

DOSSIER SPÉCIAL CRÉATIVITÉ

# OSONS ÊTRE LES CRÉATEURS DE NOS VIES!



Page 5

L'ANOREXIE ET  
LA BOULIMIE  
SE DÉCLINENT  
EN SLAM



Page 10

Témoignage :  
« PEINDRE A ÉTÉ  
UNE FORME  
DE THÉRAPIE  
INSTINCTIVE »



Page 12

STATISTIQUES  
SUR LES TCA EN  
SUISSE...  
ET APRÈS?

# TÉMOIGNAGE MANUELA

## « J'AI UTILISÉ LA BOUFFE POUR MASQUER LE RESTE DE MA VIE

L'adolescence, mon histoire familiale et des dépressions chroniques sont autant d'éléments qui m'ont peu à peu conduite à un rapport à l'alimentation tronqué. Suite à plusieurs tentatives de régimes aminçissants, la boulimie s'est introduite discrètement dans ma vie quotidienne. Cela a commencé par des vomissements après des repas trop copieux, ont suivi les aliments sucrés et superflus avalés dans l'optique de les vomir plus tard. Finalement, les crises sont devenues hebdomadaires puis quotidiennes.

**Définir qui était là la première entre la boulimie et la dépression a longtemps été difficile pour moi.**

Maintenant, je sais que la boulimie a été un exutoire à une vie qui paraissait trop lourde à porter et à des schémas familiaux et sociaux qui paraissaient trop complexes. Incapable de supporter les émotions qui m'assaillaient ou les variables inconnues de ma vie, la boulimie m'offrait un schéma connu qui, sans être bienfaiteur, était rassurant. Rassurant dans ce sens qu'une crise de boulimie est un rituel

et tout rituel est rassurant car maîtrisé. Mes crises de boulimie étaient constituées de plusieurs étapes, chacune accompagnée de son ressenti propre: la planification des achats et son sentiment de liberté, la préparation et son sentiment de maîtrise, la goinfre et son sentiment de plaisir, les vomissements et son sentiment de bien-être et l'après-crise et son sentiment de honte. Ce cheminement pouvait recommencer plusieurs fois de suite bien sûr.

**La boulimie a été ma compagne de vie la plus proche pendant 15 ans**

et la guérison est venue très lentement. Souvent, j'ai cru être guérie durant quelques mois puis je rechutais. Chaque rechute a rendu le chemin plus difficile mais grâce à ma psychiatre, à ma mère et à mes amis proches, j'ai réussi à prendre le dessus sur cette maladie qui m'apparaît depuis maintenant trois ans comme une étrangère totale. La boulimie est accompagnée d'un sentiment de honte tellement profond qu'il est difficile d'en parler à quiconque. J'ai eu la chance d'avoir une mère à l'écoute, ce qui m'a beaucoup aidée afin de dédramatiser chaque crise survenue. Parler de mes crises a été la première étape importante de ma guérison, accepter mes faiblesses et mes accès de gourmandise sans les vomir a été la seconde étape.

**J'ai eu le loisir de réfléchir longuement à mon rapport à l'alimentation**

qui est maintenant tout à fait sain. Au fil des réflexions, il est clair aujourd'hui que la boulimie a été mon exutoire dans les moments les plus difficiles de mon existence. Elle m'a permis d'axer mon besoin de contrôler quelque chose aux moments où je perdais mon lien à la réalité et que j'étais incapable de supporter des flots d'émotions, des colères dévastatrices ou encore une tristesse insurmontable. La boulimie a été un moyen de me focaliser sur

quelque chose lorsque je perdais pied. Loin de moi l'idée de lui donner le beau rôle, je constate simplement que j'ai utilisé la bouffe pour masquer le reste de ma vie, insondable et angeissant.

**La boulimie a disparu de ma vie, pourtant, les émotions et les phases mélancoliques n'ont pas complètement disparu.**

Comment est-ce que je le supporte? Il m'est apparu que j'avais substitué à mon contrôle alimentaire d'autres comportements de maîtrise: dans mes études, dans mes relations, dans mes tâches quotidiennes. Je suis constamment tentée de me fixer des objectifs très stricts pour tout et n'importe quoi et si un élément ne fonctionne pas comme je l'avais prévu, cela peut tourner au drame car je perds la maîtrise. Cette prise de conscience me force à lâcher prise dans diverses situations: au travail, dans mes relations sociales ou privées. Après 15 ans de contrôle, il n'est pas si facile de perdre ces réflexes. Peu à peu, je déprogramme certains de mes mécanismes de défense et je m'efforce de ne pas tout contrôler. Je crée ma vie en d'autres mots. Comme un artiste, je laisse venir à moi l'inspiration, j'accepte les surprises, qui parfois sont mauvaises mais souvent très bonnes. Abandonner la boulimie m'a permis d'accueillir la vie, qui malgré ses difficultés est belle grâce à ses surprises.

« LA BOULIMIE EST ACCOMPAGNÉE D'UN SENTIMENT DE HONTE TELLEMENT PROFOND QU'IL EST DIFFICILE D'EN PARLER »

## IMPRESSUM

### EDITEUR

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

### TEXTES

Julie Bordet  
Manuela Bruchez  
Romana Chiappini  
Nathalie Getz  
Marie Leuba Bosisio

### MERCI

À Manuela, Marilou, Zoé,  
Murielle, pour leur  
précieux témoignage

### CORRECTIONS

Julie Bordet  
Véronique Klausfelder  
Romana Chiappini

### DESIGN, CONCEPT & MISE EN PAGE

Starfish communication, Pully

### CRÉDITS PHOTOS

iStock, starfishdesign, Ricchy (p.7)

### IMPRIMÉ À LAUSANNE PAR

s-press, Lausanne

### NOS REMERCIEMENTS À

La Fondation Juchum

# EDITORIAL

Julie Bordet

Présidente de l'Association Boulimie Anorexie



**Chacun crée sa propre vie, tâtonne, expérimente.** Par moment il est utile de prendre du recul et d'observer le résultat de sa création. Tel un peintre devant sa nouvelle toile, chacun peut alors se faire une idée de ce que son chemin de vie dessine. Certains diront que seuls la souffrance, le malheur et les épreuves douloureuses sont propices à la création. D'autres répondront que les plus belles œuvres d'art ont été réalisées dans des contextes de bonheur et d'instant sublimes. Quoiqu'il en soit, créer c'est avant tout (s')exprimer. Alors qu'à cela ne tienne, exprimons-nous ! Chez ABA, l'expression artistique tient une place importante, dans l'objectif de s'exprimer, de mettre au dehors, ce qui prend tant de place au dedans. C'est en partie pour cela que nous avons choisi de dédier le nouveau numéro de notre périodique à la création.

**Pinceaux et émotions.** Souvenez-vous, il y a quelques années, ABA proposait des ateliers d'expression créatrice. Les voilà de retour cette année, toujours organisés par Romana Chiappini, psychologue-psychothérapeute de l'association mais aussi artiste dans l'âme comme dans la vie. Cette dernière nous explique en quoi ces ateliers consistent.

