

Isère

Anorexiques et boulimiques : « L'espoir de pouvoir s'en sortir »

L'antenne grenobloise de l'association Anorexiques et boulimiques anonymes (ABA) fête cette année ses quinze ans. Quinze ans que des femmes et des hommes viennent chercher, dans cette grande salle obscure du centre-ville, l'écoute et l'entraide qu'ils ne trouvent pas ailleurs. De celles qui sauvent des vies.

La première fois que Cécile (*) a poussé la porte des ABA, elle avait 22 ans et n'avait encore jamais parlé à personne des maladies qui la rongeaient : l'anorexie et la boulimie. « Je n'arrivais même pas à mettre un mot dessus. Tout n'était que mensonges. Pourtant, ma mère voyait bien les toilettes sales ou le fait que je ne m'alimentais pas à certains moments », raconte-t-elle.

Aujourd'hui âgée d'une trentaine d'années, elle se sent mieux dans sa vie et dans son corps. « Cela fait douze ans que je n'ai pas fait de crise et j'ai désormais un meilleur rapport à la nourriture », insiste-t-elle.

Pourtant, malgré l'amélioration considérable de son

état, perceptible dans son sourire si rassurant, Cécile ne raterait pour rien au monde les séances de discussion du mardi soir, à 19 heures à Grenoble (**), avec ses pairs, les autres anorexiques et boulimiques anonymes. Depuis qu'elle a poussé cette porte, elle ne l'a finalement jamais refermée. Ici, « on se regonfle d'espoir sur le fait que l'on va pouvoir s'en sortir », confie-t-elle.

Comment ? Tout d'abord car « il y a un système d'identification qui est très fort, très rapide, détaille Léa, une Grenobloise de 37 ans, aussi membre du groupe. C'est plus simple de parler avec des personnes qui ont les mêmes expériences que nous qu'avec nos proches par exemple. On se retrouve tous dans nos parcours de vie chaotiques. On se sent moins seul quand on vient aux ABA. »

« Tous sur un pied d'égalité »

Les participants peuvent aussi évoquer les sentiments qui jusqu'ici les dévoraient

de l'intérieur : la honte, la culpabilité... « L'anorexie et la boulimie sont des maladies honteuses, que l'on cache. Le fait de pouvoir en parler permet de commencer à se libérer », note Cécile.

Parmi les principes capitaux des ABA, il y a bien évidemment l'anonymat, la liberté de parole et le fait de garder ce que l'on a entendu pour soi. « On ne parle pas de nos professions et on peut donner un autre prénom. Cela élimine toute considération de classe sociale. Nous sommes tous sur un pied d'égalité », développe Cécile. « L'anonymat permet de mettre en confiance, notamment ceux qui viennent pour la première fois », confirme Léa. C'est dans ce cadre « sécurisé » et « sans jugement » que chacun s'exprime, une fois son tour venu, s'il le souhaite (lire par ailleurs).

À entendre les différents membres du groupe, les ABA ont changé leur vie, leur ont permis de sortir la tête de l'eau, de prendre de l'assurance, d'avoir un autre regard sur soi (lire par ailleurs). Selon Cécile, c'est en partie car

« le programme » repose beaucoup « sur l'entraide ». « Il y a des personnes qui ont vécu les mêmes choses que nous et qui partagent leurs astuces pour arrêter les crises, précise-t-elle. On est dans le concret, dans l'action. On propose des solutions, des plans de journée et des plans de repas pour avoir un cadre. On nous donne les clés pour nous en sortir ». Une philosophie « très différente » de celle que l'on retrouve dans le monde médical, même si faire partie du groupe de parole peut être complémentaire à un suivi psychologique et nutritionnel.

Chez les ABA, on ne parle jamais de « guérison ». On préfère le mot « rétablissement » et on tend vers « la sobriété alimentaire ». « Le but, c'est d'apprendre à vivre avec cette maladie mentale. On peut arrêter de faire des crises oui, mais cela va au-delà de la nourriture. C'est un trouble du comportement alimentaire lié aux émotions. Et parfois, elles nous submergent. »

● **Laure Mamet**

(*) Les prénoms des membres ont été changés et il n'a pas été



possible de les photographier pour respecter scrupuleusement leur anonymat.

(**) Les réunions des ABA ont lieu tous les mardis à 19 heures au 8, rue Sergent-Bobillot, à Grenoble.

« Avoir le désir de s'alimenter correctement »



L'association Anorexiques et boulimiques anonymes existe depuis 15 ans à Grenoble. Il s'agit de la seule antenne présente dans le quart sud-est de la France, avec celle d'Hyères. Photo Le DL/Laure Mamet

Calqué sur le modèle des Alcooliques anonymes (AA), importé des États-Unis, l'association des Anorexiques et boulimiques anonymes (ABA) est née en 2002, à Saint-Brieuc (Côtes-d'Armor). Plusieurs groupes ont ensuite vu le jour dans différentes villes de France, dont un à Grenoble en 2008. Le seul pour tout le quart sud-est de la France, avec celui d'Hyères (Var).

Accepter qu'il s'agit d'une maladie

Pour devenir membre des ABA, il y a une seule condition : « Avoir le désir de s'alimenter correctement ».

L'objectif final est de parvenir à « la sobriété alimentaire ».

Le programme des ABA, au cœur duquel se trouvent les séances de discussions, repose sur douze étapes, la plupart consistant en un travail personnel autour de ses émotions et la « réparation des torts envers les personnes lésées ». Le premier pas étant d'accepter qu'il s'agit d'une maladie.

Chaque semaine, un thème différent, tel que « la colère », « la honte », « la peur », « les relations aux autres »... est abordé lors des réunions. Chacun peut alors dire ce qu'il a sur le

cœur à ce moment-là. D'après les différents membres, il s'agit de l'une des phases clés vers « le rétablissement ».

Aucun professionnel de santé ne participe à ces réunions, les membres sont tous des anorexiques et/ou boulimiques. Ce sont eux qui font vivre l'association.

Les ABA, tout comme les Alcooliques anonymes, fonctionnent aussi avec un système de parrains et marraines. Des personnes-ressources que l'on peut joindre pour obtenir des conseils et éviter les rechutes.

● **L.Ma.**