

LA PROVIDENCE

présente



Titre : Troubles alimentaires - Auteur : Sabrina Palumbo

LA PROVIDENCE

Titre : Troubles alimentaires

*Mieux comprendre pour mieux guérir,
une expérience de rétablissement*

Auteur :

Sabrina Palumbo

(réside à Drancy en région parisienne)

Parution : Mai 2017

Editions Fortuna – Genre/rayon : Développement personnel

Prix TTC : 15,00 €

TVA : 6 %

Format : 14 x 21 cm

Nombre de pages : 144

ISBN : 978-2-930678-45-0

Code-barre :



Contact Maison d'Édition : contact@editionslaprovidence.com

Contact Presse : Cécile LALIGAN 06 12 32 64 19 - cecilelaligan@free.fr

Titre : Troubles alimentaires - Auteur : Sabrina Palumbo

LA PROVIDENCE

L'auteur :

Sabrina Palumbo



Sabrina Palumbo a grandi à Clamart dans le 92. Finaliste aux championnats de France d'athlétisme, elle tombe dans la spirale de l'anorexie-boulimie à 17 ans. Hospitalisée à différentes reprises, elle passera un an enfermée en hôpital psychiatrique à l'âge de 25 ans. Reconstituée, elle fonde une association : **SabrinaTCA92.com** pour aider les personnes confrontées aux troubles alimentaires et écrit un premier livre témoignage *L'âme en éveil, le corps en sursis* paru aux Editions Quintessence en 2013.

Après des études dans le domaine du marketing et de la communication, elle s'intéresse à la santé mentale et se forme auprès du CCOMS de Lille. Elle se forme également aux thérapies brèves (hypnose ericksonienne et PNL). Aujourd'hui, elle se lance dans le coaching et en tant que freelance, collabore avec des médecins psychiatres et s'investit au sein de différentes associations toujours dans le domaine des troubles alimentaires et pour promouvoir la pleine conscience en France.

Réseaux sociaux, sites et associations :

Facebook.com/lameeneveil

Facebook.com/sabrina.palumbo

Compte Twitter : @sabpalumbo

Membre de l'équipe **SOS Anor**

Association **La note bleue** à Paris : <http://association-lanotebleue.fr/>

Secrétaire de l'association **S'asseoir-ensemble** : www.sasseoirensemble.fr

Adhérente Ligue des optimistes

LA PROVIDENCE

LE LIVRE

« Rien ne remplace l'expérience vécue. Parce qu'elle a traversé les souffrances et les épreuves de l'anorexie, Sabrina dispose d'une parole juste, sincère et surtout aidante : car son expérience n'est pas seulement celle de la maladie mais aussi celle du long chemin qui mène vers la guérison. Un livre plein de ressources, réconfortant et encourageant. »

Christophe André
(médecin psychiatre
à l'hôpital Sainte-Anne, Paris)

J'ai mis bien trop longtemps à redonner ma confiance : au corps médical, à ma famille, à mes véritables amis. Ce fut un lourd héritage, celui de la maladie et celui des mots que je n'ai pas dits.

Aujourd'hui, guérie et riche de trois années d'expérience sur le terrain, je partage dans ce livre de nouvelles pistes pour mieux comprendre la maladie, comment la prévenir et comment en sortir. Ouvrir son cœur est sans doute la plus belle des guérisons.

LA PROVIDENCE

PREFACE du Dr Alain PERROUD

Dr Alain Perroud est psychiatre, formé en thérapie systémique et thérapie comportementale et cognitive. Il a dirigé le service trouble des conduites alimentaires de la Clinique des Vallées en France jusqu'en 2009 puis celui de la Clinique Belmont à Genève jusqu'à aujourd'hui. Il a écrit plusieurs livres pour les patients, leurs familles et les professionnels de la santé.

