, l'émotion est palpable dans la salle. C'était important pour nous de proposer un spectacle qui soit fort et frappant, sans jamais tomber dans la pitié, parce que je pense qu'il ne faut pas être trop poli, ni prendre trop de gants lorsque l'on parle des troubles alimentaires. Nous avons aussi utilisé une certaine forme de légèreté pour montrer que l'anorexie n'est pas une maladie qui tombe comme ça d'un seul coup de manière dramatique et urgente, mais que c'est tout un processus qui se met en place. Et elle peut très bien survenir dans des familles «normales», elle ne touche pas forcément des jeunes qui ont une vie horrible, avec des parents borderline.

Dans la pièce, Alice n'arrive pas à communiquer avec ses parents. Comment voyez-vous leur rôle dans le processus de la maladie ?

Les parents sont responsables de l'éducation de leurs enfants : pas seulement au niveau scolaire, mais aussi émotion-

ÉVÈNEMENT

Le 24 novembre prochain, la compagnie milanaise Quelli di Grock présentera «Presque Parfaite» dans le cadre des 15 ans de ABA. Une pièce de théâtre qui aborde le thème des troubles alimentaires en finesse mais sans fausse pudeur.



nel. Alice a une mère tout à fait normale qui aime trouver des solutions pratiques aux choses mais qui n'écoute pas vraiment sa fille. Elle n'a pas le temps. Le père n'est pas mauvais, mais il est distrait et lui non plus n'a pas le temps. Le temps, c'est une des choses qui manque le plus dans notre société. Alice se retrouve donc seule avec ses difficultés d'adolescente, avec son corps qui change... C'est une chose qui peut être angoissante. Mais personne n'écoute Alice.

Personne, sauf sa concierge, Adèle.

Oui, nous avons tous croisé un jour ou l'autre une Adèle sur notre chemin! Une personne qui a déjà une grande expé-

rience de la vie et qui prend du temps pour nous. Adèle n'a pas étudié, elle n'a pas une grande culture. Mais elle est capable d'écouter Alice, de l'aimer et d'avoir toujours du temps pour elle. Elle l'accueille avec douceur et amour. Et ça, c'est ce qui manque le plus aux personnes qui souffrent d'anorexie.

Pourquoi aviez-vous envie de faire une pièce sur le thème de l'anorexie?

J'ai moi-même une fille de 11 ans et je parle beaucoup avec d'autres mères autour de moi. Ce problème de la relation au corps est partout très présent. Moi-même, j'y ai été sensibilisée: au début de ma carrière théâtrale, j'ai été

d'abord danseuse. Nous travaillions des heures face au miroir... c'était un vrai cauchemar car on y voyait le moindre kilo. Dans le milieu de la danse, il faut être parfaite mais toujours plus mince. Certaines de mes collègues ont eu beaucoup de problèmes. Moi aussi, j'ai dû être très attentive à mon poids. Mais j'ai eu la chance de ne jamais souffrir d'un trouble alimentaire. Une autre raison pour laquelle j'avais envie de parler de cette maladie, c'est que les journaux ont tendance à toujours répéter que ce problème vient à cause des Top Models. Mais ce n'est pas vrai! Ce serait un peu trop facile. Oui, certaines filles veulent ressembler à ces Top models. Mais les ados qui sont touchés par un trouble alimentaire sont d'abord mal avec eux-mêmes. Je pense que le problème ne vient pas de dehors mais de l'intérieur. Certes, il faut être attentif à ce que la société donne comme modèle, mais aussi à la famille qui provoque de telles réactions.

La pièce s'arrête au moment où Alice décide qu'elle veut s'en sortir. Vous ne parlez pas du processus de guérison lui-même. Pourquoi?

Nous avons exprès choisi une fin ouverte. Nous ne voulions pas donner de recettes. Nous voulions seulement montrer que seule la personne elle-même peut décider de se sortir de l'anorexie. «Ta vie est dans tes mains»! C'est ça le message que nous voulions faire passer.

Comment les spectateurs réagissent-ils à la pièce?

C'est étrange: lorsque la pièce se termine, il y a souvent un moment de silence. Certains pleurent dans la salle, aussi bien des ados que des adultes. Les gens sont très émus. C'est pourquoi nous prenons toujours un moment après la pièce pour parler avec le public. On sent que les gens ont besoin de s'exprimer, de faire part de leur expérience. Ils nous posent beaucoup de questions. La pièce ne soulève pas seulement le thème de l'anorexie, mais aussi celui de la solitude, de l'angoisse. Même si cela ne se transforme pas forcément en anorexie, ces sujets concernent tout le monde.

Nathalie Getz

PRESQUE PARFAITE

Une pièce sur l'anorexie de Valeria Cavalli et Claudio Intropido.
Avec Giulia Bacchetta.

Mise en scène: Claudio Intropido

Le samedi 24 novembre à 20 h

à l'aula des Cèdres (avenue de Cour 33 bis, Lausanne)
Entrée libre mais réservation souhaitée au tél. 021 329 04 22 ou
par fax. 021 329 04 39 ou info@boulimie-anorexie.ch

Quoi de neuf sur le front des **TCA**

Un nouvel atelier

«Le Corps habité»

Dans une société où le corps est de plus en plus affiché mais paradoxalement de moins en moins vécu, nous vous proposons un week-end de sensibilisation autour du corps et du ressenti. De la position statique au mouvement, des exercices vous seront proposés afin d'affiner votre perception du corps. Une place importante sera donnée à la verbalisation des sensations et des émotions ainsi que de votre vécu. La photo et la vidéo seront proposées comme moyens d'exploration (voir aussi page 11).

Animation : Romana Chiappini, psychologue FSP, Simona Grassi, psychologue FSP.

Participants : ce groupe est destiné à toute personne, dès 18 ans.

Dates : 1^{er} et 2 décembre 2007.

Lieu : Lausanne.

Délai d'inscription : lundi 12 novembre 2007.

Tarif : CHF 350.- plein tarif/ CHF 300.- tarif réduit.

Inscriptions & renseignements : Romana Chiappini, 079/541 41 42, romana.chiappini@psychologie.ch
Simona Grassi, 076/534 93 27, simona.grassi@psychologie.ch



Groupes organisés par des professionnels indépendants de ABA

LAUSANNE ET VAUD

Groupe TCC pour personnes souffrant de boulimie

Lieu : Service de psychiatrie de liaison-CHUV, Lausanne

Renseignements : 021/314 10 83

Groupes thérapeutiques pour adolescents souffrant de TCA (15-20 ans)

Lieu : UMSA-CHUV Lausanne

Renseignements : UMSA, Mme Sophie Vust 021/314 37 60.

Groupe de Gestalt-développement personnel (pour boulimique, confiance en soi, choix de vie, stress...)

