

Le comité de soutien

*Annie Carletti - Isabelle Galais - Virginie Meggle -
Rebecca Shankland - Michela Marzano - Marie Mélisou*

BULLETIN D'INFORMATION
Septembre 2013

L'éditorial

L'été 2013 : il a été superbe ! La campagne, la montagne, la mer, le ciel, le soleil !! Prendre du recul par rapport aux événements de la vie ! Se déconnecter ! Se mettre entre parenthèse ! Vivre ce temps magnifique ! Vivre l'instant présent ! Respirer ! Voir !

L'automne 2013 : repartir avec des énergies nouvelles, des idées fortes, des actions à mener, des chantiers à défendre. Je vous soumetts mes souhaits :

- 1) multiplier les associations, les antennes, les lieux d'accueil concernant les TCA. Bienvenue aux nouvelles associations créées en 2013 !
- 2) Souligner l'importance du rôle que joue la FNA-TCA auprès des familles, des parents. Nous avons notre place auprès des parents, pour les soutenir et les accompagner (Lire l'article de Christine Chiquet, ci-dessous)
- 3) Faire du bulletin trimestriel un temps d'échange d'idées, un forum ouvert aux débats. Une publication pour permettre aux associations de s'exprimer librement. (Lire l'article de Manuella, ci-dessous)
- 4) Continuer le travail avec l'AFDAS-TCA (Association Française pour le Développement des Approches Spécialisées des Troubles du Comportement Alimentaire). Progresser parallèlement et se retrouver ensemble.
- 5) Nous réunir par région lors d'une journée de formation.

Je crois dans la FNA-TCA, dans cette union des associations françaises, pour faire progresser la prise en charge des TCA par la nation, pour que les personnes soudain en grande détresse puissent enfin trouver un soutien solide et performant. Pour partager nos idées avec les professionnels.

Bruno de Beaurepaire (Président 2013)

Rectifications dans le bulletin précédent de la FNA-TCA (AG 2012)

Formation à l'animation d'un groupe de parole :

- le 22/09/2012 (16 pers.) à Toulouse avec Julie Gonzalez (J.L.Warnod)

Lus, entendus, vus

- Sur le site de la Fondation de France : notre partenaire concernant la formation
<http://www.fondationdefrance.org/Votre-espace/Entreprises/Appels-a-partenariat/Faire-reculer-l-anorexie-et-la-boulimie-chez-les-jeunes>
- Un texte écrit du président de l'association Soleil TCA, membre de la FNA-TCA
<http://www.carevox.fr/sante-maladies/article/anorexie-la-necessite-d-un-regard>
- Sur le site « Surfelavie », un article complet et passionnant de Corinne Thual rencontrée à plusieurs reprises à Vannes (Morbihan) : « une main tendue à l'anorexie, un regard élargi et nouveau au-delà du trouble du comportement alimentaire »
<http://surfelavie.com/main-tendue-a-lanorexie-mentale/>
- Un article écrit par Barbara Leblanc, chargée des réseaux sociaux et des communications de la FNA-TCA.
<http://www.carevox.fr/sante-maladies/article/anorexie-la-necessite-d-un-regard>

Les associations se créent et nous rejoignent en 2013

1) SAB53

L'association a été déclarée le 19/01/2013 à Laval dans la Mayenne (53000). Elle est domiciliée dans la maison de quartier du Pavement à Laval.

Une réunion mensuelle, ouverte à toutes et tous, le 3ème samedi de chaque mois.

Le bureau est formé de parents et d'une personne souffrant de tca.

La présidente en est Maryline.

2) Soleil TCA

L'association a été déclarée le 29/01/2013 à Orléans dans le Loiret.

Elle a pour but d'apporter un soutien aux personnes souffrant de tca ainsi qu'à leur entourage, en favorisant les rencontres et les échanges.

Le bureau est formé de parents et d'un professionnel naturopathe et sophrologue.

Le président en est Dimitri.

