

## Résumé (308 mots) :

Ce texte est une réflexion sur **l'apport des ntic/réseaux sociaux pour les personnes souffrant de troubles alimentaires.**

Je porte un double regard puisque j'ai moi-même souffert d'anorexie-boulimie. En tant que « malade » j'ai bénéficié de formes d'entraides virtuelles. Je faisais partie de forums dédiés qui m'ont permis d'interagir avec d'autres « Sabrina » plus ou moins avancées sur le chemin du rétablissement, lire des conseils et trouver une écoute de la part de personnes avec qui je pouvais partager mes espoirs, mes doutes, mes moments de découragement et tout ce dont je n'avais pas l'occasion de parler ailleurs ! J'ai aussi fréquenté un groupe qui s'était formé online : le groupe des « winners ». Les winners (c'est le nom que nous nous étions donné) se réunissaient environ une fois par mois autour d'un verre ou pour partager un déjeuner. Du virtuel au réel il n'y a qu'un pas...

C'est sur mon utilisation des ntic au cours de mes 13 années de maladie et leurs bénéfices que je reviens au début de ce texte.

Guérie, riche d'une expérience associative significative et des retours des personnes que j'accompagne à présent, je partage ensuite mon point de vue en faveur des ntic comme « *outil d'empowerment et d'autonomisation* » en étayant ma réflexion d'exemples concrets :

» » L'expérience Sabrinatca92 (association de lutte contre les troubles alimentaires que j'ai fondée et qui était parrainée par le Pr Michel Lejoyeux) est très éclairante quant à l'intérêt des réseaux qui permettent d'**informer, accueillir, soutenir, inciter l'autre à bénéficier de soins** (cela faisait partie de l'objet et des missions de l'association).

» » L'exemple de la jeune Alexia Savey (auteure, entrepreneure, la jeune femme souffre d'anorexie) est intéressant au regard de la communauté qu'elle a réussi à former autour d'un message porteur : **l'espoir de guérir un jour !**

» » Témoignages

En guise d'introduction il me semble intéressant de mentionner le [rapport Anamia](#) qui met à mal certaines idées reçues concernant les sites dits « pro-ana » ou « pro-mia » en en soulignant plutôt l'aspect **complémentaire à la prise en charge.**

Peut-on « guérir » d'un trouble alimentaire grâce au web et aux réseaux sociaux ? La question mérite attention...

Trouver de l'information, une entraide, de l'écoute, être encouragé dans ses progrès, supporté dans ses moments de rechute, c'est une demande légitime de la part des personnes confrontées à la maladie car cela peut les aider à faire du chemin par rapport à leur trouble.

### **Un peu de mon histoire...**

C'est en avril 98 durant un stage d'athlétisme en Allemagne et lors de la préparation des championnats de France que j'ai entrepris mon premier « régime ». J'étais âgée de 17 ans. A la fin de l'été j'avais déjà perdu beaucoup de poids et j'ai eu premier « choc » en me voyant dans la glace. De là à comprendre de quoi me parlait ma jeune correspondante américaine chez qui j'étais quand elle m'a parlé d'anorexie... Je suis rentrée en France et quelques temps plus tard c'est mon médecin généraliste qui a posé le diagnostic d'anorexie mentale.

L'année du baccalauréat a donc marqué mon entrée dans la spirale de l'anorexie-boulimie une maladie dont je ne savais rien et surtout dont je n'imaginai pas que je mettrais plus de 10 ans à m'en sortir...

L'été 98 c'est aussi l'été où j'ai découvert l'ami « Google » aux Etats-Unis.

L'ami Google est arrivé dans les années 2000 chez moi en France. Au cours de mes études supérieures (2000-2004) j'ai été hospitalisée une première fois en service spécialisé mais l'hospitalisation qui a duré un mois et demi n'a rien donné.