C'est en lisant le livre de Valérie Valère, *Le pavillon des enfants fous*, que j'ai eu la première fois envie de m'intéresser au traitement des troubles des conduites alimentaires. Paru en 1978, ce bouquin est un des tous premiers témoignages parlant de l'anorexie. Il a fait l'effet d'une bombe, à l'époque, parmi les soignants, en montrant de l'intérieur le vécu des soins. On peut le comparer à l'impact médiatique, toute proportion gardée, qu'avait eu, un peu plus tôt, le film « vol au-dessus d'un nid de coucou ». Habituellement si sûrs de leur savoir et de leurs méthodes, les médecins, infirmiers et psychologues ont pu y voir à quel point les personnes qu'ils veulent aider perçoivent bien différemment leurs actions et leurs intentions.

Depuis cette période lointaine, les livres, articles, films et blogs de toutes sortes ont fleuris dans le même temps que les médias se développaient extraordinairement. Les témoignages, dans le champ des troubles des conduites alimentaires, se sont multipliés et le livre de Sabrina Palumbo, paru en 2014, « L'âme en éveil, le corps en sursis : combat d'une anorexique pour sa renaissance », en a été l'un des fleurons les plus récents. A son tour, elle a su apporter un regard précieux sur ces maladies si inquiétantes et complexes. Elle a pu en donner une lecture personnelle et nous apprendre encore tant de choses sur le vécu de la personne malade.

Il ne fait aucun doute, aujourd'hui, que ces livres autobiographiques jouent un rôle essentiel dans l'évolution de la compréhension et de la prise en charge de ces pathologies. Ils délivrent de nombreux messages majeurs et s'adressent à plusieurs publics. Avant tout, bien sûr, ils sont destinés aux malades eux-mêmes. Leur lecture est une source d'espoir et de réconfort en montrant combien il est possible d'en sortir et à quel point une grande partie de la solution vient du sujet lui-même. Car c'est bien sur ce point que Sabrina Palumbo nous donne une leçon d'optimisme et d'espoir. Elle montre qu'elle a su trouver « sa » réponse par sa quête incessante et son élan vital. Elle a pu poursuivre vers la guérison malgré l'adversité, malgré les revers, malgré les rechutes, et parfois malgré les soins et les soignants. Elle montre aussi à quel point elle a pu s'appuyer sur les personnes qu'elle a rencontrées en chemin et dont elle a su s'approcher et tirer un peu de secours. Pour toutes ces raisons son premier livre est une mine d'informations, de conseils et de soutiens précieux pour tous ceux et toutes celles qui connaissent, ont connu ou vont un jour connaître cette souffrance.

Son message s'adresse aussi aux proches. J'entends par là toutes les personnes qui comptent autour d'un individu. Il en va ainsi, évidemment, des parents mais aussi des frères et sœurs, si souvent oubliés par les soins et qui ont autant besoin de soutien et de réconfort. Il en est de même pour les

LA PROVIDENCE

partenaires (mari, femme, ami(e), compagnon de vie) qui se voient pris dans la tourmente et qui ont tant besoin d'y voir un peu plus clair et de mieux comprendre ce trouble. Toutes ces personnes peuvent devenir des alliés précieux et fournir une aide salutaire dans ce combat. Elles peuvent aussi devenir des facteurs d'entretien, malgré elles, par leurs réactions contre-productives et leur incompréhension. Il est essentiel qu'elles puissent voir ce qui se passe de l'intérieur, qu'elles puissent ressentir un peu plus d'empathie. C'est ce qui ne manque pas de se produire à la lecture d'un tel ouvrage.