3) Les petits poids

L'association a été déclarée le 20/10/2011 à Toulouse en Haute-Garonne (31).

Elle a pour but de partager, promouvoir, enseigner, des activités de loisir : ateliers, cours, stages, expositions, etc

4) **SAB49**

L'association a été déclarée le 20/06/2013 à Angers (49) dans le Maine et Loire. Elle est domiciliée à Angers. Elle recherche un local fixe et une domiciliation définitive : une demande officielle est en cours auprès de la Mairie d'Angers et d'une maison de quartier. Il est difficile à Angers de se réunir un samedi après-midi gratuitement.

En attendant, une réunion mensuelle s'est tenue dans des salles diverses.

Le bureau est formé de parents et d'une personne souffrant de tca.

La présidente est Brigitte Sourget.

5) **SabrinaTCA92**

L'association a été déclarée en août 2013 à Clamart (Hauts de Seine).

L'objet de l'association est d'aider, de soutenir, d'informer et d'orienter les personnes souffrant de TCA, leurs familles et leurs proches.

La présidente est Sabrina Palumbo.

Le site internet de l'association www.sabrinaTCA92.Com est en construction

La page Facebook de l'association se veut un lieu d'échange et de partage d'informations liées aux TCA.

Le comité de soutien s'enrichit en 2013

Michela Marzano

Elle a accepté de soutenir la FNA-TCA.

Nous ferons appel à elle pour des conférences, comme nous le faisons avec les autres membres du comité. Elle est d'ailleurs déjà intervenue à nos côtés.

Nous avons lu son livre «Légère comme un papillon »

Marie Mélisou

Elle a accepté de soutenir la FNA-TCA.

Nous ferons appel à elle pour des conférences, comme nous le faisons avec les autres membres du comité. Elle est déjà intervenue à nos côtés.

Nous avons lu son livre « La fille qui n'existe pas »

Le témoignage : le poids de la souffrance

Je me sens portée à cette époque de ma vie par une force immense, étrange; au début c'est une force fascinante, enivrante, exaltante. Je plane, fière de mes succès: l'aiguille de la balance descend en flèche. La souffrance est comme anesthésiée, j'ai un contrôle presque total sur mon corps, je suis seule maîtresse à bord, j'ai un pouvoir illimité sur moi, sur ma vie, sur ma mort. J'ai enfin l'impression d'exister, oui dans cette grande entreprise de destruction, j'existe enfin et je suis reconnue!

Tout tourne maintenant autour de l'axe POIDS-MAIGRIR. J'y pense jour et nuit. La journée se programme en fonction des repas, ou plutôt des stratégies à employer pour les éviter à tout prix. Je vais mal mais tout va très bien. Ce démon intérieur décide de tout à ma place, je ne sais plus qui parle en moi, est-ce lui ou moi? Qui aura le dernier mot? Je veux m'en sortir mais je ne peux pas.

Je ne peux pas car cela signifierait lâcher mon œuvre, ma superbe et cruelle œuvre d'art...

Car le problème est ailleurs. Il gît là, dans le manque de confiance en soi, dans le mal être de ce corps de femme qui me semble à la fois si étranger et si épouvantablement semblable à celui de ma mère, dans ce corps que je déteste pour ce qu'il m'a fait subir, dans la honte de ce corps sale et indigne, dans cette piètre image que j'ai de moi, dans le regard dur et froid des autres. Ce regard que j'imagine être intransigeant et mortel.

Je ressens de la haine contre ce que j'ai de plus précieux: moi-même, mon corps, mon esprit, mon âme. Cette haine vient d'une colère "comprimée" car je n'ai jamais eu l'espace nécessaire pour l'exprimer. Colère muette, sourde, lourde, oh oui lourde...quel poids!