A cette époque à la maison on parlait peu de la maladie. Ou mal. Je résumerai les choses en parlant de « sujet tabou ». Mon médecin généraliste assurait mon « suivi psychologique ». Il maintenait surtout le dialogue avec moi mais ce n'était pas suffisant. Je dirais que les seules « vraies » discussions que j'ai pu avoir concernant la maladie – j'entends par là pouvoir évoquer mes craintes, mes angoisses, parler de mes comportements que je trouvais « absurdes » - c'est en ligne que je les ai eues lorsque j'ai fréquenté des forums d'entraide. Je n'étais pas très assidue et j'étais loin de comprendre les raisons de l'installation et de la pérennisation de mes troubles mais ce n'était pas l'objet de nos discussions. Avec le recul, je ne crois pas que j'aurais pu y trouver toutes les clés me permettant de guérir mais ce dont je me souviens parfaitement c'est du sentiment de soulagement que j'éprouvais lorsque je lisais *des mots que j'aurais pu dire moi-même.*

*« Les forums m'ont permis de **mettre des mots sur mes maux** et de **me sentir un petit peu moins « extra terrestre »**. En d'autres termes j'ai réussi à verbaliser mes angoisses, et j'ai été encouragée à sortir de la honte et du silence grâce à des personnes qui me ressemblaient ! Pour elles, j'étais « Sabrina » et pas juste une anorexique/une personne malade. Cela m'a aidée à mieux accepter mes fragilités. »*

Par ailleurs, comme je l'ai mentionné dans le résumé j'ai aussi rencontré « IRL » des jeunes filles souffrant de tca : les « winners ».

Je tenais à citer le groupe d'une part pour remercier mes anciennes camarades de combat de ce qu'elles m'ont apporté durant cette période mais surtout pour souligner le fait qu'il est tout à fait possible (c'est même courant) de passer du virtuel au réel ! On conseille parfois de « débrancher » (la digital detox est une bonne chose !) car le virtuel ce n'est pas la « vie réelle » mais parfois **le virtuel c'est également ce qui permet de reprendre goût à la vie réelle**, de s'ouvrir à l'autre, échanger derrière un écran est plus facile dans un premier temps, et il faut le dire...

A la fin de mes études j'ai travaillé pour une petite start up familiale ; je m'occupais de la partie marketing d'un site plutôt bien fréquenté. Nous y avons formé une communauté notamment via les forums dont j'assurais avec une équipe l'animation et la modération. M'occuper de ce site m'a permis de maintenir la tête hors de l'eau plusieurs années de suite. J'avais beau batailler avec la nourriture, je prenais mon travail à cœur. Pour beaucoup d'internautes j'étais celle sur qui on pouvait compter, demander des conseils : 10 ans après certaines personnes m'ont remerciée de les avoir aidées à ce moment-là ! Lorsque j'ai été internée pour cause de « péril imminent » on m'a transférée directement d'un service de psychiatrie générale à l'hôpital de mon secteur. A mon arrivée j'ai montré au psychiatre cette activité sur mon petit ordinateur portable. Je ne comprenais pas bien où j'avais « atterri » mais ce que je lui montrais-là était quelque chose d'important pour moi et dont je ne voulais pas me séparer. Bien sûr on m'a retiré l'ordinateur, je ne l'ai plus vu pendant un an. On m'a tout retiré...

Ce que je souligne ici c'est l'importance du lien social et du sentiment d'utilité pour les personnes souffrant de troubles psychiques dont les tca font partie. **Les relations même virtuelles sont une forme de lien social.** Tout ce qui permet de « donner du sens » à leur vie aide les personnes malades à se rétablir ! Le travail, le fait de s'investir dans une association, pour une cause, les amis... Beaucoup de choses rendues parfois possibles ou renforcées par les ntic.

