L’Association boulimie anorexie et ses prestations

Depuis bientôt trente ans, l’Association boulimie anorexie (ABA) vient en aide aux personnes touchées par un trouble du comportement alimentaire ainsi qu’à leurs proches.

Par **Marie Leuba** et **Romana Chiappini**, psychologues, ABA

Le cadre. La boulimie et l’anorexie sont relativement connues du grand public. Mais il existe d’autres difficultés en lien avec l’alimentation, par exemple les accès hyperphagiques ou les troubles du comportement alimentaire atypiques. Plus largement, l’Association soutient toute personne en souffrance dans son rapport à la nourriture, à son corps ou à son poids. Elle accueille également les proches (parents, conjoints, fratrie, enfants, amis, collègues, etc.) pour qu’ils trouvent du soutien, des pistes, un appui. Seule de son genre en Suisse romande, elle fonctionne avec un comité bénévole, des animateur·trice·s de groupe et une petite équipe salariée composée de deux psychologues et d’une responsable adminstrative.

La spirale. Les personnes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire se trouvent souvent enfermées dans une spirale d’obsessions, de culpabilité, d’ambivalence, de honte. Les répercussions sur leur santé psychologique et physique sont lourdes et peuvent parfois même être fatales. On sait toutefois que plus on agit vite, meilleures et plus rapides seront les chances de s’en sortir. Surtout, rappelons-le : on peut sortir totalement et durablement de ces troubles, retrouver une réelle liberté face au comportement alimentaire et réinvestir ainsi totalement son élan vital!

Chaque personne est accueillie avec son histoire spécifique, ses demandes, sa souffrance ou ses questionnements, dans un espace assurant le respect, l’écoute attentive et le non-jugement. Cela se fait par l’intermédiaire d’échanges téléphoniques, par e-mail ou lors d’entretiens sur place. Certaines personnes parlent pour la première fois de leur trouble, d’autres sont déjà suivies ou possèdent un long parcours de soin derrière elles. Toutes ont besoin d’être écoutées et prises en considération, à l’étape où elles en sont. Nous validons la personne dans sa légitimité à se poser des questions, à partager son vécu ou sa souffrance.

Les objectifs de l’association

- Proposer écoute, soutien et orientation aux malades et à leurs proches
- Favoriser le partage et les échanges entre les personnes qui sont-ou qui ont été- touchées
- Informer le grand public et les professionnels de la complexité des TCA

Les groupes. Parmi ses prestations, l’association propose des espaces de rencontre animés par des professionnel·le·s. Il ne s’agit pas de groupes thérapeutiques et leur fréquentation mensuelle est libre. Se poser mutuellement des questions, oser dire les comportements les plus honteux et jusqu’à quelles extrêmes ils mènent parfois, se confier sur ses incompréhensions ou simplement écouter, ce sont là autant d’occasions de sortir de l’isolement dans lequel les ont plongé les troubles du comportement alimentaire, de mieux accepter ses difficultés et d’éventuellement favoriser une demande de soin. Dans ces groupes, la présence d’un témoin qui vient évoquer son parcours de guérison redonne espoir et courage à bien des participant·e·s. Pour les parents, l’opportunité de rencontrer d’autres personnes en souffrance que leur propre enfant apporte des éléments précieux de

compréhension. Des groupes spécifiques pour les proches sont aussi régulièrement proposés.

A distance. Une estime de soi souvent très basse, un lien au corps difficile, ou encore la honte de ses propres comportements sont autant de freins au fait de s'exposer dans une rencontre de groupe ou en tête à tête. Dans certaines situations, les personnes préfèrent écrire ou téléphoner. L'association répond à leurs questions, qu'il s'agisse d'un contact unique ou que cela se poursuive par de multiples échanges. C'est aussi parfois par mail et téléphone que l'entourage se renseigne, qu'il s'agisse des proches comme les parents ou les conjoints ou des personnes plus éloignées comme la famille élargie, les amis, les collègues, etc. Ils expriment souvent leur sentiment d'impuissance, de culpabilité, d'incompréhension et l'association leur donne alors des informations claires et des pistes. En savoir plus sur le soutien par e-mail

Les entretiens. Nous explorons chaque situation, revenons sur le parcours et les éventuelles démarches déjà effectuées, donnons des informations sur les divers troubles et sur les prises en charge, orientons vers des professionnel·le·s extérieurs au besoin. Certaines personnes n'ont pas de demande spécifique, si ce n'est de parler de leur problème, et un accompagnement motivationnel leur est alors proposé. Nous invitons les personnes qui ont déjà un passé de soins derrière elles, à donner du sens à une nouvelle démarche et de l'inscrire comme une étape supplémentaire dans le cheminement de guérison. Pour les personnes qui bénéficient déjà d'une prise en charge externe, les échanges avec l'association n'interfèrent pas avec le traitement en cours mais offrent l'occasion d'une réflexion sur les besoins, sur les moyens de relancer un suivi ou sur la façon d'utiliser au mieux les ressources déjà à disposition.

Quelle que soit la forme que prennent les contacts avec les usagers, les prestations ne s'inscrivent pas dans une prise en charge thérapeutique à long terme, mais consistent en un véritable accompagnement personnalisé qui s'appuie sur les expériences et connaissances accumulées par l'association depuis bientôt trente ans.

Association boulimie anorexie, ecoute@boulimie-anorexie.ch, 021 329 04 39, av. Villamont 19, 1005 Lausanne, site internet