**« De bouche à oreille » par le collectif Mot à maux.** Les plus beaux projets viennent souvent d'une proposition spontanée et inattendue. Ce fut le cas pour le projet slam. La suite nous prouvera que ce fût une « riche » idée. Retour sur ce voyage touchant au pays des TCA exposé au regard du slam.

**Les TCA en Suisse.** Nous vous exposons les résultats de l'étude suisse très attendue, menée grâce aux fonds de l'Office Fédéral de la Santé Publique, nous permettant d'avoir une estimation concrète du nombre de personnes souffrant de TCA en Suisse.

**Témoignages.** A chaque trouble alimentaire son fardeau, à chaque personne souffrant d'un TCA son histoire, et à chaque histoire son dessin. Notre périodique vous présente quelques-uns de ces témoignages troublants, passionnants et encourageants. Car encore une fois, ils nous montrent que l'on peut s'en sortir. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la lecture de ce numéro. Et, qui sait, peut être que cela attisera votre curiosité artistique ? Alors...à vos pinceaux, crayons, instruments ou autre ! Et exprimez-vous !

## SOMMAIRE

→ PAGE 2 TÉMOIGNAGE

J'ai utilisé la bouffe pour masquer le reste de ma vie

→ PAGE 3 EDITORIAL

→ PAGE 4 DOSSIER SPÉCIAL CRÉATIVITÉ

Créer pour guérir? Créer pour exister!

→ PAGE 5

L'aventure d'un atelier slam autour des TCA

→ PAGE 6 TÉMOIGNAGE

Le slam a été un déclencheur

→ PAGE 7 TÉMOIGNAGE

Une image forte pour raconter mon histoire

→ PAGE 8

Atelier d'expression créatrice chez ABA

→ PAGE 10 TÉMOIGNAGE

La peinture a été une forme de thérapie instinctive

→ PAGE 12

Statistiques sur les TCA en Suisse...et après ?

→ PAGE 14

Livres coup de cœur

→ PAGE 16

Planète ABA



## Mais pourquoi consacrer un numéro de Oh à la création?

L'idée germe depuis quelques temps déjà au sein de ABA. Car régulièrement, des personnes contactent l'association pour partager avec une générosité et une confiance bouleversante des œuvres de vie. Un livre, un recueil de pensées, une peinture, une affiche, un travail photographique. Ayant traversé – ou luttant encore avec – la maladie, elles ont puisé en elles les ressources qui ont permis de mettre en forme leurs émotions, leur ressenti, leur colère, leurs espoirs ou leurs découragements, chacune à sa manière.

**Et chaque fois cette question qui revient: comment mettre en lumière cet immense travail qui se fait dans l'ombre?** Consacrer un numéro de Oh à ce thème, c'est une modeste façon de remercier toutes les personnes qui partagent avec ABA leurs créations. Bien sûr, il serait impossible de toutes les mentionner ici...mais parler de ce thème, c'est une manière de leur manifester notre reconnaissance et aussi, qui sait, d'encourager d'autres à explorer cette voie qui permet d'exprimer tant de choses autrement que par la parole. C'est aussi de ce constat qu'est née l'idée de l'atelier d'écriture slam qui a donné naissance à un album très fort, « de bouche à oreille », une aventure à découvrir en pages 5 et 6.

**Selon le Petit Larousse, « La création, c'est l'action de tirer du néant, de fonder quelque chose qui n'existait pas ». C'est surtout et avant tout, une manière d'exister, de faire de sa vie quelque chose d'unique, de propre à soi et de spécial.** La créativité permet de donner du sens à sa vie. Car, pour les personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire, lorsqu'elles sont plongées au cœur de la maladie dans une souffrance massive, elles ne sont alors plus qu'occupées à essayer de survivre et la créativité n'est plus possible.

**Renouer avec la créativité, c'est renouer avec une part de soi.** Lui donner de la place. La laisser s'exprimer. Peu importe le support choisi : peinture, danse, sculpture, collage, écriture, couture, musique, théâtre...l'événement est immense. A chacun d'explorer, s'il

le souhaite, le chemin qui va lui permettre de sentir cette vibration intérieure, cette lumière qui s'allume et qui donne envie d'extérioriser ce chaos intérieur de manière créative. Car parfois, c'est aussi cela que l'on tente de maîtriser avec la nourriture, ne sachant trop qu'en faire.

«Créer, c'est résister. Résister, c'est créer », a dit Stéphane Hessel, auteur du livre « Indignez-vous ». Peut-être que la lecture des nombreux témoignages de ce dossier vous donnera envie à votre tour d'explorer la part de créativité cachée en vous? Quoi qu'il en soit, et quel que soit le chemin choisi, l'essentiel c'est de prendre conscience qu'il est possible à tout moment de créer sa vie!

Nathalie Getz

## ENVIE DE VOUS LANCER ?

Musique, écriture, peinture, danse... ? Faites confiance en ce qui vous fait vibrer, ce qui est important pour vous et redonne du sens.

Créer, peut se faire dans une démarche individuelle, chez soi. Ou de manière accompagnée en solo ou en groupe.

[www.art-therapeutes.ch](http://www.art-therapeutes.ch)

Le site de l'association professionnelle suisse des art-thérapeutes dispose d'une liste de ses membres par région et spécialisation.

<http://araet.ch>

Le site de l'association professionnelle des art-thérapeutes romands fournit de nombreux liens auprès d'autres associations ainsi qu'une liste d'adresses de ses membres.

# LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE EN **SLAM**

Ouvrez grand vos oreilles. L'album «De bouche à oreille» réalisé par le Collectif Mot à Maux en 2012, regroupe des textes poignants, drôles et surprenants autour des TCA. Retour sur l'aventure de cette création originale.

L'idée est partie comme cela, au détour d'une discussion au sein du comité. Et si on faisait un cd de slam pour les 20 ans de l'association? Quelques mois plus tard, l'idée est devenue projet et a donné naissance à cet album unique, composé de mots forts et touchants, bourré de fragments d'histoires et d'émotions.

Derrière le collectif Mot à Maux, un petit groupe de personnes touchées par un trouble du comportement alimentaire mais aussi des passionnés de slam sans lien direct avec la maladie. Ensemble, dépassant les gênes et l'incompréhension, ils ont regroupé leurs écrits pour créer cet album CD, conduits par le slameur romand Narcisse.

Ce dernier avait déjà participé à des projets impliquant des personnes incarcérées ou souffrant de maladies psychiques. Lorsqu'ABA l'a approché pour lui demander de diriger la création de cet album, il n'a pas hésité une seconde. «Je ne connaissais pas l'association», confie-t-il. «Mais je suis sensible à ce thème car j'ai une petite sœur qui a souffert d'anorexie». L'idée l'a donc emballé avec une condition toutefois: pas question pour lui de jouer le thérapeute. «Mon rôle est d'aider à réaliser un projet. C'est certain, le slam peut faire du bien! Mais comme bien d'autres choses: faire du sport, dormir... Moi je sais faire un disque, c'est mon boulot. Mais je ne veux pas faire de la psychologie de groupe».