Lieu : Lausanne centre

Renseignements : Mme Sophie Poget-Markevitch, gestalt praticienne et ancienne boulimique 021/625 55 45 www.boulimia.ch

Groupe pour les parents d'enfants souffrant de TCA

Lieu : SUPEA-CHUV, Lausanne

Renseignements : Dr. E Meyrat 021/314 19 53
Mme S. Vust 021/314 37 60.

Groupe Extra-Hospitalier Boulimie Nerveuse TCC

Lieu : Hôpital psychiatrique de Prangins

Renseignements : Patricia Forrer Larivière au 022/994 71 32.

Stage d'approfondissement - groupe de soutien pour personnes souffrant de TCA

Lieu : Château du Châtelard à Clarens

Renseignements : Mme Jennifer Dupperet, 021/964 59 50 ou 079/422 97 93 / Mme Laurence Grosjean, 021/989 22 45.

Atelier d'expression créatrice à visée thérapeutique (peinture, collage, écriture...)

Lieu : 82, Av de Béthusy, 1005 Lausanne

Renseignements : Mme Leila Al-Husseini, art-thérapeute, 021/311 67 10 ou 076/347 22 81 [chalthus@bluewin](mailto:chalthus@bluewin.ch)

GENÈVE

Groupe Estime de soi

Lieu : 6, rue Emile Yung, 1205 Genève

Renseignements : APTA, Mme Michelle Fossati, psychologue FSP et Annick Rieker, formatrice d'adulte au 022/789 22 21.

NEUCHÂTEL

Psychothérapie à caractère groupal pour personnes souffrant de TCA

Lieu : Centre psychosocial, La Chaud-de-Fonds

Renseignements : 032/967 20 61 Mme Bottinelli

Plus d'informations sur notre site: www.boulimie-anorexie.ch

Quoi de neuf sur le front des TCA

Soins : du nouveau à Genève

La clinique Belmont développe un service spécialisé sous la responsabilité du Dr Alain Perroud. Bonne nouvelle : ces soins sont reconnus par l'assurance de base.

Genève dispose de six nouveaux lits destinés à la prise en charge de l'anorexie grave et de certaines formes de boulimie. C'est pour pallier – du moins partiellement – au manque de structures de prise en charge des TCA en Suisse romande qu'est né ce projet, fruit d'une collaboration entre la clinique Belmont et le Dr Alain Perroud. La structure est opérationnelle depuis cet automne et, bonne nouvelle, elle est reconnue par l'assurance de base.

Pour rappel, le Dr Perroud est médecin-psychiatre, spécialiste de la prise en charge des troubles alimentaires. Il travaille à la clinique des Vallées en Haute Savoie et a déjà rédigé plusieurs ouvrages sur le thème des TCA.

Motiver plutôt que forcer

Dans son approche des troubles alimentaires le Dr Perroud n'est pas un partisan des techniques coercitives, souvent employées dans ce domaine. Il explique son point de vue : « Cette approche peut avoir de bons résultats. Le problème, c'est qu'elle est souvent traumatique et qu'elle peut générer des angoisses, de la colère et des conflits. Nous préférons une approche motivationnelle, car nous voulons donner les moyens et les arguments qui permettront à la malade d'être motivée à s'en sortir ». Une approche particulièrement prisée dans les pays anglo-saxon et qui semble montrer des résultats positifs sur la durée.

A lire

Alain Perroud est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le thème des troubles alimentaires :

Tout savoir sur l'anorexie et la boulimie - éditions Favre, 2000, 176 pages

Faire face à l'anorexie - comment traiter son trouble par soi-même, éditions Retz, collection Faire face, 2003, 246 pages.

Faire face à la boulimie - une démarche efficace pour guérir, éditions Retz, collection Faire face, 2006, 222 pages.

Clinique Belmont

26 route de Chêne - 1207
Genève
Tél. 022 735 78 11
www.cliniquebelmont.ch



Concrètement, les premiers jours de l'hospitalisation sont consacrés à un bilan pour bien cerner le problème. Sur cette base, des objectifs sont fixés en collaboration avec le patient : poids à atteindre, dans quelles conditions, les problèmes à régler...

L'encadrement est présent mais pas contraignant, ni coercitif : le patient n'est pas enfermé et ses repas ne sont pas surveillés. Il est simplement invité à donner des informations sur ce qu'il mange et sur les éventuels vomissements. « Il n'y a pas d'obligation de manger. La consigne est seulement « Mange tout ce que tu peux » précise le Dr Perroud.

Le poids est bien sûr régulièrement contrôlé mais de manière collaborative. « Il est important de parler des peurs et des difficultés afin de pouvoir mettre en place des supports adaptés pour les affronter ».

Que se passe-t-il si la vie du patient est mise en danger ? « Une surveillance médicale très rapprochée est instaurée et s'il est impossible de faire autrement, nous proposons, sans l'imposer, une réalimentation assistée par sonde nasogastrique pour sortir de la zone de danger ». Chaque situation est différente, mais on évalue à 2 mois et demi la durée moyenne d'hospitalisation.

Pour qui ?

Le Dr Perroud précise que cette structure est destinée à des situations graves de troubles alimentaires : « On parle d'anorexie grave lorsque l'IMC* est en dessous

de 14.5. A ce stade, l'organisme est en danger. La situation nécessite des soins hospitaliers avec une surveillance rapprochée. Mais nous tenons également compte d'autres facteurs, comme les troubles psychologiques associés, en particulier les dépressions sévères. Nous considérons aussi l'entourage : L'hospitalisation peut permettre à des familles en situation de détresse de souffler un peu et d'être plus sereines ». L'hospitalisation ne se fait qu'avec l'accord du malade.

Des manques inacceptables

Cette structure est particulièrement bienvenue en Suisse romande où la prise en charge des troubles du comportement alimentaires ne semble pas préoccuper les responsables de la santé publique. Conséquences : les malades sont envoyés dans des services inappropriés, en médecine ou en psychiatrie générale par exemple. Une situation qui peut être désastreuse : « On sait que placer les patients dans des services non adaptés ne fait pas avancer les choses et peut même les aggraver », alerte le Dr Perroud.

Pourquoi dans un pays aussi « développé » que la Suisse, faut-il attendre qu'un spécialiste français mouille sa chemise pour développer de telles structures ? « Nous sommes trop peu nombreux à nous intéresser aux TCA », analyse le Dr Perroud. « Alors forcément, nous sommes très demandés ».

Nul aujourd'hui ne peut prétendre ignorer les ravages causés par ces maladies. Quand donc les autorités sanitaires se décideront-elles enfin à octroyer les ressources nécessaires pour une prise en charge adaptée ?

Nathalie Getz

* IMC : indice de masse corporelle

TÉMOIGNAGES

Mère et fille : deux regards sur une même histoire

L'une observe, impuissante et inquiète, son enfant qui se détruit à petit feu. L'autre, enfermée dans l'enfer obsessionnel de sa maladie, semble devenue hermétique à toute parole.