La perversité du monde des adultes a dû à un moment me faire regretter le monde des enfants. Lorsque mon corps a commencé à évoquer la féminité et à présager la femme qui naissait en moi, un instinct de survie m'a poussé à inverser le processus. C'est à partir de là que je me suis créée un monde idéal, retrouvant petit à petit et avec délectation un corps neutre de sexualité, presque un enfant, devenant devais-je l'apprendre plus tard, ce que l'on nomme une "anorexique". Terme barbare et rébarbatif pour ceux qui ne le connaissent pas, mais chargé de douleur et de souffrance non exprimables pour celles qui en souffrent. Je me sentais "planer" et heureuse de ce corps décharné mais aujourd'hui je me sens prise au piège entre la vie et la mort.

Aline

L'hôpital, l'association et la patiente : une belle rencontre

Je suis bénévole au sein d'une association qui est à l'écoute des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, ainsi que de leur famille.

Début juillet, le Président de notre association reçoit un mail d'une infirmière cadre de santé, au sein d'un centre hospitalier. Elle cherche par tous les moyens à venir en aide à une jeune fille de 19 ans qui se trouve dans son service. Cette jeune fille que j'appellerai Myriam (pour des raisons de confidentialité) souffre d'anorexie. L'infirmière nous demande si, en tant qu'association spécialiste des TCA, nous pouvons venir en soutien au moment le plus difficile de sa journée, le temps où une sonde fera couler en elle 250 ml de liquide qui vont la maintenir en vie. Myriam ne le supporte pas et débranche, vide ou perce la poche. Elle est donc sous surveillance rapprochée pendant ces 5 heures.

Après un entretien téléphonique avec l'infirmière, je me rends à l'hôpital le dimanche matin dès 9h, pour être présente dès la pose de la sonde. Les infirmières de service ce matin-là, m'accueillent et m'accompagnent dans la chambre de Myriam. Elle est assise devant son petit déjeuner, face au mur... D'elle, je ne vois que ses longs cheveux bruns attachés avec soin. Elle se tourne à peine quand l'infirmière fait les présentations.

Nous sommes rapidement seules, je m'accroupis pour être à sa hauteur puisqu'elle est assise. Nous échangeons nos prénoms et partageons un premier regard ; Son regard à elle, est profond et triste. Elle est angoissée en regardant son plateau rempli de nourriture et incapable d'y toucher à part une gorgée de lait. Elle a également en tête que la sonde ne va pas tarder à arriver...

Quelques minutes passent, elle redonne son plateau ; La personne qui le réceptionne, lui dit qu'elle n'a rien mangé. Myriam se défend, qu'elle a bu du lait. L'infirmier regarde à nouveau, et lui rétorque, que c'est bien ce qu'il dit, elle n'a rien mangé ! Elle lui tourne les talons, nos regards se croisent, le sien est désespéré avec de la colère. Elle se dirige vers la fenêtre, cela fait 20 mn que nous nous connaissons... elle pleure.

Je suis là, au milieu de la chambre. Mais, que faire ? La consoler ? La défendre ? La prendre dans mes bras ou la laisser seule ? Prendre le parti de l'infirmier et du protocole : "il faut manger pour vivre" ? Je dois trouver au plus vite quel est mon rôle au sein d'un établissement hospitalier, et ce que je veux apporter à cette jeune fille, afin d'avoir un comportement le plus juste possible.

Je décide de me recentrer sur les 5 priorités que je m'étais fixées en amont, vis-à-vis de Myriam : Confiance, Empathie, Être en lien, Douceur, Respecter le protocole et ne jamais le dénigrer ni le saboter. Tout au long des 5 heures que nous avons partagées, j'ai été guidée par ces priorités.

Quelques jours plus tard, l'infirmière à l'origine de cette initiative m'a rappelée. Le bilan de son équipe suite à ma venue était très positif. Myriam a bougé, et dans le bon sens ! Ils ont pu changer une partie du protocole qui obligeait Myriam à être sous surveillance lors de l'alimentation par la sonde.

Suite à cette expérience, un peu de recul m'a permis de trouver, sans prétention, une image pour expliquer quel rôle peut avoir un bénévole d'association telle que la nôtre, dans un lieu de soin.