## Moments forts

Ceci posé, le groupe a rapidement démarré. Première étape: le travail d'écriture. Les échanges entre participants ont été riches, se souvient Narcisse. «Les personnes qui connaissaient moins la maladie s'inspiraient beaucoup de ce que leur racontaient les personnes touchées. L'équipe est rapidement devenue très soudée. Ils s'entraînaient et s'entraidaient les uns et les autres. Moi-même j'ai découvert beaucoup de choses que je ne connaissais pas en lien avec la maladie...»

Etape par étape, l'album prend forme. Après la mise en commun des textes vient le moment de poser la musique sur certains morceaux. Un moment très fort pour le slameur. «En entendant cela, je me suis dit Ouaha, c'est beau! J'étais très touché».

Enfin, c'est l'enregistrement dans l'ambiance magique du studio. Parti avec de nombreuses inconnues, le projet s'est déroulé comme sur des roulettes avec bien des moments d'émotions. Et en point d'orgue, le concert donné à Lausanne, à l'occasion de la soirée des 20 ans de ABA. Le collectif Mot à Maux a fait découvrir en live le résultat de son travail de plusieurs mois, devant un public totalement conquis. Un moment fort en émotions.

Nathalie Getz



## De bouche à oreille du collectif Mot à Maux

est disponible chez ABA

Vous pouvez le commander par mail

[info@boulimie-anorexie.ch](mailto:info@boulimie-anorexie.ch) ou tel. 021 329 04 22

Vous pouvez aussi le télécharger en ligne sur les sites internet itunes ou amazon.

## Qui est Narcisse?

Slameur romand surprenant et inattendu, Narcisse joue avec les mots, mais aussi avec les images, créant un univers «informatique» dans lequel il nous entraîne comme dans une sorte de voyage entre réalité et imaginaire... Avec ses pointes d'humour noir, ses textes très ciselés, son air parfois presque inquiétant, il semble bien s'amuser. Après un premier album sorti en 2010, le slameur mijote son prochain opus pour début 2014. A suivre donc!

A découvrir sur [www.narcisse.ch](http://www.narcisse.ch)

Ou le 31 janvier 2014 au théâtre benno besson (Yverdon-les-Bains).



*Zoé a participé à l'atelier slam organisé par ABA. Elle raconte ici comment elle a vécu cette aventure et le retour de la créativité dans sa vie depuis sa guérison.*

## «LE SLAM A ÉTÉ UNE SORTE DE DÉCLENCHEUR»

« J'ai reçu un mail de ABA annonçant cet atelier de slam. J'étais alors sur le chemin de la guérison et lorsque je repensais à tout le chemin parcouru, je me disais, ce n'est pas possible d'avoir vécu tout cela pour rien! C'était hyper important pour moi de donner du sens à mon parcours. Et d'oser en parler. C'était dans cet esprit que je me suis inscrite.

Pendant l'atelier, j'ai écrit mon texte d'une traite, très vite. C'est comme si quelque chose dont je n'avais pas conscience avait grandi à l'intérieur de moi et ne demandait qu'à s'exprimer. Je crois que c'était juste le bon moment pour moi.

L'écriture, c'est quelque chose de très intime. Cette maladie aussi! Fallait-il me censurer? J'avais peur de choquer, de dégouter, que ce soit trop violent. Surtout vis-à-vis des personnes dans le groupe qui n'étaient pas malades. Mais tous étaient très bienveillants. Ils m'ont posé plein de questions et pour une fois, je ne me trouvais pas dans la situation de la «victime», au contraire, je pouvais apporter quelque chose, expliquer...

### **J'allais révéler quelque chose d'intime**

La première fois que j'ai dû lire mon texte devant le groupe, j'étais partagée entre un sentiment de fierté...et de peur! J'allais révéler quelque chose de très intime.

Avec ma maladie, je me suis souvent sentie sale, honteuse. Pouvoir l'écrire m'a permis de dire les choses. Elles étaient des pensées. Elles sont devenues des mots. C'était totalement moi, il n'y avait plus de barrière. J'avais le sentiment de me donner en pâture.

Mais une fois que je l'ai lu, j'ai vu dans les regards de la bienveillance et même une forme d'admiration. Je me disais Ouah, ils ont aimé, ça veut dire que moi aussi je peux aimer ce que j'ai fait! J'étais fière de moi, et avant tout, fière d'être fière, car cela ne m'était plus arrivé depuis si longtemps!!!



## Poser la crise sur le papier

*Un jour, j'ai mis l'envie de faire une crise sur un immense papier, avec mes mains. Cela m'a apaisée. J'avais toujours le sentiment de me battre contre moi, contre une sorte d'ennemi invisible, présent partout. Pouvoir le dessiner m'a fait prendre conscience que ce n'était pas quelque chose d'infini mais de limité. J'ai réalisé alors que ma propre lumière et ma puissance étaient encore plus grandes que ma maladie!*

Ensuite il y a eu l'enregistrement, une étape que j'ai beaucoup aimée... puis la soirée pour les 20 ans de ABA. Alors là, je ne pouvais pas y aller comme cela! J'avais la sensation que j'allais être mise à nu. Je me suis préparée en allant d'abord à une soirée slam pour m'entraîner. J'avais le trac ! Mais quand j'ai dit mon texte, il y a eu un grand silence... Ensuite, les gens sont venus vers moi pour me dire à quel point ils avaient été touchés. Il y avait tellement de bienveillance, c'était incroyable. Ça m'a nourrie.

### **Coupée de moi-même**

J'écrivais déjà avant, quand je sentais la crise monter, je mettais sur papier le dialogue qui se passait dans ma tête. Aujourd'hui, lorsque je relis ces vieux carnets, je découvre que le contenu de ce que j'écrivais tournait uniquement autour de ce que je voulais manger, combien je pesais... je réalise à quel point j'étais coupée de tout, des autres, de moi-même...Je ne me reconnais pas. Ça me fait peur: j'étais réduite à cela! Et cela m'agace aussi.

J'ai vécu 10 ans dans ce pays-là, dans le pays des TCA. Je n'étais pas dans le même espace-temps que les autres autour de moi. Aujourd'hui, ce qui change, c'est que je suis disponible pour penser à autre chose. Je peux me projeter dans l'avenir. C'est comme si on avait fait de la place dans mon cerveau! Avant, manger, me faire vomir...c'était mon projet de vie. Maintenant je sais aussi que si je prends un kilo, ouais et alors, je suis toujours une fille bien.