Lorsque la maladie s'immisce dans une famille, les liens mère-fille deviennent difficiles, la communication délicate, parfois explosive. Et la même histoire devient si différente selon le point de vue d'où elle est vécue.

Deux mamans et deux filles ont accepté de témoigner de leur vécu de manière parallèle.

Mary-Lise - maman d'Alexia

A quel moment et comment avez-vous pris conscience que votre fille souffrait d'anorexie ?

Pas de moment bien précis, elle est devenue mince, toujours plus mince, puis maigre. C'est seulement à ce moment que j'ai vraiment pris conscience de son problème.

Que s'est-il alors passé pour vous ?

J'ai ressenti une grande souffrance et me suis demandée quelles erreurs j'avais pu commettre dans ma relation avec elle et quels signes de détresse profonde ou d'appels au secours je n'avais pas perçus. Je me suis sentie coupable de son état.

Comment se passaient les repas en famille ?

Parfois elle mangeait avant nous, sinon c'était assez pénible de la voir découper soigneusement une carotte et d'arriver à remplir son assiette avec. Ensuite elle mangeait très, très lentement.

Était-il possible de dialoguer avec votre fille ? Qu'aviez-vous envie de lui dire ?

J'ai toujours pu dialoguer avec ma fille, mais je pense qu'elle ne prêtait guère attention à mes paroles pendant cette période. J'avais envie de lui dire qu'elle était en train de se détruire.

Comment voyiez-vous votre fille physiquement ?

Une superbe fille en train d'abîmer son corps, avec les os saillants, et plus beaucoup de formes.

A quoi rêviez-vous dans les moments difficiles ?

Je rêvais à ce que ce cauchemar prenne fin, et surtout à ce qu'elle prenne elle-même conscience de cette maladie destructrice.

La maladie a-t-elle changé quelque chose dans vos liens ?

Les liens n'ont jamais été rompus. Je l'aime d'un Amour inconditionnel depuis sa naissance, mais je pense que cette maladie a encore renforcé ces liens d'amour. Nous partageons beaucoup de choses ensemble.

Aujourd'hui, quelles traces laisse la maladie de votre fille dans votre vie ? Qu'en avez-vous tiré ?

Une grande incompréhension pour cette période, des « pourquoi » qui ne trouveront jamais de réponse. Malgré toute l'attention, l'écoute et l'Amour, aucune mère n'est à l'abri de vivre le désespoir de sa fille.

La fille - Alexia 27 ans. Elle a souffert d'anorexie et de boulimie entre 19 et 24 ans.

A quel moment et comment avez-vous pris conscience que vous souffriez d'anorexie ?

Lorsque mes proches m'ont dit que si je continuais à perdre du poids, je pouvais en mourir. Là, j'ai pris conscience des côtés négatifs de la maladie et de ses dangers.

Que s'est-il passé pour vous à ce moment là ? Qu'aviez-vous pensé ?

Une grande remise en question sur ce que je m'étais infligée; je ne voulais pas mourir. Je me suis dit que je pourrais en sortir toute seule et que je n'avais pas besoin de soutien médical.

Comment se passaient les repas en famille ?

J'essayais de les éviter un maximum. Sinon, je ne mangeais jamais le même menu, plutôt quelque chose de léger et en très petite quantité. Je devais tout le temps me justifier de ce que je man-

geais, ça m'énervait beaucoup. Je n'y prenais aucun plaisir. Focalisée sur mon assiette, je ne profitais même pas de mes proches.

Était-il possible de dialoguer avec votre mère ? Qu'aviez-vous envie de lui dire ?

Oui, je pense qu'à tout moment ma maman a été là, mais je n'en ressentais pas le besoin. J'avais, et ai toujours une famille aimante et présente, mais ne leur ai jamais rien demandé par fierté sans doute et parce que je ne voulais pas les faire souffrir à ma place. J'aurais voulu ne pas la faire souffrir et la laisser en dehors de tout ça, lui dire de ne pas s'inquiéter, que je maîtrisais la situation et que je savais ce que je faisais, même si c'était faux.

Quel regard posiez-vous sur votre corps ?

J'évitais les miroirs, mon corps me dégoûtait. Me laver et me toucher étaient devenus les moments les plus difficiles de la journée, je voulais juste oublier mon corps.

A quoi rêviez-vous dans les moments difficiles ?

Tantôt à la mort... tantôt au prochain repas, et constamment à la nourriture. Souvent je tentais de trouver le pourquoi de ma maladie, car je pensais qu'en le trouvant, je trouverais la solution à tous mes problèmes. Mais sans résultats et en me détestant de plus en plus.

La maladie a-t-elle changé quelque chose dans les liens avec votre mère ?

On a toujours eu des liens forts, alors j'aurais tendance à dire que rien n'a changé, mais j'ai peur de lire sa réponse et de découvrir que peut-être quelque chose a été perdu ou brisé à jamais. Je ne voulais pas la faire souffrir, je l'aime tellement.

Aujourd'hui, quelles traces laisse la maladie dans votre vie ? Qu'en avez-vous tiré ?

Une cicatrice semblable à celle d'une ex-fumeuse ou d'une ex-alcoolique: je suis guérie sachant que je peux y replonger très vite. Mais en fin de compte et avec le recul, j'ai appris à m'aimer.

TÉMOIGNAGES

**M.A - maman de M*****A quel moment et comment avez-vous pris conscience que votre fille souffrait d'anorexie ?**

Quand elle a commencé à calculer tout ce qu'elle mangeait, quantités, calories, composition, etc... bien avant que la perte de poids ne soit visible.

Que s'est-il alors passé pour vous ?

J'ai eu peur, je le lui ai dit mais elle s'est mise en colère en disant que c'était moi qui avait un problème. J'ai pensé qu'il fallait absolument l'aider d'une manière ou d'une autre et je me sentais impuissante.

Comment se passaient les repas en famille ?

Ils sont vite devenus difficiles et tendus mais j'ai toujours «obligé» M. à venir à table. Elle mangeait ce qu'elle voulait très lentement et mon mari perdait patience. Mais elle n'a pas refusé cette règle.

Était-il possible de dialoguer avec votre fille ? Qu'aviez-vous envie de lui dire ?

Au début de l'anorexie, M. était très agressive sur ce sujet sensible puisqu'elle n'avait pas conscience de son état. Par la suite, le dialogue a été rétabli et elle m'a beaucoup sollicitée. Je lui ai dit ce que j'avais envie de lui dire ! Qu'il fallait qu'elle trouve de l'aide et nous, ses parents, aussi ; qu'elle allait gâcher son capital santé, que je l'aimais et qu'elle avait le droit d'avoir une vie normale.

Comment voyiez-vous votre fille physiquement ?

Elle me faisait peur, je n'osais plus la toucher, je pensais qu'elle allait se casser... tellement elle était décharnée. J'ai remarqué que des poils noirs commençaient à pousser sur ses épaules. Et ce regard tellement triste et éteint... c'était une mort-vivante pour moi et j'aurais voulu hurler.