Enfin, il est une autre cible précieuse de ce livre : les soignants. Je serais tenté de penser que c'est pour eux une lecture salutaire. Comme j'ai pu le mentionner à l'ouverture de ce propos, c'est grâce à un témoignage, celui de Valérie Valère, que j'ai eu l'idée de me former et de m'informer sur ces maladies en sorte de mieux savoir les traiter. A la suite de cette lecture, j'ai été prioritairement confronté à la question : comment, avant tout, ne pas nuire ? Le « primum non nocere » de l'éthique médicale. S'il est possible que l'enfer des soins soit pavé des meilleures intentions des soignants, comment ne pas refaire les mêmes erreurs ? Comment éviter de blesser toutes les futures Valérie que je rencontrerai dans ma carrière ? Sur ce point aussi, les livres de Sabrina sont précieux. Nous autres soignants pouvons en apprendre autant en écoutant nos patients qu'en participant à des congrès ou en lisant de si nombreux articles scientifiques.

Nous pouvons, par exemple, y voir que, derrière toutes ces « anorexiques » qui se ressemblent tellement physiquement par leur maigreur, leur pâleur, leur expression, il y a autant de sujets si particuliers et si différents. Il y a autant d'histoires, de parcours, de vécus spécifiques. D'y comprendre qu'il est si important de s'adresser à la personne vraiment et pas seulement à sa maladie. D'y percevoir que la meilleure chance de lui être utile c'est de l'aider à reprendre confiance en elle et à (re)faire confiance aux soins et aux soignants. Mais cette idée si évidente est bien mal connue et appliquée. Combien de services ou d'unités de soins l'ignorent encore actuellement et proposent des mesures toutes plus infamantes et inutiles tel que l'isolement, la rupture des contacts avec les proches, les contraintes, la méfiance et les menaces de toutes sortes. Combien de ces patientes m'ont raconté avoir subi les traitements comme autant d'agressions et de blessures. Combien d'errements et de tentatives elles ont dû faire pour enfin trouver un lieu de soins capable de les aider tout en les respectant en tant que personne. La France est à ce titre un des pays les plus en retard. La faute, étonnamment, à son glorieux passé. Il est vrai que parmi les pionniers dans le diagnostic et le traitement de l'anorexie, on retrouve des médecins français brillants et tout à fait avant-gardistes pour leur époque. Je veux parler de Louis-Victor Marcé, de Pierre Janet, Jean-Martin Charcot ou de Ernest-Charles Lasègue, pour ne citer qu'eux. Tous ces psychiatres ont marqué leur temps et proposé des méthodes thérapeutiques pour l'anorexie mentale. Ce sont eux qui ont promu l'isolement, les méthodes d'intimidation, le « gavage », etc. Depuis, les choses ont beaucoup évolué et beaucoup d'eau a coulé sous les ponts. On a mieux compris cette pathologie, on a cessé depuis

LA PROVIDENCE

longtemps de penser que la famille était la source du problème. On sait même aujourd'hui qu'elle fait plutôt partie de la solution. On a compris que les mesures de contrainte et les traitements « agressifs » n'étaient pas plus efficaces et qu'ils avaient des effets souvent délétères. Les américains, puis les britanniques, et plus récemment les australiens et les néozélandais ont établi des principes de soin très éloignés de ces pratiques surannées. Ils ont montré combien il est important de maintenir la personne le plus longtemps possible dans son milieu, préserver ses liens sociaux, sa scolarité. De plus en plus les soins se font en ambulatoire, voire en hôpital de jour, en sorte de ne pas ajouter l'exclusion sociale et affective à la détresse physique et morale que produit le trouble.

La psychiatrie est entrée désormais dans l'ère scientifique et les solutions qu'elle propose doivent être, comme dans toutes les autres spécialités médicales, au plus proches des données actuelles de la connaissance. Si on suit cette règle, que savons-nous des données empiriques concernant l'anorexie mentale ? Ce qui ressort de la littérature scientifique c'est que cette maladie reste encore très mal connue et que ses mécanismes sont encore bien mystérieux. C'est probablement ce qui explique que le traitement et la prévention restent bien pauvres face à ce trouble pourtant préoccupant. Par exemple, si on ne tient compte que des acquis bien établis, la seule thérapie validée est la thérapie de famille selon le modèle de Maudsley. Encore doit-on préciser qu'elle n'est efficace que pour les sujets les plus jeunes (moins de 19 ans) et dont le trouble évolue depuis moins de 3 ans. Si on regarde du côté des médications, c'est encore plus modeste : à ce jour aucun traitement n'a reçu d'agrément dans cette indication. Au total, les soignants n'ont qu'un arsenal réduit de moyens et se trouvent dans une relative impuissance face à une des maladies mentales les plus sévères qui soient. C'est probablement ce qui explique, en partie, des dérives autoritaires ou liberticides dans leurs pratiques.