Je fais une école de théâtre. Je peux dire que ma créativité a commencé avec ma guérison. L'atelier slam a été un déclencheur. Je vois qu'il y a plein de trucs qui se libèrent et surtout, j'ai de la place. Avant il n'y avait pas de place pour la création, c'était juste de la survie.»



TÉMOIGNAGE  
**MARILOU**

**L'ANOREXIE**  
*Une maladie qui tue.*

**Cette affiche symbolise mon ressenti**

ricchy.ch

## UNE PHOTO POUR RACONTER MON HISTOIRE

« J'ai toujours été une petite fille vive qui adorait tout découvrir mais j'ai toujours eu un sentiment d'infériorité et je me suis toujours mis des défis très hauts, très perfectionniste avec moi-même et très dure. J'ai eu une enfance avec beaucoup d'amour de mes parents mais aussi des obstacles difficiles, divorce de mes parents quand j'avais 6 ans, cancer de ma maman et j'ai vécu des abus....dont je ne parlerai qu'à l'âge de 20 ans.

**Printemps 2001:** mon cauchemar, ma lutte a commencé.... J'étais une jolie adolescente mais qui ne s'acceptait pas du tout...j'attirais le regard d'hommes plus âgés et je me sentais grosse .... Me disant toujours que les hommes (mon papa comme exemple) aimaient les femmes minces! J'ai décidé de commencer un petit régime... j'ai perdu kilo par kilo et ma maman, toujours à mon écoute, m'a emmenée direct chez des médecins qui ont dit qu'il ne fallait pas s'inquiéter, que c'était juste une passe...

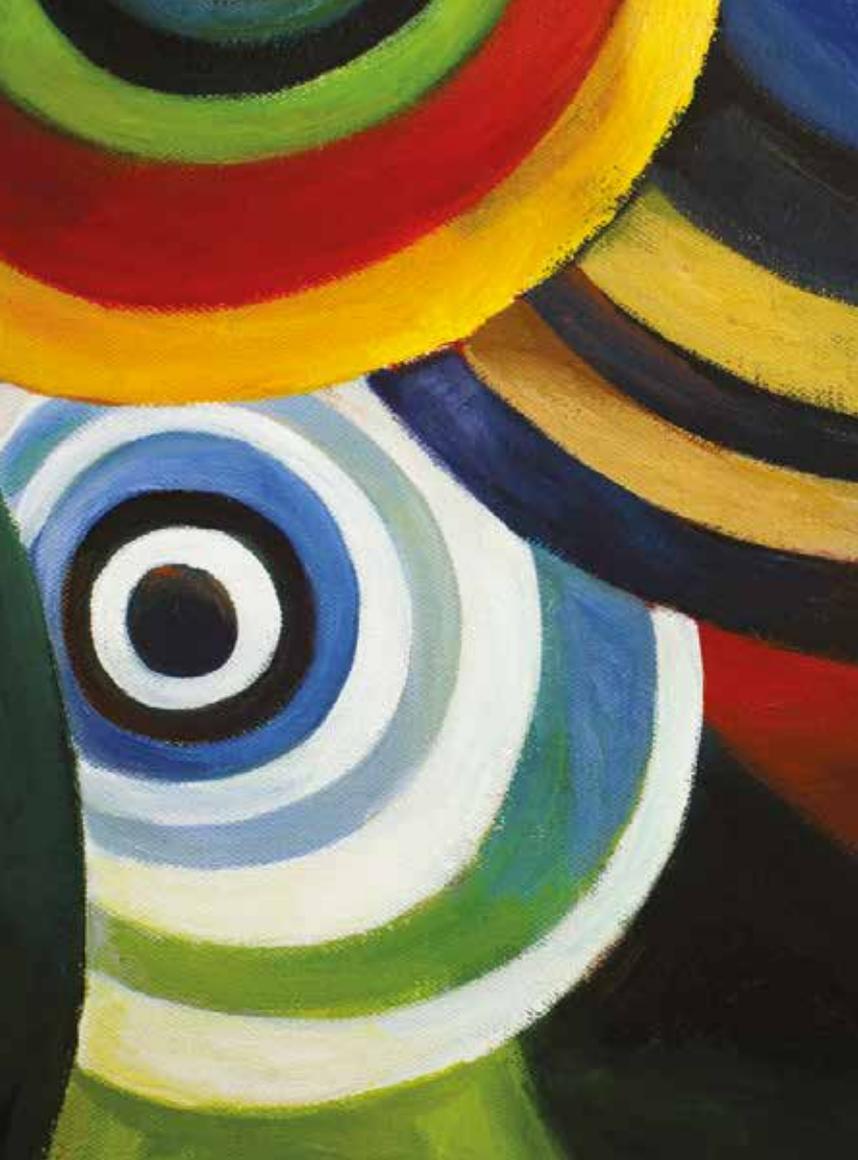
**Octobre 2001:** moins 18 kilos, hospitalisation en pédiatrie, sonde naso-gastrique. Ma vie était symbole de restrictions. Compter les calories. Me peser 20 fois par jour. Lire les livres de cuisine...Après 3 mois d'hôpital j'avais repris 8 kilos, mais rechute en février 2002 et la boulimie a fait son apparition...Je me suis de nouveau fixée des objectifs très hauts, je voulais finir mes études, je suis même sortie de l'école obligatoire avec le mérite scolaire. Mes crises se faisaient par rituels le soir quand tout le monde était couché, autant dire que ma vie était devenue un calvaire.

**De 2004 à 2007,** j'ai été hospitalisée de nombreuses fois dans différents établissements. Ce qui m'a sauvée, m'a donné envie de me battre, c'est l'école d'esthétique que j'ai faite avec succès, suivie de l'école de visagisme. Et ma passion: la photo. Cela peut paraître contradictoire mais la photo m'a aidée et m'aide encore aujourd'hui car j'ai la chance de bosser avec des photographes qui me rappellent

*« J'ai réalisé cette affiche à ma sortie de l'hôpital en 2011. J'avais le désir de créer quelque chose pour évoquer mon histoire par le biais de ma passion: la photo. J'avais aussi envie de rappeler que l'anorexie est une maladie qui tue, que ce n'est pas un caprice. Avec le photographe, nous avons réfléchi à une mise en scène pour faire ressortir les mots qui me touchent le plus: dégoût, solitude, mort, angoisses liées à la maladie. Je suis seule, recroquevillée, j'ai besoin de me faire cajoler; il y a beaucoup de tristesse et de désespoir. Et la mort en arrière-plan qui représente ces idées qui peuvent nous tuer... »*

que la maigreur est laide et que je ne dois en aucun cas maigrir. Bien sûr, mes amis et quelques membres de ma famille m'ont aussi beaucoup aidée. Aujourd'hui, j'ai monté mon institut, je suis directrice événementielle dans une boîte de montres, je continue toujours avec autant de plaisir le mannequinat et bien sûr je me fais suivre pour les TCA. Ils n'ont pas encore disparu mais j'apprends à les gérer grâce à une thérapie complète, médecin somatique, diététicienne, psychologue, psychiatre et médecines alternatives.