A quoi rêviez-vous dans les moments difficiles ?

Parfois, je rêvais qu'elle était «comme avant», quand elle était plus petite, vers 5 ans, câline, drôle, pétante de vivacité et...insouciant. Parfois, je sautais les étapes et je rêvais d'une fille devenue une jeune maman heureuse, sûre d'elle qui n'avait plus besoin de moi.

La maladie a-t-elle changé quelque chose dans vos liens ?

Je ne pense pas que la maladie ait changé nos liens. Ça les a peut-être renforcés.

Aujourd'hui, quelles traces laisse la maladie de votre fille dans votre vie ? Qu'en avez-vous tiré ?

Je pense qu'elle gardera une hypersensibilité longtemps et je resterai sur le «qui-vive» je ne sais pas combien de temps. Mais j'ai appris à relativiser et à la laisser libre d'avoir des échecs et de gérer son avenir comme elle le souhaite. La leçon que j'ai tirée de cette période, c'est qu'il ne faut pas protéger son enfant à outrance et qu'il faut vivre pour soi et non pas pour ses enfants.

La fille - * M. a 20 ans. Elle est en train de se sortir de la maladie.**A quel moment et comment avez-vous pris conscience que vous souffriez d'anorexie ?**

Très tard ! Quand j'ai commencé à perdre du poids je me sentais mieux, plus à l'aise. Plus tard, j'ai commencé à me sentir mal, j'épluchais les dictionnaires médicaux à la recherche d'une maladie dont j'aurais les symptômes, d'une «vraie» maladie.

Que s'est-il passé pour vous à ce moment là ? Qu'aviez-vous pensé ?

J'ai pensé que j'allais mourir, parce que j'avais été trop loin. J'avais très peur de m'endormir alors je ne dormais quasiment plus. Et plus j'étais épuisée, plus j'avais peur. J'ai essayé de recommencer à manger, mais je perdais encore du poids tellement j'étais angoissée.

Comment se passaient les repas en famille ?

C'était de plus en plus tendu. Au début, ma maman cuisinait comme d'habitude, mais je lui ai tellement mis la pression en étant toujours derrière elle qu'elle a fini par tout cuisiner à l'eau.

Était-il possible de dialoguer avec votre mère ? Qu'aviez-vous envie de lui dire ?

Ça a toujours été possible mais je ne le faisais pas. Quand j'ai commencé à prendre conscience que j'avais un problème, on a recommencé à discuter. Mais jusque là, ma mère était au travail et se faisait du souci tandis que moi je marchais, je calculais, je ne faisais que ça. Je lui disais de ne pas s'inquiéter pour moi, que je me débrouillais très bien, qu'elle devait s'inquiéter pour sa propre santé car elle était malade et devait à ce moment subir un traitement lourd et fatigant.

Quel regard posiez-vous sur votre corps ?

Un regard sévère ! Quand je me regardais dans la glace, je ne me voyais pas vraiment. C'était étrange. Je ne me voyais pas grosse, pas maigre, je voyais vaguement les contours de mon corps, de manière floue.

A quoi rêviez-vous dans les moments difficiles ?

Je suis de nature rêveuse, j'ai toujours aimé inventer des histoires mais pendant cette période je ne pouvais plus rêver car mes pensées étaient parasitées par des calculs : je ne faisais plus que compter les calories.

La maladie a-t-elle changé quelque chose dans les liens avec votre mère ?

Maintenant on est aussi proche que l'on était avant la maladie. Je me suis assouplie, mais il a fallu réapprendre. En sortant de l'hôpital, je ne savais absolument pas comment me comporter avec le monde extérieur, j'étais très sensible, je pleurais très facilement, je prenais des médicaments qui me fatiguaient...je n'étais pas moi et pour ma famille, ça n'a pas dû être facile.

Aujourd'hui, quelles traces laisse la maladie dans votre vie ? Qu'en avez-vous tiré ?

Que dans la vie il y a de belles batailles à livrer au nom de nos convictions, au nom du respect de chacun et que c'est dommage d'utiliser autant d'énergie pour une bataille où il n'y a aucune victoire. Mais je ne regrette pas, je ne veux pas faire semblant d'oublier cette période car elle fait partie de ma vie.

Le vêtement pour être plus proche de soi-même

Qu'est-ce que je vais bien pouvoir mettre aujourd'hui ? Voilà une question que nous nous sommes probablement tous posé un jour où l'autre face à l'armoire revêche. La question peut parfois tourner au cauchemar lorsque le corps lui-même est lourd à porter. Le vêtement peut pourtant permettre de se rapprocher de soi-même. Rencontre avec la psycho-sophrologue Catherine Bronnimann, une femme passionnée par le vêtement et toute la symbolique qui l'entoure.

Catherine Bronnimann, l'habit fait-il le moine ?

On ne s'habille jamais complètement par hasard...

L'habit fait partie d'un quotidien, d'une réalité, d'un vécu. C'est quelque chose qui est toujours là, présent en arrière fond. Je pense que oui, définitivement, l'habit fait le moine. Erasme disait que «Le vêtement, c'est le corps du corps». Lorsqu'on se dit « Je n'ai rien à me mettre », cela traduit bien la difficulté de s'inscrire dans le monde: il s'agit d'avoir le vêtement juste pour la circonstance. Je n'ai rien à me mettre stipulerait également que peut-être je n'ai rien à m'être.

Quel lien faites-vous entre le vêtement et la thérapie ?

Le vêtement est un moyen d'être et d'expression: beaucoup de personnes vivent en décalage avec l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Elles ne sentent pas vraiment leur corps: au fur et à mesure que la thérapie avance, je constate très souvent qu'en même temps que les gens commencent à avoir une image rétablie d'eux-mêmes, ils changent leur manière de s'habiller, parfois inconsciemment. C'est beaucoup une histoire d'acceptation dans une société où la maigreur et la jeunesse sont devenues des objectifs à atteindre.

On a parfois l'impression que le vêtement n'est pas réellement fait pour habiller le corps, mais que c'est au contraire le corps qui doit rentrer dans le vêtement...

Oui, c'est vrai. Aujourd'hui, les créateurs ont des corps à disposition et se préoccupent peu de la femme en tant qu'être réel. Ils ont une sorte d'icône dans leur tête qui ne correspond pas forcément à

la réalité. On sait pourtant très bien qu'une majorité de femmes s'habille en taille 40... Peut-être que les futurs créatrices pourront amener des changements...

Vous enseignez la psychologie du vêtement à la haute école d'art et de design. Pourquoi avoir mis sur pied ce cours ?

C'est un domaine où il n'existe encore presque rien. Avec ce cours, j'essaie de poser les bonnes questions, de poser un cadre. Mon but est avant tout d'apporter une certaine prise de conscience chez les créateurs. J'estime que ces icônes que l'on voit défiler sur les podiums ne représentent pas une approche réelle du vêtement. Ce dernier doit tenir compte d'une réalité, d'un corps avec ses formes.