Cette image, c'est la triangulaire : Père, Mère, Enfant :

- Le Père, serait l'établissement qui apporte les soins, avec son autorité, son rôle protecteur et séparenteur.

- La Mère, représentée par les bénévoles de l'association, avec son écoute empathique, sa présence chaleureuse, sa douceur.

Sachant qu'il est toujours très intéressant pour des jeunes gens qui sont en pleine construction ou reconstruction, de voir d'autres références que leurs propres parents ; Avec notre présence aux côtés des soignants (et du protocole souvent très lourd mais vital), une nouvelle triangulaire se construit et apporte une ouverture, une bulle d'oxygène au jeune qui souffre et se cherche.

Je n'avais pas imaginé auparavant une telle complémentarité entre l'hôpital et nous. Si cette association est faite avec respect dans ce que chacun peut amener en fonction de son rôle, sans oublier une très bonne communication entre l'équipe soignante et les bénévoles, je pense que cette coopération peut être puissante pour le bien être du jeune.

Je remercie indirectement aujourd'hui, l'infirmière cadre de santé à l'origine de cette initiative innovante qui s'est avérée intéressante et surtout encourageante. Cela a permis d'amener une personne de l'extérieur, donc une « bulle d'air » (terme employée par Myriam) ; Cette expérience a aussi montré que la solidarité existe, et qu'il faut juste lui ouvrir les portes !

Manuella

L'association : lieu d'une belle rencontre

Tout commence par des consultations chez le médecin qui m'informe des risques de la perte de poids et m'avertit du danger. Au fur et à mesure des visites, le mot « anorexie » apparaît dans ses phrases, mais ne croyant pas que cette maladie peut me toucher et que je peux vite stabiliser mon poids, je lui dis clairement qu'il se trompe et que ce n'est pas possible. Ne pouvant plus faire grand-chose, il m'oriente vers un endocrinologue à Angers, qui n'a rien pu faire non plus, mis à part de simple échographie de la gorge où les médecins découvrent un problème à la thyroïde. Ce sera donc l'un des signes (avec l'aménorrhée) de cette maladie.

Me rendant compte que je m'enfonçais tous les jours un peu plus, mes parents me convaincent d'aller voir une psychologue. Elle m'aide un peu à prendre conscience de certaines choses sur moi-même (manque de confiance, le fait que je ne me connaisse pas assez, ...), cela fait du bien d'aller la voir mais malheureusement, rien n'y fait, la solution n'est toujours pas là. C'est à partir de mon année après le bac que tout s'aggrave puisque le fait que je parte de la maison n'a pas arrangé les choses. A la fin de l'année scolaire, ne ressemblant plus à rien et l'inquiétude de ma famille me font prendre une décision : celle d'aller à l'hôpital, même si je savais au fond de moi que je voulais m'en sortir toute seule. J'ai donc passé le pire été, étant enfermé, coupé de tout et ne supportant pas les médecins qui n'étaient pas là pour m'aider et m'accompagner vers la guérison. Je n'ai repris que 5kg durant ces 2 mois, pour les reperdre peu de temps après la sortie. Bien que je sois suivi par la clinique St Yves de Rennes (très bon suivi et tout), rien n'a servi à me remotiver. En effet, arrivé au mois de novembre, je reviens à mes 28kg, et là, le chantage de l'hospitalisation revient. Ce sera grâce à l'association que mes parents ont découvert pendant que j'étais à l'hôpital qui va m'aider à avoir ce fameux déclic. Mes parents me proposent donc de venir avec eux, j'accepte et ça été une bonne décision. Je ne pensais pas que j'allais rencontrer 2 personnes super ! Laetitia et David se présentent, et je me reconnais dans les phrases de Laetitia, elle exprime son combat et ce qu'elle ressent, ce qui me fait réellement voir la réalité en face. De plus, je vois qu'elle s'en est sortie seule, comme ce que j'ai toujours voulu ; voir Laetitia guérir me fait vraiment voir d'une « preuve » qu'on peut s'en sortir. A la fin de la réunion, je décide donc de prendre son numéro, on garde contact dans les semaines qui suivent, puis tous les deux me proposent de m'accueillir chez eux pendant les vacances de Noël pour me faire voir comment combattre la maladie, mais surtout cette petite voix.