Ce qui m'a permis aussi d'en être là, c'est l'hôpital Saint Loup où je suis entrée à la fin de mes études en décembre 2010 pour en sortir neuf mois plus tard! Sans l'équipe soignante de cet établissement, je ne serais pas là! Je n'ai aucune honte de dire que oui j'ai souffert et oui je me bats encore contre les TCA qui sont une réelle maladie. Il faut faire tomber les tabous! En ce moment, à 26 ans, ma vie est remplie de bonheur grâce à un homme...Je tiens à le dire et à le répéter: sortir de cette maladie et vivre heureux, c'est possible! C'est long mais possible! »



# ATELIER

## ATELIER ABA

### ABA

*Offrir un espace pour renouer avec ses propres ressources créatrices, tel est l'un des objectifs des ateliers d'expression créatrice organisé par ABA. Après une pause de quelques années, l'association relance cette prestation originale.*

« Les ateliers n'ont pas pour objectif la guérison, ni de donner des « outils » pour sortir d'un trouble alimentaire », précise d'emblée Romana Chiappini, psychologue au sein de l'association, initiatrice et animatrice du projet. « La démarche a d'abord pour but de dire les choses, d'exprimer ce qui fait souffrir autrement que par la parole et surtout, de renouer avec ses propres ressources créatrices ».

#### La liberté dans le cadre

Pour permettre une expression la plus libre possible, un cadre rigoureux est essentiel. C'est pourquoi les ateliers commencent toujours par un temps d'introduction durant lequel les règles sont posées, comme celles du non-jugement ou de l'utilisation du matériel. Cette étape accomplie, les participants sont invités à suivre leurs envies, sans qu'un thème spécifique ne soit donné. De grandes feuilles sont accrochées aux parois, une appétissante palette de 18 couleurs (gouaches) dans laquelle chacun vient puiser avec des pinceaux en fonction de son inspiration et de l'émotion du moment, placée au centre de la pièce. « L'essentiel est d'être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Comment je me sens ? Quelle couleur m'attire ? Qu'est-ce que j'ai envie de mettre sur cette feuille ? », précise l'animatrice, dont le rôle est aussi discret qu'essentiel. « Je suis avant tout garante du cadre, je vérifie s'il y a assez de matériel et si tout se déroule bien. Lorsque je perçois que quelque chose d'émotionnellement fort se passe pour quelqu'un je l'accompagne et je l'encourage à peindre ce qui est présent en ce moment précis.... Je suis une présence bienveillante et discrète ».

#### Des résultats inattendus

Bien souvent, la crainte de ne pas y arriver et l'auto-jugement viennent pointer leur nez chez les participants. Mais la plupart du temps, la spontanéité reprend bien vite le dessus. « L'essentiel, c'est de se lancer, ensuite les choses viennent d'elles-mêmes », observe Romana Chiappini, qui insiste sur le fait que ces ateliers n'ont rien à voir avec un cours de peinture technique. « Plus on s'en libère, plus des choses intéressantes peuvent surgir. Il faut parfois accepter que le résultat soit différent de ce que l'on imaginait, mais pas forcément moins bon. Cela demande d'explorer des voies nouvelles et on arrive toujours à quelque chose qui fait sens. Il faut lâcher ce qu'on pensait vouloir trouver ».

Bien plus que le résultat, c'est le processus lui-même qui est essentiel. A la fin de chaque rencontre, un temps de partage est prévu. « Pas pour analyser la production. Mais pour évoquer ce qu'on a ressenti pendant la peinture, ce que cela a éveillé. Et c'est ça qui est fort. Car la création permet aux participants d'entrer en contact avec leur monde intérieur, de prendre conscience de ce que cela éveille et de l'exprimer ».

La démarche n'est pas toujours facile. Mais souvent très riche. « Pour les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire, cela peut offrir une manière de découvrir une autre nourriture possible pour exprimer des émotions, se libérer de certaines peurs et construire peu à peu une meilleure estime d'elles-mêmes ».

Nathalie Getz



## INTERVIEW

«Créer, c'est  
aussi faire de sa  
vie une œuvre»

### Rencontre avec Romana Chiappini, psychologue au sein de ABA et psychothérapeute FSP, initiatrice du projet des ateliers d'expression créatrice.

#### Comment vous est venue l'idée de créer ces ateliers?

A ABA, nous recevons régulièrement des créations de la part de personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire. Certaines écrivent, d'autres dessinent, composent ou peignent...C'est toujours très touchant de recevoir cela. Nous nous interrogeons depuis un certain temps sur la manière de mettre en valeur ce matériel, mais aussi comment encourager une forme de créativité, qui peut être une belle ressource pour les personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire. Après les ateliers de slam avec le slameur Narcisse en 2012 et au vu du succès rencontré, nous avons eu envie de proposer à nouveau cette activité qui avait déjà été organisée il y a quelques années.

#### Quelle place occupe la création dans votre propre vie ?

J'ai toujours été attirée par la création. Très jeune j'ai commencé à m'intéresser à l'écriture, à la photo, au cinéma... Je me suis pourtant orientée dans un domaine très scientifique, la neuropsychologie, ma toute première formation. Mais au bout de 10 ans, j'ai ressenti le besoin de trouver une respiration. J'ai alors décidé de me lancer dans une formation en cours d'emploi dispensée par l'Art-Cru\*. Parmi les modules proposés, j'ai découvert la danse singulière qui m'a énormément parlé et m'a amenée à co-créer il y a quelques années, des spectacles de danse/théâtre/clown dans le cadre de la compagnie du Lien.

## Les ateliers d'expression créatrice de ABA

Espace de création, ouvert à toute personne souhaitant s'exprimer librement à travers la peinture. Aucune connaissance technique n'est demandée.

Seule l'envie de créer compte...

L'atelier est animé par Romana Chiappini, psychologue-psychothérapeute FSP, formée à l'animation d'ateliers d'expression créatrice certifiée ART CRU.

Six séances de 2 heures.

Lieu: Atelier NéNuPhar, Place Palud 11, 1003 Lausanne

Participants: min. 3, max. 5

Prix: Tarif normal: CHF 30.- par soirée, matériel compris / Total : CHF 180.-

Tarif membres ABA, étudiants, AI: CHF 25.-par soirée, matériel compris. Total : CHF 150.--

Possibilité de paiement en plusieurs fois.

Renseignements: Romana Chiappini

ABA, Av. Villamont 19, 1005 Lausanne,

021 329 04 39, [ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch)

#### Qu'est-ce que la créativité vous amène?

Elle m'apporte un bel équilibre et nourrit mon besoin d'être dans une forme de liberté. Le fait de pouvoir jouer sur scène me permet de m'éclater et de lâcher plein de choses...