Comment sortir aujourd'hui des carcans imposés par la mode et être d'avantage en contact avec son propre corps ?

Je ne crois pas au compromis, mais à l'acceptation des opposés. La mode a du bon ! Elle permet la créativité et peut offrir une liberté immense et fondamentale pour devenir soi-même. Je trouve qu'aujourd'hui, les femmes ne sont pas toutes assez conscientes de leur liberté: elles se mettent elles-mêmes beaucoup de carcans. Combien de femmes s'habillent pour plaire à leur homme ou pour être conformes à ce qu'elles croient que quelqu'un attend d'elles... Elles ont beaucoup de peine à sortir de ce schéma, alors qu'elles ont tout pour le faire. Prenez la tenue sexy classique; elle passe aujourd'hui par des ingrédients tellement attendus: la minijupe, le décolleté, les habits moulants... Il ne s'agit pas de nier la séduction mais de savoir comment on a



envie de séduire. La femme peut vraiment jouer grâce aux vêtements, avec une forme de légèreté qui n'a rien à voir avec la superficialité. Le vêtement permet d'être plus proche de son corps et de ce qu'on a envie d'être.

Nathalie Getz

Bioexpress

Depuis de nombreuses années, Catherine Bronnimann s'intéresse au fonctionnement de la mode et à son impact sur l'imaginaire et sur les comportements de l'individu et de la société. Après des études en sciences politiques et aux Beaux Arts, elle se lance dans la création de vêtements, notamment pour le théâtre. Après quelques années, elle a envie de se pencher plus en profondeur sur la relation entre le vêtement et l'être et reprend des études de sophrologie et de psychothérapie.

Aujourd'hui, elle consulte en tant que psycho-sophrologue dans son cabinet privé à Genève. Elle est également chargée de cours à la haute école d'art et de design de Genève où elle enseigne la psychologie du vêtement et donne un atelier de création.

Mon corps et **MOI**

Respirer,
bouger,
sentir...
un nouvel atelier
pour expérimenter
le corps plutôt
que de le penser.

Comment **réinventer** **son corps** pour l'habiter vraiment?

Nous vivons dans une société où le corps est de plus en plus montré, affiché, adulé, mis en valeur, porté, investi, synonyme de bonheur et de réussite. Paradoxalement, il est aussi de moins en moins vécu. Le sentiment d'insatisfaction corporelle est ressenti très fortement et de manière générale par une grande partie de femmes et d'hommes également.

En cas de trouble alimentaire, le corps est la partie haïe et maltraitée. Centre de souffrances, s'il est ressenti c'est qu'il fait mal et qu'il dérange. La relation à son corps est rarement vécue, elle a tendance à être pensée. Le corps physique, avec ses besoins et ses envies, se transforme en corps mentalisé, de plus en plus idéalisé.

Rendre au corps la parole

Le corps est un endroit-lieu-habitat où l'on ressent, qui exprime, qui bouge: comment emmener les personnes à (re) apprendre à aimer leur corps, à ne plus en avoir peur, à le ressentir à nouveau et à accepter ce qu'il exprime, sans

l'étouffer, sans en avoir honte, sans se sentir coupables?

Nous avons envie de concrétiser un projet qui nous tenait à cœur, à savoir, de proposer un atelier d'expression à médiation corporelle, sous forme de week-end de sensibilisation autour du corps et du ressenti.

Du corps «paralysé» qui subit au corps vivant qui ressent et qui parle, de la position statique au mouvement.

Quelles sont les différentes perceptions du corps?

Quelles sont les possibilités que ce corps se donne de bouger, d'occuper l'espace, de prendre de la place, de se donner à voir?

Quelle relation entre soi et soi/ soi et les autres?

Comment un geste est vécu par soi et comment est-il vécu par les autres?

Comment ce corps entre-t-il en contact avec les autres?

Comment il respire, il bouge, il se tient, il s'habille?

Quelles sont ses respirations?

Quels écarts entre imaginaire et réalité?

La photo et la vidéo

Dans un deuxième temps, la photo (plan statique) et la vidéo (plan mouvement) seront proposées comme moyens d'exploration et d'observation. En partant de poses pour laisser ensuite vivre le présent, accueillir ce qui se présente dans le jeu avec l'appareil, le groupe sera amené à interagir, s'exprimer par le mouvement. La présence du groupe permettra à chaque participant d'enrichir sa palette de mouvements et d'accéder à de nouvelles perceptions de son propre corps.

La mise en corps des mots

Une place sera donnée à la verbalisation des sensations et des émotions ainsi qu'au vécu des participants. Le groupe par ses questions et ses expériences diverses permettra à chacun d'affiner sa précision dans la description du vécu. Les animatrices veilleront à instaurer un climat de confiance et de partage où chacun puisse se sentir libre de s'exprimer.

L'après...

Ce groupe est une première expérience qui pourra être poursuivie par la suite avec un travail plus approfondi autour du vêtement, du mouvement et de l'exploration de l'espace.

Romana Chiappini
Simona Grassi

LES ANIMATRICES :

Romana Chiappini, Psychologue FSP en formation de psychothérapie centrée sur la personne et animatrice d'ateliers d'expression créatrice; travaille à l'Association boulimie anorexie et a également une pratique en cabinet privé à Lausanne.

Simona Grassi, Psychologue FSP, en formation dans l'approche systémique et diplômée en hypnose au sein de l'Institut Romand d'Hypnose (IRHYS). Travaille avec des adolescents et jeunes adultes au sein du Centre de Formation Professionnelle Spécialisée Le Repuis et a également une pratique en cabinet privé à Lausanne.

A LIRE

Le regard d'un frère

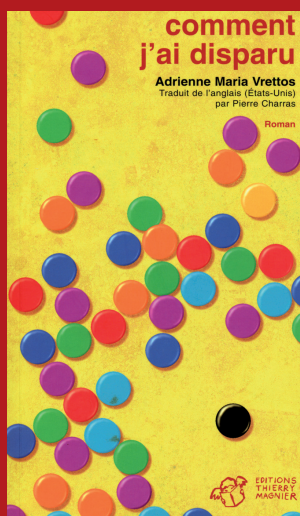
Dans ce roman, Adrienne Maria Vrettos nous emmène à la rencontre de l'anorexie qui apparaît au sein d'une famille ordinaire. C'est l'histoire d'une jeune fille de 16 ans, Karen, qui petit à petit entre dans la maladie. Sa mère essaye de l'aider, en vain, son père se fait de plus en plus rare et son frère Donnie s'efface pour laisser la place à sa sœur aînée et à son trouble.

C'est précisément à travers le regard du frère qu'est raconté le récit: Donnie essaie de se battre contre la maladie de Karen. Bien que plus petit, il comprend tout, il voit tout. Il explique avec simplicité le quotidien de sa famille plongée dans l'incompréhension face à l'anorexie.