Pourtant, la recherche demeure très active et il existe des pistes très prometteuses. Par exemple, les neurosciences nous permettent de mieux comprendre comment notre cerveau fonctionne (et dysfonctionne). Elles ouvrent des possibilités d'action intéressantes pour l'avenir. On peut citer les développements récents dans le domaine des fonctions exécutives et dans la compréhension des mécanismes de l'empathie, la théorie de l'esprit ou encore la psychorigidité et le déficit de cohérence centrale. Ce sont autant de piste pour les futures thérapies. A cela s'ajoute l'espoir très sérieux de voir les bénéfices prochains des avancées de ce qu'il est convenu de nommer la « 3ème vague ». Il s'agit tout autant des techniques dérivées de la méditation à visée médicale que, par exemple de la psychologie positive et de l'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) dont on attend beaucoup des études en cours. Dans un tout autre domaine, l'étude de notre génome et celui de nos bactéries digestives pourrait bien un jour apporter aussi des idées de soins dans ces directions. Mais aussi, et c'est encore très expérimental, on verra peut-être un jour se développer des techniques comme la stimulation magnétique transcrânienne, voire, l'implantation de stimulateurs sous-corticaux, à l'instar des techniques utilisées dans le traitement des troubles obsessionnels-compulsifs résistants.

Je ne sais pas si ces pistes aboutiront un jour et lesquelles mais il est rassurant de voir que l'effort conjoint des personnes telles que Sabrina Palumbo, des soignants et de la recherche représente un véritable espoir de progrès.

LA PROVIDENCE

POSTFACE du Dr Alain MEUNIER

Alain Meunier est psychiatre et psychothérapeute. Il est le cofondateur d'Urgences psychiatrie, de SOS Dépression, de la Note Bleue et de SOS ANOR. C'est au sein de cette association qu'il s'occupe plus particulièrement du suivi d'adolescents anorexiques.

J'ai lu beaucoup de témoignages, il en est de talentueux, de pathétique, de touchant. C'est souvent la description d'une trajectoire vécue comme un « calvaire des temps modernes », un cri muet qui vous laisse pantois et sans solution. Au sortir de ces lectures, on se dit est-il possible de guérir l'anorexie sans tuer l'anorexique ? Que reste-t-il de l'adolescent qui est derrière, en pleine métamorphose ?

Ce qui est en jeu, c'est bien-sûr l'alimentation, mais surtout une mécanique psychique implacable : l'Anor-mind. L'emprise de ce mental anorexique menace bien plus l'évolution nécessaire d'une fille entre 12 et 18 ans que son corps lui-même. On l'oublie, à cet âge de la vie, il se passe plus de choses que dans la vie entière. Ce que nous savons de nous aujourd'hui est davantage l'effet de notre adolescence que de notre enfance. Alors comment « priver l'adolescent » pendant plusieurs mois, un gamin en pleine métamorphose ? L'hospitalisation est un gigantesque « malentendu » de l'anorexie.

Etre attaché sur un lit pour ne pas perdre de calories, être privé de ses parents, entendre « tu n'as pas fini ton repas », être menacé de sonde ou d'alimentation artificielle, être privé de tout, d'ordinateur, de téléphone, de livres et de tous les liens et contacts alors que ces éléments font partis du problème principal. Tout cela est vrai, je l'entends journallement dans mes consultations. Mais est-il possible de faire autrement dans un lieu fermé, « devant un gamin qui vous déteste et refuse de manger » ?