La cohabitation entre ma profession de psychologue et celle d'« artiste » n'a d'ailleurs pas toujours été facile et ceci par retenue et une certaine crainte du regard des autres... Il m'a fallu du temps pour arriver à accepter ces deux parties en moi, pour en parler librement et être fier de pouvoir le faire. Un travail sur moi-même et ma formation de psychothérapeute selon l'approche Rogérienne centrée sur la personne m'a beaucoup libérée par l'un de ses principes de base: la congruence. Aujourd'hui, j'essaie d'appliquer ces valeurs dans tous les domaines de ma vie. Je suis avant tout une personne et la même quoi que je fasse et où que je sois.

#### Quelle est la part de créativité dans votre travail de psychologue?

La relation à l'autre est un métier de création! On cherche, on explore...on trouve et on se demande parfois comment. C'est génial! L'essentiel, c'est d'être à l'écoute de ce qui se passe en soi et d'être en accord avec soi. C'est un métier créatif, je ne m'en lasse pas. Cela me plaît même de plus en plus! Chaque personne possède en elle un tas de ressources. Elle n'y a pas toujours accès. Parfois, bien des barrières empêchent d'y accéder. Mais elles sont toujours présentes. Créer, c'est quoi? Ce n'est pas juste faire des objets. C'est faire de sa vie une œuvre! Prendre soin de soi, explorer son intérieur. Et retrouver l'accès à sa richesse intérieure.

N.G.

\*[www.art-cru.com](http://www.art-cru.com)



## TÉMOIGNAGE MURIELLE

# LA PEINTURE A ÉTÉ UNE FORME DE THÉRAPIE INSTINCTIVE

**Murielle m'accueille dans sa maison perchée sur les hauts de Monthey, entourée d'un jardin verdoyant et apaisant. Alors que dehors, le temps joue les maussades, cette maman de jeunes jumeaux semble lumineuse et apaisée. Par petites touches, avec pudeur et sobriété, elle raconte des bribes de son parcours de vie. Sa traversée de l'anorexie et la boulimie. Et surtout, sa rencontre avec la peinture qui a été pour elle une véritable thérapie, spontanée et instinctive.**

«La peinture, ça a été un déclic, une forme de thérapie que j'ai trouvée par moi-même et qui a été comme une évidence. Aujourd'hui, elle occupe une grande place dans ma vie et en tant qu'art-thérapeute, j'ai envie, après avoir moi-même vécu cela, d'accompagner les personnes confrontées aux troubles alimentaires. J'ai plongé dans la maladie suite à une série d'événements particulièrement difficiles. Vers l'âge de 25 ans, j'ai perdu coup sur coup deux personnes qui m'étaient très proches et peu de temps après, j'ai eu un grave accident.

Les TCA sont apparus petit à petit. Je ne les ai pas vus venir. A cette époque, en plus de mon travail à plein temps, je suivais des cours du soir. J'étais donc très occupée, je n'avais pas le temps de manger et le peu que je mangeais, je le vomissais. J'ai mis du temps à réaliser ce qui m'arrivait. Je perdais du poids, je mangeais de moins en moins...et je racontais des bobards pour éviter les repas.

### Prise de conscience

Jusqu'au jour où mon employeur qui me voyait dépérir m'a prise à part pour me dire son souci et tirer la sonnette d'alarme. Peu de temps après, j'ai dû me faire hospitaliser à cause de crises de tétanie. A l'hôpital, la remarque d'un infirmier sur ma maigreur m'a fait vraiment prendre conscience de mon état. Je ne me voyais pas comme il me décrivait! Mais si mon employeur et cet infirmier me disaient cela, c'est que manifestement quelque chose clochait. Ça a été un déclic. J'ai recommencé à manger et repris un peu de poids, mais je suis entrée dans l'engrenage du sport à outrance. C'est alors que je suis partie pour un voyage en Australie retrouver un membre de ma famille. Là-bas j'ai découvert la technique de l'art aborigène, le pointillisme, une peinture composée de petits points. Cela m'a tout de suite parlé! J'éprouvais un besoin impérieux d'extérioriser ce qui se passait en moi et cette approche me permettait d'exprimer tant de choses, c'était magnifique!

« J'éprouvais un  
besoin impérieux  
d'extérioriser ce qui  
se passait en moi »

A mon retour d'Australie, j'ai passé des mois entiers chez moi à peindre et à peindre encore... Quand je peignais, je ne voyais plus le temps passer. C'était un moyen de dire sans gêne tout ce que je ressentais, d'oser être en colère contre les autres, contre moi... La toile ne me jugeait pas. Je faisais les questions réponses, je dessinais des chemins de vie, des objectifs... jusqu'à ce que, exténuée, j'aie dormi. Jamais je n'ai créé autant qu'à cette période qui a duré près de six mois durant lesquels j'ai fait le vide autour de moi et vécu une profonde remise en question. C'était dur. Mais ça a surtout été une période charnière de ma vie.

#### Découverte de l'art-thérapie

C'est une amie qui m'a parlé un jour de la formation d'art-thérapeute. Je ne savais même pas que cela existait! Cela m'a beaucoup parlé et j'ai décidé de me lancer. Au fur et à mesure de ma formation, les choses se sont normalisées pour moi: je ne me pesais plus tout le temps, je me suis gentiment apaisée. Sur tout, je n'étais plus uniquement centrée sur mon poids et sur moi! Il y avait les autres aussi.

Lorsque je ne vais pas bien, j'ai tendance à rester seule, j'ai du mal à parler de ce que je vis. Un des seuls moyens d'extérioriser ce que je ressens, c'est la peinture. C'est un processus qui reste très intérieur et d'ailleurs, une fois mes peintures terminées, je n'aime pas en parler. C'est à celui qui la regarde d'imaginer et d'interpréter! Il m'arrive aussi de repeindre par-dessus mes toiles lorsque cela ne me plaît pas. Peindre m'a permis d'oser m'exprimer sans craindre le jugement et de reprendre peu à peu confiance en moi. Je pense qu'une psychothérapie aurait été plus longue pour moi parce que je n'aurais pas osé dire les choses de manière aussi libre qu'à travers la peinture.

Aujourd'hui, à 39 ans, j'ai mon diplôme d'art-thérapeute et je viens d'ouvrir un local chez moi. Pour moi, cela est important de partager, de pouvoir transmettre à d'autres personnes qui vivent la maladie que le bout du tunnel existe quelque part, qu'il est possible de s'en sortir. Lorsqu'on est dedans, on est tellement enfermé sur soi, uniquement dans le contrôle de soi, c'est comme une dépendance. Le pire, c'est qu'on ne se voit pas comme on est... Une étape essentielle est de trouver un moyen d'expression qui nous convienne. Pour ma part, j'ai eu une chance immense de faire ce voyage en Australie qui m'a permis de découvrir cette technique, puis que cette amie me parle de l'art-thérapie. Oui, il y a une vie après les TCA! »

Propos recueillis par Nathalie Getz





# ENQUÊTE LES TCA EN SUISSE

## ENQUÊTE SUR LES TCA EN SUISSE. DES CHIFFRES... ET APRÈS ?

Combien de personnes en Suisse souffrent ou ont souffert un jour d'un trouble du comportement alimentaire (TCA)? Jusqu'à l'année dernière, aucune statistique ne permettait de répondre à cette question. Conscient de cette lacune, l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP) a décidé de débloquer un fond de 600'000 francs pour tenter d'éclaircir ce domaine.