Par un jeu subtil de réalisme, l'auteur met en avant le difficile parcours sur le chemin de la guérison, ainsi que l'extrême difficulté à s'en sortir uniquement avec le soutien de l'entourage. Elle met aussi en lumière le fait que si la personne malade ne prend pas conscience de son trouble, il n'est pas toujours possible d'utiliser la force pour la guérir.

Une histoire émouvante, simple et réaliste qui nous rend attentifs aux bouleversements que peut vivre l'entourage ainsi que les besoins des frères et sœurs de la personne souffrante. Souvent laissés de côté, ils s'efforcent de causer le moins de problèmes possibles et, comme Donnie, finissent par s'oublier.

Sonia Sana



Comment j'ai disparu

Adrienne Maria Vrettos
Editions Thierry Magnier, 2007,
268 pages

Des outils pour les proches

Voilà un ouvrage qui se lit facilement: illustré de nombreux exemples et témoignages, il apporte un complément «concret» indispensable aux personnes qui se trouvent confrontées à un trouble du comportement alimentaire d'un proche.

Différents thèmes généraux sont ainsi abordés: les caractéristiques de la maladie, ses manifestations, les différentes prises en charges existantes, les comportements à adopter, les mots à prononcer...

Chacun pourra y trouver des conseils pertinents ou des pistes à suivre qui l'aideront à se déculpabiliser et à comprendre au mieux ce qui se cache derrière l'obsession de la nourriture.

Ce livre aide à décortiquer de façon simple et pratique les incompréhensions liées à des situations souvent très complexes et déstabilisantes. C'est donc en apportant une touche d'espoir et des questions-réponses que la psychologue Catherine Hervais, spécialiste dans le traitement des troubles du comportement alimentaire, conclut son livre. Le lecteur trouvera dans cet ouvrage un outil précieux dans l'accompagnement d'un proche souffrant de boulimie ou d'anorexie.

Sonia Sana



Vivre et communiquer avec un proche boulimique-anorexique

Catherine Hervais
InterEditions-Dunod, 2007,
200 pages

Dans la tête d'une anorexique

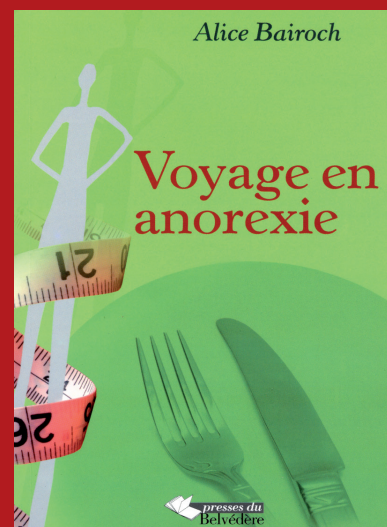
«J'ai décidé d'écrire ce récit afin de prouver aux lecteurs que l'anorexie n'est pas un simple caprice, mais bien une maladie qui fait énormément souffrir ceux qui en sont atteints».

Aujourd'hui, Alice Bairoch reprend doucement goût à la vie. Cette jeune genevoise de 21 ans revient d'un voyage qui n'a rien de plaisant au pays de l'anorexie. Pour faire mieux comprendre cette maladie, mais aussi pour prendre du recul sur son histoire en espérant ainsi pouvoir mieux tourner la page, elle s'est attelée à la rédaction de son histoire. Elle le fait par petites touches qui, mises ensembles, dévoilent l'histoire et l'évolution de sa maladie qui s'est peu à peu infiltrée dans sa vie.

Grâce à une écriture directe, le lecteur découvre tout ce qui peut se passer dans la tête d'une jeune fille qui souffre d'anorexie: son mal-être, les pensées obsessionnelles autour du poids et de la nourriture, la solitude, l'entêtement, l'irritabilité et l'humeur grise qui envahit peu à peu toute son existence... Puis, la prise de conscience, l'acceptation de la maladie, l'envie de vivre qui devient plus forte.

Un récit qui se lit facilement et qui permettra peut-être de mieux comprendre de l'intérieur l'univers de l'anorexie.

Nathalie Getz



Voyage en anorexie

Alice Bairoch
Presses du Belvédère, 2007,
157 pages

TÉMOIGNAGE



De mes maux vers les mots... quand l'écriture soigne

Sabrina a 28 ans. Vers l'âge de 18 ans, elle a plongé dans la maladie contre laquelle elle s'est battue durant des années, alternant des phases d'anorexie et de boulimie. Sabrina a dû être hospitalisée à plusieurs reprises. «Aujourd'hui, ma vie sociale reprend le dessus», se réjouit-elle, consciente du long chemin vers la guérison. L'écriture est pour elle une belle arme contre la maladie...

A 17 ans, je suis partie aux Etats-Unis afin d'embrasser la langue universelle et d'intégrer une «moving company». La danse chorégraphiait les plus intenses des confidences depuis mes 5 ans.

C'est à l'aube de mes 18 ans que je suis revenue de ce voyage qui devait se résoudre à un échange linguistique, mais les mois, et même les années qui le suivirent nous racontent un tout autre conte...

L'ombre qui m'accompagnait témoignait d'une anorexie que j'ai amadouée à mon insu. Je fus ainsi projetée dans une arène, celle de ma vie. J'y ai vaincu tous mes combats, celui qui m'opposait aux médecins et le plus cruel, celui qui me confrontait à moi-même.

La première bataille m'a révélé mes forces et mes convictions. Refusant tout médicament, j'ai dû trouver mes propres ressources thérapeutiques et c'est sous la plume que se dévoila mon antidote.

Jusque-là on m'avait griffonné des théories avec de longues phrases bien construites, on m'avait proclamé le mot anorexie une bonne centaine de fois par jour, on m'avait proposé des cachets susceptibles d'abrutir un mal que je ne soupçonnais pas mais on ne m'avait jamais confrontée à celle que je devais, dans mon subconscient, redouter le plus, moi-même...

Ecrire pour ne pas me perdre

Un seul regard me l'a imposé sans demander mon avis... Celui de la personne

qui, au-delà d'un corps qu'il ne reconnaissait plus et d'une voix devenue si douillette qu'il entendait à peine, m'a écoutée. Dès la première rencontre avec «Celle» que j'avais revêtue, il n'a cessé de me parler de celle qu'il avait connue. Le miroir qu'il me dressait n'avait rien à voir avec celui qui se trouvait dans ma chambre. Le mien exhalait l'identité que je convoitais, alors que le sien me confrontait à celle que je reniais...ma véritable image. Chaque fois que je fermais la porte de nos rendez-vous, j'emmenais avec moi les questions qu'il m'avait érigées. Ce lien avait pour unique dimension des mots échangés et j'y tenais trop pour prendre le risque de le fracturer. Je rentrais m'isoler dans ma mansarde avec pour compagnie, une feuille et une plume afin de répondre à ses interrogations. Il m'inspirait une sérénité qui me permettait de libeller des lettres sans triche et sans crainte, juste la sincérité. Je me laissais dès lors, surprendre par des énoncés que je ne suspectais pas, écrire m'obligeait à donner une stature à mes ressentis et m'empêchait ainsi de me perdre dans mon trouble. Lui, qui me savait mieux que quiconque, n'adhérait pas à l'image que j'étais devenue, alors à défaut de le convaincre, je voulais le comprendre. Au fil des chapitres qu'il m'encourageait à composer, naquit une clairvoyance quant à cette icône que j'avais ramenée d'un simple séjour linguistique. La première vérité dévoilée fut celle de mon rapport avec la nourriture, j'ovationnais ne pas l'aimer alors

qu'au fond, je la refusais malgré mon adoration pour ses goûts... Je l'ai admis le jour où face à cette assiette, seules les larmes ont eu raison d'être.