Le témoignage de Sabrina est « une merveille », à chacune des souffrances vécues sont attachées une solution et l'indicible envie de faire autrement. Pas mieux, autrement.

Des « centres de soins en ville » permettent de préserver la scolarité, des liens que laisse la maladie et la vie elle-même. La synergie de toutes ces techniques : les possibilités ouvertes par les neurosciences, l'auto hypnose, la pleine conscience, les stimulations magnétique transcrânienne, les groupes d'affirmation de soi, les outils psycho-corporelles et bien plus encore, nous met devant l'assurance qu'il est possible de faire autrement.

Merci Sabrina

LA PROVIDENCE

EXTRAITS

Extrait 1

Une personne souffrant de TCA (troubles du comportement alimentaire) aura sans doute du mal à comprendre que lutter coûte que coûte contre le symptôme est le meilleur moyen de fuir le problème et de ne pas guérir véritablement. La gravité des troubles va bien au-delà du simple « rapport conflictuel » avec la nourriture et on ne peut résumer ces pathologies par un rejet de la nourriture ou bien une prise alimentaire excessive : ils sont l'expression d'un réel mal-être.

Si mon vécu est douloureux et mon parcours particulièrement chaotique, je n'aime pas l'idée de me poser en tant que victime. Mon psychologue me l'avait bien dit : « On ne réparera pas ce qui s'est brisé (en moi) cette année-là ». Mais on peut apprendre à vivre avec.

Je n'ai pas cherché à désigner de coupables, depuis toujours je cherche des solutions. J'ai compris depuis longtemps qu'il ne tenait qu'à moi de dépasser ma propre souffrance et essayer de la rendre la plus utile possible aux autres.

Extrait 2

Refouler certains souvenirs revêt une fonction d'utilité : cela nous protège. Lorsqu'on va mieux, on souhaite alors comprendre. Et le refoulement devient un handicap.

Adulte, je gardais une profonde blessure en moi et je ne comprenais toujours pas cet enfermement que j'avais vécu comme une punition. Ni le pourquoi, ni le comment j'en étais arrivée là. On a pris les mesures nécessaires pour me sauver. Mais me sauver de quoi ?

Extrait 3

Je n'ai pas décidé de me lancer avec acharnement dans la lutte contre les TCA par hasard. Je ne crois pas au hasard ! Ce n'est ni pas dans l'optique de me sauver ni pour passer le temps. C'est une nécessité. J'ai accepté de faire ce qui m'a été confié de faire. Je parle de mission de vie. Vivre cette expérience douloureuse (la maladie), lutter avec des mécanismes mis en place il y a maintenant près de quinze ans, combattre, survivre, me relever...

Je me suis donnée pour mission d'aider d'autres personnes souffrant de TCA et leurs proches. Du mieux que je peux et avec mes propres limites. Ma mission ne date pas d'hier. Rien n'arrive pour rien. A nous de regarder les événements avec la juste distance et l'objectivité nécessaire pour le comprendre. Car il ne faut rien regretter. Il faut continuer d'apprendre et avancer. La vie est embûche et la souffrance en fait inévitablement partie, acceptons-le.

Là où il y a de l'espoir, forcément, il y a des épreuves .

LA PROVIDENCE

Extrait 4

Les professionnels de santé encouragent et soutiennent le travail des associations. La démarche de témoignage fait pourtant encore débat.

Forte de mon expérience associative, je crois plus que jamais en la force du témoignage et en l'aide concrète (indispensable !) qu'apportent les associations d'usagers. Je ne me pose ni en victime ni en exemple à suivre. Certaines erreurs (les miennes, celles de mes proches, des médecins...) auraient pu être évitées. Je raconte et je donne des pistes.