Après plusieurs mois d'enquête, les premières statistiques d'envergure nationale concernant la prévalence des troubles du comportement alimentaire auprès de la population suisse ont été rendues publiques au mois de juin 2012.

Entre les mois d'avril et octobre 2010, plus de 10'000 personnes âgées de 15 à 60 ans habitant dans toutes les régions linguistiques de la Suisse ont été interrogées par téléphone.

Les résultats montrent que la Suisse n'est pas épargnée par ces maladies dont la prévalence est élevée. En effet:

- **3,5% de la population souffre ou a souffert au cours de sa vie d'un ou de plusieurs formes de trouble du comportement alimentaire (anorexie mentale, boulimie nerveuse ou hyperphagie boulimique).**
- **Les femmes sont presque 4 fois plus concernées (5,3%) que les hommes (1,5%)**
- **1,2% des femmes interrogées souffrent ou ont souffert un jour d'anorexie mentale (respectivement 0,2% des hommes)**
- **2,4% des femmes interrogées souffrent ou ont souffert un jour de boulimie nerveuse (0,9% des hommes)**
- **5,3% des femmes interrogées souffrent ou ont souffert de crises de boulimie non spécifiées\* (2,9% des hommes).**

Le rapport souligne en outre que « les personnes ayant des troubles du comportement alimentaire ont significativement plus de problèmes psychiques concomitants que les personnes sans troubles de comportement alimentaire, de même que leur qualité de vie est réduite ». Et ajoute dans sa conclusion qu'« étant donné les graves conséquences qu'engendrent ces troubles, il est non seulement important de sensibiliser la population sur les risques liés à l'obésité, mais aussi sur les risques liés à l'insuffisance pondérale, tout en soulignant le concept du « pas trop, ni trop peu ». Il est important, à l'avenir, de suivre, avec attention, l'évolution de la prévalence des troubles du comportement alimentaire»<sup>(1)</sup>.

Nathalie Getz

(1) Extraits du résumé français de l'étude sur la prévalence des troubles du comportement alimentaire en Suisse. L'étude complète est disponible (en allemand) sur le site de l'OFSP rubrique : thèmes/ Nutrition et activité physique/ Faits et chiffres/ Rapports de recherche

\*crises de boulimie ne correspondant pas à tous les critères définis de la boulimie nerveuse, de l'hyperphagie boulimique ou de l'anorexie mentale avec épisodes de boulimie mais survenant au moins 2 fois par semaine sur une durée d'au moins plusieurs mois.



« LES TCA NE DOIVENT PAS DISPARAÎTRE DU RADAR »

## L'éclairage de la spécialiste

*Plus d'une année après sa parution, qu'en est-il des recommandations publiées dans ce rapport? Le point avec Madame Nadine Stoffel Kurt, responsable du MOSEB (système de monitoring alimentation et activité physique) à l'OFSP.*

### Quels ont été les échos, dans les médias et les milieux de la santé, suite à la publication de cette étude?

C'est la première étude du genre en Suisse et les milieux spécialisés et d'entraide étaient très satisfaits de pouvoir enfin disposer de ces chiffres qui dressent un réel état des lieux. Ils réclamaient depuis longtemps que l'on comble cette lacune. Toutefois, lorsque nous avons diffusé notre communiqué de presse, l'information a finalement été assez peu reprise. Peut-être est-ce dû au fait que des résultats préliminaires étaient déjà sortis auparavant. En outre, il faut dire que nous sommes restés relativement discrets dans notre communication car nous savions que nous ne disposions pas du budget nécessaire pour en assurer un suivi. Notre priorité étant d'abord de disposer de ces chiffres.

### L'enquête rappelle que les TCA sont des maladies invalidantes qui peuvent conduire à la mort et qu'il est nécessaire de développer quelque chose pour leur sensibilisation et leur prévention. Avez-vous le sentiment que ce message a été entendu?

Cela est difficile à dire. Ce sont des choses qui prennent du temps pour être mises en place. Au niveau de l'OFSP, dans le cadre de notre secteur « nutrition et activité physique », notre priorité est de promouvoir une alimentation équilibrée et le mouvement afin de mieux prévenir les maladies non-transmissibles. Le Conseil Fédéral veut lancer une stratégie pour les maladies non-transmissibles dans laquelle les TCA auront aussi leur place et les travaux vont débuter cet automne.

### Le rapport met aussi en garde contre une formulation des messages de prévention de l'obésité qui pourraient dans certains cas conduire à un comportement alimentaire trop restrictif...

C'est une chose à laquelle nous avons toujours été très attentifs au sein de l'OFSP. Nous avons conscience qu'il est nécessaire d'être très prudent dans la manière de communiquer nos messages. C'est pourquoi nous parlons toujours d'amélioration du style de vie, de bouger plus et de manger plus équilibré. Nous ne parlons pas de restrictions ni de lutte contre l'obésité. Cette remarque du rapport n'a fait que confirmer notre préoccupation à ce sujet.

### Quelle suite va-t-il y avoir à cette enquête ?

Je suis étonnée du résultat qui en est ressorti: 3,5% de prévalence des TCA auprès de la population Suisse, cela est élevé! Nous veillons à ce que ces données soient diffusées le plus largement possible auprès des experts en prévention, elles ont été notamment présentées lors d'un atelier spécialisé en automne dernier. Par ailleurs, des questions concernant le poids corporel et la satisfaction avec son propre poids ont été intégrées au système de monitoring alimentation et activité physique (MOSEB) et permettent la récolte systématique et suivie de données comparables et représentatives en Suisse. Il est important que les questions relevant des TCA ne disparaissent pas du radar. Il serait pour cela important de refaire cette étude d'ici quelques années pour donner une suite à ce travail et suivre l'évolution de la situation.

NG

## NOS LIVRES «*coup de cœur*»



### **LES AVENTURES D'UNE FILLE QUI AVAIT TOUT LE TEMPS FAIM, carnet de bord d'une anorexique, Aysseline, Ed. J.-C. Gawsewitch, Paris, 2011**

« Ce petit livre original a réussi le pari audacieux d'illustrer les tourments de l'anorexie et de la boulimie. L'auteure nous fait partager son parcours personnel à travers ces maladies en accompagnant quelques phrases d'une multitude de petites vignettes. Avec tendresse mais sans complaisance, ses dessins relatent son quotidien, ses difficultés de relations ainsi que le regard qu'elle porte sur elle-même. En quelques mots et coups de crayon, Aysseline nous emmène dans son parcours et son univers avec humour et autodérision mais sans jamais banaliser la réalité. L'espoir et le cheminement vers la guérison y sont aussi présents et «croqués», notamment dans les dernières pages. Ce témoignage graphique est à conseiller à tous ceux qui sont prêts à porter leur regard sur une mise en image réussie des troubles du comportement alimentaire. Et il est l'illustration même de l'acte créatif et nouveau auquel peuvent mener les tourments qui y sont évoqués ».