L'écriture est ainsi devenue ma meilleure alliée tout au long de ces dix années de lutte contre la perversité de ce mal.

Retrouver une identité

Le second assaut face à moi-même fut d'une violence brute. Il aura fallu abolir les certitudes imposées par l'anorexie pendant 10 ans et il aura fallu distinguer le bien du mal qui façonnait dès lors ma personnalité.

Depuis 2 ans, j'ai petit à petit retrouvé une identité après un tel acharnement. Cette quête m'aura appris à me dépasser, à m'effondrer, à me relever, à souffrir et surtout à me connaître.

Aujourd'hui, les ressentiments accumulés coulent dans mes veines et j'ai renoncé à ne plus les écouter. Longtemps soumise à une sensibilité à fleur de peau, la rédaction fut une belle arme pour canaliser ces fleuves d'émois qui inondaient mes artères.

Dérober les maux, pour les soumettre à une mutation afin qu'ils adoptent une dimension accessible et éloquente pour autrui, demeure une philosophie à laquelle les désillusions de l'anorexie m'auront initiée. Après toutes ces années à renier mon corps, ce dernier a appris à «parler», à dégager ces mots que «Elle» m'avait dérobés.

Je les lui ai repris, je les ai apprivoisés et, aujourd'hui, j'ai fait de mes maux des mots, afin de faire part d'une détresse encore trop sourde à ceux qui ne comprennent pas nos souffrances et de soulager les personnes à qui «Elle» a volé la parole.

Sabrina Misseque

L'équipe d'ABA se présente...

ABA, trois lettres, une association... et derrière, toute une équipe de bénévoles et de salariées qui s'engagent sans relâche pour lui permettre d'avancer. Découvrez qui ils sont...

Anna Christina Volkart

Vice-présidente de ABA



« Un grand secours pour les proches »

Je suis vice-présidente de ABA depuis mars 2006. Suisse d'origine, c'est mon enfance et mon adolescence passées en Colombie qui m'ont donné le goût de découvrir d'autres cultures et des voyages. Ayant repris des études en cours d'emploi, j'ai fait ma licence de psychologie en 1994. Depuis 2001 je m'occupe principalement de personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires, en institution et en cabinet privé. Et c'est dans ce contexte que j'ai découvert l'existence de ABA. Je trouve qu'ABA est d'un grand secours, en particulier pour les proches des personnes touchées par la maladie.

« Je sais pourquoi je me lève le matin »

Je travaille chez ABA depuis 1999 à mi-temps. Je m'occupe du secrétariat de l'association et collabore à divers projets. J'apprécie énormément cette activité pour de nombreuses raisons : organisation et gestion indépendante du travail, vue d'ensemble de tous les rouages de l'association, goût à collaborer au sein d'une petite équipe et, par-dessus tout, sentiment d'être utile et de savoir pourquoi je me lève le matin. D'autant plus que je suis sensibilisée, depuis toute jeune, aux troubles du comportement alimentaire. J'aime les gens et j'aime rire et faire rire, particulièrement mon fils, un p'tit gars de 12 ans avec un sacré tempérament, mais je vous assure que quand il rit c'est la Vie qui surgit ! Pour mon équilibre intérieur, j'ai besoin de moments à moi où la lecture et le ciné sont mes compagnons de route préférés pour me détendre et me ressourcer.

« Donner quelque chose à mon tour »

J'ai connu ABA lorsque je travaillais à l'hôpital psychiatrique de Malévoz où je m'occupais des troubles alimentaires. Il arrivait souvent que je fasse appel à l'association qui était un précieux point de contacts pour les patientes qui sortaient de l'hôpital notamment.

Je me souviens aussi qu'un jour, ABA avait envoyé quelqu'un auprès d'une de mes patientes qui souffrait d'anorexie et qui se dirigeait inexorablement vers la mort...

Lorsque l'équipe de ABA m'a fait part de son désir d'avoir un médecin à la tête de l'association, je me suis dit que c'était à mon tour de donner quelque chose. Aujourd'hui, je travaille comme psychiatre en cabinet privé et je me ressource en bouquinant (je suis fan d'Harry Potter !) et en allant de temps en temps au fitness.



Maria Carola Dresse

Présidente de ABA



Klausfelder Véronique

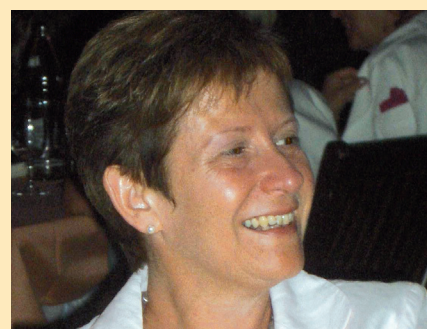
Secrétaire

Nicole Pottier

Membre du comité

« L'espoir et le courage de continuer »

Membre du comité - animatrice et co-animatrice pour les groupes à thèmes et celui des proches, je réponds à la permanence du soir. Je suis engagée au sein de ABA depuis 2004. Suite à la maladie d'un de mes enfants, j'ai éprouvé le besoin de partager mon vécu et j'avais envie d'aider d'autres parents. Je suis maman de deux enfants aujourd'hui adultes et je vis dans la région lausannoise. La marche, principalement au bord de l'eau, fait partie de mes hobbies. Epicurienne, j'apprécie les bons petits plats entre amis. J'aime le vrai contact humain, je n'aime pas la médisance. Mon engagement à ABA me donne l'espoir et le courage de continuer quand je vois les personnes dans la souffrance reprendre goût à la vie.



Planète ABA

Sonia Sana

Psychologue en emploi temporaire

« Réaliser tout le travail qu'il y a derrière... »

Bonjour, je ne suis que de passage, mais je pense qu'il est important de savoir que ABA offre la possibilité à des



diplômés en Psychologie de participer pendant six mois à un emploi temporaire subventionné. J'ai ainsi eu l'occa-

sion de me rendre compte du travail que demande une association et de prendre conscience des manques de prises en charge spécifiques. J'ai été confrontée à la souffrance de cette maladie, mais également à l'espoir des personnes qui s'en sortent. Pour toutes ces raisons et bien d'autres je souhaite une bonne continuation à ABA !