Depuis grâce à ce couple, j'ai repris confiance en moi et me suis remise à manger et j'ai repris du poids.

Doriane

Le soutien des parents : le combat de la FNA-TCA

Je suis engagée depuis une quinzaine d'années auprès d'associations d'entraide TCA dans lesquelles j'ai été amenée à accueillir les demandes des parents. J'ai pris la mesure de l'incroyable souffrance des familles, parfois maltraitées par une certaine conception de ces troubles (« c'est la faute de la mère » et/ou « c'est parce que le père est absent »). Ces familles sont punies d'une double peine : voir leur enfant souffrir, et se voir blâmées, jugées, parfois par les médecins, souvent par leurs amis,

ou même leur famille. « Si cette enfant ne mange pas, c'est sûrement que les parents ne sont pas assez fermes », ou alors : « ils ont vraiment dû la maltraiter pour qu'elle ait ainsi envie de mourir ». Pour autant, quelles que soient les erreurs éducatives que ces parents ont pu commettre (qui n'en commet pas ?), ils ont bien souvent fait de leur mieux, et seraient considérés dans d'autres circonstances comme de bons parents. Ils se retrouvent d'un coup dans l'épreuve de ces troubles totalement disqualifiés dans leur fonction de parents; profondément atteints dans l'estime d'eux mêmes; et extrêmement angoissés à l'idée d'être coupables du trouble dont souffre leur enfant. Ils se sentent responsables d'une éventuelle guérison, tout en ayant le plus grand doute sur leur compétence pour relever le défi... Pétris d'une angoisse débordante qui ne fait qu'aggraver celle de leur enfant et ce faisant l'intensité du symptôme, meilleure façon que l'enfant a trouvé de soulager sa propre angoisse ; négociant sur le terrain de la volonté ou de la morale (« fais un effort pour manger, arrête de nous mentir ») ou de l'affect (« fais le pour ta mère ») une conduite compulsive, peu accessible à la volonté de celui qui la subit, augmentant ainsi la blessure narcissique de l'enfant en souffrance : « je ne suis même pas capable de volonté » ...

Rien de tout cela n'était aidant, comment soigner un adolescent sans aider les parents à aller mieux, à retrouver leur dynamisme de vie, et à ré-investir sereinement (ou en tous cas le plus sereinement possible) leur place de parent ? Tout en faisant si besoin les ajustements nécessaires. Mobilisée par ce questionnement, j'ai initié sur Paris il y a quelques années un groupe de parole dédié aux parents et aux proches de personnes souffrant de TCA pour le compte de l'association d'entraide TCA Enfin puis un autre sur Tours en 2008.

Ces groupes m'ont inspiré des réflexions que je me propose de partager ici.

Les groupes de parents : une nécessité

Le besoin de groupes de paroles spécifiques aux proches de personnes souffrant de TCA est due à un quotidien très particulier qui épuise les familles, les désespère, les fragilise, ce qui finit par entretenir voire aggraver la maladie. Face à cela, les parents s'apportent les uns aux autres ce que les soignants ne peuvent apporter : sortir de leur isolement et de la honte, reprendre des forces, apprendre comment continuer à vivre avec un symptôme qui est souvent au long cours et à redonner une juste attention à la fratrie... La capacité des parents à s'occuper d'eux est en effet une des conditions nécessaires, même si non suffisantes, pour que le jeune souffrant de ces troubles puisse lui aussi s'occuper de lui et reprendre son processus de développement là où il s'est grippé. Ces groupes permettent par ailleurs des prises de conscience salutaires pour les parents, pour la famille et pour les jeunes en souffrance :