Marie L.B.



### **NI ANOREXIE NI BOULIMIE: LES TROUBLES ALIMENTAIRES ATYPIQUES. QUAND L'ALIMENTATION POSE PROBLÈME..., Sophie Vust, Edition Médecine et Hygiène, 2012.**

« Enfin un ouvrage de référence sur la problématique très répandue des troubles des conduites alimentaires atypiques. Leur importance méritait qu'une attention particulière leur soit accordée aussi dans la littérature.

Puisqu'il ne s'agit, ni d'anorexie ni de boulimie, il peut être très difficile pour quelqu'un qui souffre de troubles alimentaires atypiques de se sentir légitimé à être dans une véritable souffrance et à demander de l'aide. Le livre de S. Vust, découlant directement de son travail de thèse, permet ainsi de mieux comprendre ces troubles et leurs implications dans le quotidien de ceux qui en sont touchés. Faisant part de l'évolution de plusieurs jeunes filles suivies par l'auteure, ce livre a aussi le mérite de redonner de l'espoir quant à un cheminement possible. Enrichi de nombreux témoignages et très accessible, il offre la possibilité à tout un chacun, personnes concernées, proches ou professionnels, de trouver de très nombreux éléments pour une réelle compréhension de ces troubles ». Marie L.B.



### Un livre, deux regards

#### SIX FEMMES ET UN SYMPTÔME LA BOULIMIE,

Florence Bott, édition du Rocher, 2008

« Le premier mérite de ce livre est d'offrir la parole à des femmes ayant souffert de boulimie, celle-ci étant nettement moins évoquée dans les écrits biographiques que l'anorexie.

L'auteure, une journaliste, a récolté les témoignages de six femmes qui ont toutes côtoyé la boulimie de très près. Chacune à leur manière, elles évoquent leur vécu de la maladie, pour certaines accompagnée de maltraitance ou associée à d'autres dépendances. En fait, plus que des témoignages sur la boulimie, il s'agit avant tout de six histoires de vie traversées par la boulimie. Malgré un même symptôme, ces femmes rendent compte de la multitude des histoires, des souffrances mais aussi de la façon unique dont chacune y fait face.

Par la forme de son livre et la force des mots, l'auteure nous amène à saisir les affres de la souffrance humaine, de la perte de soi qui peuvent mener à des comportements de survie tels que la boulimie mais aussi et surtout ce que chacune de ces femmes a été capable de mettre en œuvre pour aller à la rencontre de soi vers le mieux-être, et ceci quel que soit son âge ». Marie L.B.



### A découvrir

#### « A fleur de peau. Anorexie, Boulimie, Troubles du comportement alimentaire.

Mieux comprendre pour mieux agir », édité par l'Association Boulimie Anorexie, 2012.

80 pages destinées à toutes les personnes qui ont envie de mieux comprendre les TCA...pour pouvoir mieux agir face à leur complexité! Ce petit livre, ponctué de nombreux témoignages et d'interventions de spécialistes, s'ouvre sur une première partie explicative autour des différentes formes de TCA et leurs conséquences. Il évoque ensuite des pistes possibles pour faire les premiers pas vers la guérison. Enfin, tout un chapitre est également consacré aux proches.

A fleur de peau peut être commandé chez ABA directement (Offert, CHF 15.- dès 3 exemplaires)

« Six femmes, six parcours, six récits riches et touchants afin de décrire ce grand vide que les boulimiques tentent inlassablement de remplir. Une relation fusionnelle à la mère, des secrets de famille insoutenables, l'inceste sont autant de situations qui ont mené ces femmes à se réfugier dans la boulimie ou d'autres comportements addictifs. Les narratrices, de tout âge et d'horizons différents, brillent par la lucidité avec laquelle elles racontent et analysent leur maladie. Les personnes atteintes de boulimie pourront s'identifier à chacune de ces femmes par un ressenti ou un vécu. De plus, ces témoignages offrent plusieurs pistes de compréhension pour les proches.

J'ai lu ce livre à deux reprises. A la première lecture, je souffrais de boulimie et il m'a donné espoir. A la seconde lecture, j'étais guérie et ces récits m'ont permis de dégager des pistes de réflexion au-delà du simple symptôme de la boulimie ». Manuela B.



## QUI SOMMES NOUS?

En 1992, des parents de jeunes gens souffrant d'anorexie ou de boulimie se sont rencontrés afin de partager leurs expériences, leurs angoisses, leur sentiment d'impuissance tout en cherchant des solutions ensemble. Constatant un grand manque en matière d'information et de prise en charge concernant ces troubles du comportement alimentaire, ils ont décidé d'agir en fondant l'Association Boulimie Anorexie (ABA). Plus de 20 ans plus tard, l'association poursuit son action grâce à une équipe de professionnel(le)s et de bénévoles. Tous s'engagent activement pour proposer un soutien aux personnes qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire ainsi qu'à leurs proches, et pour mieux faire connaître ces maladies encore empreintes de nombreux préjugés.

### Nos prestations en bref

ABA offre des prestations d'écoute, de soutien et d'orientation à son siège à Lausanne et en Suisse romande :

- 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 leurs proches.
- Un service professionnel **d'information et de soutien** aux malades, proches et professionnels par **courrier électronique**: [ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto: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 spécifiquement pour les proches** à Lausanne.
- Un **accueil périodique** permettant de venir à l'association pour découvrir et partager.
- Un **atelier d'expression créatrice** (voir aussi en page 8)
- Des **séances de sensibilisation** organisées sur demande dans les établissements scolaires et les écoles professionnelles.
- Des **rencontres pour les professionnels** dans le domaine des TCA en Suisse romande afin de favoriser les échanges dans un espace neutre.
- 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](http://www.boulimie-anorexie.ch)** (avec information pour malades, proches et professionnels)

### Vous voulez en savoir plus ?

N'hésitez pas à nous contacter  
Tél : 021 329 04 22 (secrétariat)  
021 329 04 39 (psychologues)  
[info@boulimie-anorexie.ch](mailto:info@boulimie-anorexie.ch) (secrétariat)  
[ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch) (psychologues)  
**[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)**

## BESOIN DE VOUS

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

*En devenant membre de ABA, vous soutenez, grâce à votre cotisation, les personnes touchées par un TCA dans une phase cruciale. Les membres reçoivent le périodique de ABA Oh et bénéficient de réductions pour les manifestations et les prestations de ABA.*

### Conditions:

Membre individuel: 90.- CHF

(Étudiant(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  
CCP 10-27225-8 de ABA, 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.*