Angela Recchia

Membre du comité



« La touche pratique »

Membre auprès de ABA depuis une dizaine d'années, j'apporte la « touche pratique et concrète » au sein des comités. Mon engagement pour ABA est la conséquence d'une importante amitié : celle qui me liait à Rosemary Barraud, fondatrice de l'association, qui m'a « entraînée » dans l'aventure. Je me souviens de mon arrivée, sceptique : je me demandais ce que moi, qui n'avait que peu de notions des troubles du comportement alimentaire, allait bien pouvoir apporter à l'équipe. Je me suis rapidement aperçue que, justement, ma distance avec la maladie représentait en réalité davantage un atout qu'un frein. Dès le départ, je me suis sentie accueillie et bien à ma place. Cet engagement m'a permis de rencontrer des personnes exceptionnelles qui m'ont beaucoup apporté. Tout n'a pas toujours été facile, loin s'en faut, mais à l'heure du bilan, je sais avoir reçu davantage encore que ce que j'ai pu donner.

Simona Grassi

Membre du comité

« Un engagement en lien avec ma formation »

J'ai commencé à participer aux activités de ABA en 2001, juste après mes études en psychologie. De par ma formation, mon intérêt s'est rapidement porté sur l'animation des groupes à thèmes. Aujourd'hui j'en assure la coordination et je fais partie du comité. Parallèlement, je travaille au sein du Centre de Formation Professionnel Le Repuis à Yverdon avec des adolescents et des jeunes adultes et j'ai aussi une petite consultation en privé à Lausanne. Je me forme à l'approche systémique et je suis diplômée en hypnose au sein de l'Institut Romand d'Hypnose (IRHYS).



Nathalie Getz

Collaboratrice temporaire

« Des mots sur ce que je vivais »

Mon engagement au sein de ABA remonte à... loin ! Il y a une douzaine d'années, j'avais fait appel à l'association alors que j'essayais de me sortir seule de l'enfer de l'anorexie et de la boulimie. Dépitée par le manque d'informations dans le domaine, j'ai trouvé en ABA un espace de soutien et surtout, j'ai senti pour la première fois que je n'étais pas complètement folle, qu'il y avait des mots à mettre sur ce que j'étais en train de vivre. Après un long chemin pour me sortir des TCA, je me suis engagée au sein d'ABA durant plusieurs années. Aujourd'hui, j'ai « levé le pied », mais je donne un petit coup de pouce ponctuel pour organiser la fête des 15 ans et faire ce journal. A côté, je travaille comme journaliste indépendante et suis en formation pour devenir praticienne de la méthode Grinberg.



Romana Chiappini

Psychologue à ABA

« Mettre en lumière les ressources de chacun »

Je suis psychologue et en formation de psychothérapie centrée sur la personne (Carl Rogers). Je travaille chez ABA depuis mars 2001 à temps partiel et depuis deux ans, j'ai aussi une

consultation en cabinet privé à Lausanne. Je suis maman d'une fille de 12 ans et demi. J'aime écouter et je suis très sensible aux histoires de chacun. La problématique liée aux TCA est très complexe et malgré les points communs, il s'agit avant tout de personnes avec leur histoire, leurs souffrances, et surtout leurs potentiels et leurs ressources. Les aider à mettre en lumière leurs ressources fait partie de mon travail. J'apprécie la confiance que les personnes et que le comité de l'association m'accorde.

Rejoignez-nous !

Vous aussi, vous avez envie de vous engager au sein de ABA ? L'association cherche de nouveaux membres pour renouveler son comité. Vous avez des idées, l'esprit pratique, l'envie de travailler en équipe ? Vous avez quelques heures par mois disponibles ? Alors peut-être pourriez-vous rejoindre notre comité.

Envie d'en savoir plus ? Appelez Romana Chiappini, au 021 329 04 39 ou écrivez à info@boulimie-anorexie.ch.

ABA PROPOSE...

Un nouvel atelier !



ABA propose 6 rencontres de sensibilisation autour du goût et de l'art de la table, destinées aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire. Un entretien, inclus dans le prix global, est proposé avant l'inscription définitive.

Animation : Nathalie Capt, diététicienne dipl. ES et Romana Chiappini, psychologue FSP.

Participants : 5 à 8 personnes.

Dates : 21 et 28 janvier, 4, 18 et 25 février, 31 mars 2008.

Lieu : Locaux de ABA, Av. Villamont 19, 1005 Lausanne.

Horaire : 19 h - 21 h.

Inscriptions & renseignements : info@boulimie-anorexie.ch, ou 021 329 04 22.

Délai d'inscription : vendredi 11 janvier 2008.

Les participants s'inscrivent pour les 6 rencontres.

Tarif pour les 6 rencontres : Fr. 120.- membres ABA et étudiants, Fr. 150.- tarif normal. (Possibilité de paiement échelonné).

Les groupes

« Et si on en discutait ensemble ? »

Rencontres à thème réservées aux personnes souffrant de TCA ainsi qu'à leurs proches, **chaque 2^e mardi du mois** dans les locaux de ABA.

Attention: les soirées ont lieu sur inscription info@boulimie-anorexie.ch ou 021 329 04 22.

Dernier délai d'inscription : la veille.

Horaire : 20 h à 22 h.

Tarif : Fr. 15.- par soirée, membres ABA et étudiants. Fr. 20.- par soirée, non-membres. A payer sur place.

Retrouvez tous les thèmes des soirées sur notre site internet.

Groupe pour les proches

Ces rencontres s'adressent aux parents et aux proches de personnes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire et se proposent d'être un lieu de parole, d'écoute et d'échanges.

Dates des prochaines rencontres:

Mardi 23 octobre

Mardi 27 novembre

Mardi 18 décembre

Horaire : de 19 h 30 à 21 h 30.

Lieu : locaux de ABA.

Tarif par soirée :

Fr. 15.- par soirée individuel,

Fr. 25.- couples (membres d'ABA).

Fr. 20.- par soirée individuel,

Fr. 30.- couple (non-membres).

Renseignements et inscription à

info@boulimie-anorexie.ch ou 021 329 04 22.

Possibilité de rejoindre le groupe en cours de route, un minimum de 4 inscriptions est requis pour que le groupe ait lieu.

Retrouvez toute l'actualité de ABA sur le site :

www.boulimie-anorexie.ch



Les nouveautés

Permanence téléphonique du soir chaque lundi et chaque jeudi de 20 h à 22 h

POUR QUI ?

La ligne téléphonique de permanence s'adresse aux personnes concernées par les troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie, autres troubles) et à leurs proches.

COMMENT ET QUAND ?

En composant le numéro de téléphone **021 329 04 39**
de 20 h à 22 h chaque lundi et chaque jeudi.