1/ « D'abord, ne pas nuire ... », libérer l'espace

Nous pourrions dire que la priorité d'un groupe de parole pour les parents serait d'aider les parents à ne pas aggraver les troubles de leur enfant et à ne pas freiner le processus développemental que le jeune doit faire de son côté. Cet objectif serait-il atteint, le groupe aurait pleinement sa raison d'être. Cela signifie un apaisement de l'angoisse des parents. Cela inclut de lutter contre les fausses représentations du trouble : trouble volontaire (caprice, manipulation, mensonges...) qui engendre de la colère et des réactions punitives, ou au contraire malade livrée à ses troubles sans aucune capacité à en sortir, qui induit un désespoir et une impuissance mortifères. La fonction du groupe est de

contenir l'angoisse des parents pour la rendre gérable, et de permettre aux parents de retrouver leur capacité à se faire et à faire confiance au jeune. En aucun cas les parents ne peuvent faire le travail de guérison à la place de leur enfant, néanmoins ils peuvent aider en se retirant de l'espace psychique de l'enfant; celui-ci est déjà suffisamment envahi par sa propre angoisse, il n'a pas besoin de porter de surcroît celle de ses parents. Faire en sorte que leur sollicitude ne devienne pas un facteur aggravant du trouble est le minimum que les parents doivent pouvoir offrir à un enfant souffrant de TCA. C'est la première fonction du groupe que de permettre cela.

2/ Montrer l'exemple d'un "faire confiance"

Mon hypothèse est que le ressort principal des troubles alimentaires liés au contrôle du poids (anorexie / boulimie) est la peur d'un débordement anxieux auquel la personne en souffrance répond par des stratégies de contrôle sur le corps, qui procurent pour un temps un soulagement du sentiment anxieux.

Face à un enfant qui gère son angoisse et sa peur du monde extérieur en contrôlant son poids et son corps, le défi posé au parent est de montrer une autre voie : non pas en cherchant à opérer un contre – contrôle sur le corps de son enfant (source de surenchère néfaste), mais en s'intéressant à la source du trouble, la peur du débordement émotionnel.

L'enfant souffrant de trop d'angoisse à l'idée d'aller dans le monde et vers l'autre, a besoin pour apprendre à gérer son angoisse et son peu de confiance en lui d'une exemplarité que ses parents mais aussi d'autres adultes peuvent lui apporter : apprendre à utiliser la parole et l'élaboration psychique plutôt que le passage à l'acte, canaliser son angoisse plutôt que de vouloir en contrôler la cause.

Quand les parents ont pu avec le soutien du groupe renoncer eux-mêmes aux stratégies de contrôle, ils arrivent alors à proposer un autre modèle, offrant ainsi à l'enfant en souffrance une réelle opportunité de développement et de guérison. Tous les parents, quelle que soit leur histoire, prenant conscience de l'enjeu des troubles (une anxiété majeure, gérée par des stratégies de contrôle) et voyant que ces stratégies sont bien souvent les leurs, peuvent ouvrir de nouvelles voies pour leur enfant, voire l'encourager à aller si besoin se nourrir ailleurs pour gérer de façon moins mortifère leur anxiété (que ce soit en thérapie, avec la yoga, l'hypnose ou le théâtre). Le groupe permet ces prises de conscience et aussi d'expérimenter de nouvelles attitudes.

3/ Donner envie

Pour des familles assez fréquemment envahies par l'anxiété, il est aussi question pour les parents de montrer que la vie adulte est intéressante, qu'elle n'est pas que peine, sacrifice et anxiété du lendemain, de montrer l'exemple du « comment bien vivre ».

La clé pour les parents est de réapprendre à s'occuper d'eux, à se faire plaisir, à se faire respecter aussi et à s'exprimer de façon authentique même si confrontante (poser des limites, dire non à ce qui ne convient pas).