Extrait 5

Si des phrases assassines peuvent marquer l'entrée dans la maladie, d'autres mots permettent au processus de guérison de s'enclencher. Bien sûr le processus de guérison est long, tant sur le plan mental (ou psychique), que psychologique. Et il faut déjà être prêt(e) à guérir ou décider de l'être. Chaque guérison est unique mais on observe souvent les mêmes éléments qui entrent en jeu : distanciation du lien avec la famille, reprise d'une vie de couple, d'une activité professionnelle, etc. La thérapie s'avère indispensable. Il ne faut pas laisser tomber même si c'est difficile : parfois on trouve que cela ne sert à rien. Parce qu'on est « nulle » de ne pas y arriver. Parce qu'il y a des moments où l'on stagne, voire où l'on régresse même par rapport au symptôme. Il ne faut pas oublier que les rechutes sont nombreuses !

Ne pas se décourager car ces moments de rechute font partie du processus. Le premier pas est difficile mais il offre surtout la possibilité de guérir un jour ; c'est un beau cadeau que chacune est en droit de se faire...

LA PROVIDENCE

ARGUMENTAIRE

- Les troubles alimentaires sont un fléau et sont à l'origine de milliers de décès chaque année mais il est possible de s'en sortir puis de guérir et il faut le dire !
- **La maladie n'est pas une fatalité : ce livre donne des pistes concrètes pour sortir des troubles alimentaires.**
- **Le témoignage est important car il donne de l'espoir aux malades** qui restent très souvent dans l'isolement.
- Les problèmes de santé mentale **touchent aujourd'hui en France près de 12 millions de personnes**. Ce chiffre est amené à croître puisque, à l'horizon 2020, **pas moins d'1 français sur 5 sera touché par un trouble de santé mentale** au cours de sa vie. Les troubles alimentaires font partie du champ de la santé mentale.
- Les TCA sont la **première cause de mortalité psychiatrique et seconde cause de décès chez les jeunes** (pour la France), la France accuse un retard par rapport aux pays anglo-saxons et les livres qui donnent des pistes pour s'en sortir ont une utilité réelle.
- **L'anorexie n'est pas un caprice !** On ne devient pas anorexique pour être maigre ou pour ressembler aux mannequins : **ce livre casse des idées reçues.**
- La psychiatrie a pour but de guérir et de protéger les malades, parfois elle peut briser... **Ce livre est un témoignage fort de résilience.**
- La santé mentale fait partie des 5 priorités de santé publique annoncées dans la récente Stratégie Nationale de Santé 2013.
- **Le Combat de Sabrina Palumbo est reconnu par des spécialistes des questions des troubles du comportement alimentaire : le Dr Alain Perroud, le Dr Alain Meunier** ainsi que par **le grand psychiatre Christophe André** (cf préfaces)
- **La pleine conscience prend son essor en France. Son utilité est réelle dans les cas d'anorexie boulimie.** Sabrina Palumbo fait aussi partie de la Ligue des optimistes de France et est adepte de la psychologie positive. Autant d'outils pour combattre les troubles...

LA PROVIDENCE

L'EDITEUR

La Providence, comme son étymologie latine le souligne « Voir en avance » est une société d'Éditions créée par François Michalon, pionnière de l'Ère du Verseau en matière de spiritualité, santé et bien-être.

Si le mot « Providence », dans son essence même, est difficile à discerner, François Michalon a su sélectionner des auteurs « providentiels ».

Ceux-ci offrent, à travers leurs écrits, une éthique de vie, une ouverture spirituelle, portant à avoir une forme de dialogue avec cette Puissance Supérieure, appelée la Vie, ou le dieu de votre croyance.

En résumé « la Providence accomplit ou modifie la voie de ceux ou celles qui ont le courage d'aller au-delà de leur destinée. »

« La Providence éveille le meilleur de vous-même. »

www.editionslaprovidence.com

Diffuseurs :

Belgique DG Diffusion
France ZI de Bogue
Luxembourg 31 750 Escalquens
n.forestas@dgdiffusion.com

Suisse Diffusion TRANSAT
Case postale 3625
CH-1211 GENEVE 3
transat@transatdiffusion.ch