Sur Tours, notre groupe a pris l'habitude d'organiser des dîners deux fois par an, où nous parlons de toutes sortes de choses sauf de TCA, où nous buvons et mangeons ensemble, et où nous nous

autorisons de franches rigolades. Pour ce groupe, ce fut très évolutif de nous autoriser ce « prendre soin ensemble de notre groupe » sur un mode festif. Comme si le groupe lui-même apprenait à retrouver de la légèreté dans des moments où chacun pouvait par ailleurs être rongé par l'angoisse ou la colère.

Vers des groupes de parents partout en France

Dans le cadre associatif où la parole appartient légitimement aux « usagers », tout parent devient expert des problématiques débattues dans ce groupe, permettant à chacun de se sentir entendu par un pair, mais aussi stimulé à construire et à exprimer sa propre expertise. C'est sans aucun doute une des clés de la dynamique de ces groupes, libérant la puissance de transformation dont les parents disposent pour autant qu'ils se sentent autorisés à s'en emparer.

En tant que témoin de cette puissance de transformation contenue dans les groupes, et de ses effets positifs tant sur les parents que sur la santé des familles, j'appelle de mes vœux la multiplication de ces groupes.

Bien sûr en support des dispositifs institutionnels lorsqu'ils existent, mais aussi et surtout là où les ressources institutionnelles font défaut. Car si aider des personnes souffrant de TCA requiert une solide formation, un cadre d'intervention, une expérience longue à acquérir, offrir aux parents un espace de parole me semble plus rapide à mettre en œuvre.

Cela implique bien entendu de formaliser un certain savoir acquis par les groupes qui fonctionnent bien et d'en organiser la transmission à d'autres parents pour que demain, partout les parents confrontés à un TCA puissent à leur tour être accueillis par des pairs et faire un bout de chemin pour comprendre comment aider leur enfant.

Les associations ont ainsi à leur main un outil en or immédiatement disponible pour aider : aider les parents, et aussi par effet indirect, les jeunes.

Il revient au monde associatif d'œuvrer à développer cet outil, et ce pourrait être un chantier dont la Fédération pourrait s'emparer. Elle a la légitimité de le faire, et du fait de sa proximité avec l'afdas-TCA elle est en position d'obtenir les moyens de repérer et de former de nouvelles ressources partout en France.

Si la fédération acceptait de relever ce défi, ma conviction est qu'elle contribuerait **grandement** à atteindre l'un des objectifs poursuivis par les fondateurs : améliorer l'accompagnement des personnes souffrant de troubles alimentaires et faire en sorte que plus une personne touchée par ces troubles ne reste isolée avec sa souffrance.

Christine Chiquet

Un livre à lire

"La psychologie positive" Edition Dunod (« Les topos + ») Rébecca Shankland

L'auteur de ce livre est membre du comité de soutien de la FNA-TCA. La psychologie positive s'intéresse au fonctionnement humain dit « optimal » qui mobilise les ressources de la personne. Pour se sentir au mieux et faire face aux difficultés de l'existence.

Rébecca Shankland nous emmener dans cette direction. Elle nous ouvre la porte du positif ! Une découverte qui nous fait du bien !

Une citation

« Au sein d'une famille, chacun doit s'épanouir, développer ses choix et sa personnalité, exister pour soi, aussi bien les parents qui ont le droit d'être heureux, que les enfants à la recherche d'une vérité que personne ne doit leur imposer »

Catherine (SAB-35)

Les coordonnées de la FNA-TCA

Mail : fna-tca@laposte.net
Tél : 06.52.87.99.27
Site : www.fna-tca.fr
Twitter : [#fnatca](https://twitter.com/fnatca)
Facebook : <https://www.facebook.com/fna.tca>

Le prochain bulletin

Il est prévu en décembre 2013

Merci de participer à sa rédaction ! N'hésitez pas à écrire ! À vous exprimer ! à débattre ! Envoyer vos textes, vos idées, vos actions, vos billets de mauvaise ou de bonne humeur à l'adresse fna-tca@laposte.net