C'était réellement mon cas. Mon travail pour concevoir et mettre en ligne du contenu, les échanges professionnels pour tisser un réseau de partenaires, les interactions online... Tout cela me « nourrissait ». C'est un fait : les « nourritures affectives » sont autant importantes que la nourriture que l'on mange. Pour les personnes anorexiques elles ne le sont que plus encore aussi je dirais que priver une anorexique de toute nourriture affective est insensé.

Des années plus tard, quand je me suis « réveillée » de cette sorte de long coma, j'ai ré-investi les réseaux (je vous invite à lire mon témoignage à ce sujet dans le Psychologies magazine du mois de Novembre 2014 à l'occasion de la journée de la gentillesse). C'est dingue les émotions que l'on peut avoir derrière un écran ! Il y a beaucoup d'affect sur Internet. Une personne que vous connaissez ne serait-ce qu'un un peu et qui met un petit cœur sous l'une de vos publications et voyez déjà ce que cela vous fait...

Au sujet de ma guérison je parle de différents « ingrédients » ou facteurs combinés qui m'ont permis de trouver « ma » recette, ma formule du bonheur ce qui signifie pour moi pouvoir mener une vie suffisamment équilibrée et épanouie. Pour moi cela ne fait aucun doute : Internet a été l'un de ces ingrédients (ne serait-ce qu'en me permettant de prendre la parole alors que pendant des années je ne l'ai pas eue). Au sein de mon association j'ai essayé ensuite d'en avoir la meilleure utilisation possible et c'est ce que je continue de faire aujourd'hui en tant que coach pour aider au mieux les personnes touchées par les troubles alimentaires et autres maladies mentales.

### ***Le web : quels bénéfices pour les personnes souffrant de tca ?***

**Fréquenter des « pairs »** online permet plusieurs choses : se sentir soutenu(e), compris(e), non jugé(e), bénéficié de conseils, être encouragé(e) dans les moments de creux... En outre il y a toujours quelqu'un pour nous répondre. Quelle que soit l'heure, un message de type « sos » ne reste jamais sans réponse bien longtemps...

Voici le type de message que l'on trouve épinglé dans les groupes d'entraide online :

***Bonjour et bienvenue.***

***Merci de bien vouloir faire une présentation.***

***Ce groupe a pour but d'aider toutes celles et ceux qui souffrent de troubles du comportement alimentaire. Ici vous pouvez partager vos souffrances, vos doutes, vos progrès, avec des personnes qui vous comprennent enfin. C'est également un groupe antiproanamia, sachez le bien avant de le rejoindre... Dès votre admission, merci de bien vouloir vous présenter au groupe. C'est un groupe privé et je veille sur confidentialité des membres.***

***Nous sommes ici pour tenter de nous en sortir.***

***Passez un agréable moment, et surtout, lâchez-vous !***

Cela permet souvent de **dédramatiser** les choses car on s'aperçoit que d'autres vivent des choses similaires et bien que les histoires de chacun/chacune soient toutes différentes. Ce qui me paraît indispensable dans ces groupes d'entraide sur Facebook notamment c'est qu'il y ait toujours des administrateurs/modérateurs chargés de retirer les posts indécents et rappeler les règles du groupe et d'éthique. Cela semble être de plus en plus souvent le cas et je dirais que ces groupes s'auto-régulent plutôt bien !

Allons plus loin et mettons de côté les groupes d'entraide/blogs/forums dédiés. En réalité Internet offre une palette d'outils qui permettent aux personnes malades d'**avancer sur le chemin de la guérison !**

Ce n'est qu'un exemple mais sur Instagram, le mouvement Body Positive se décline en de nombreux **hashtags positifs** et inclusifs : ils célèbrent tous les corps, tous les genres, les ethnies et morphologies, sans discrimination ni hiérarchie. Il peut être un soutien pour les personnes confrontées aux troubles alimentaires en les encourageant à retrouver la santé avec par exemple le hashtag #GainingWeightsCool : « (re)prendre du poids, c'est bien ».

J'y vois ici une manière de **reprenre du pouvoir sur la maladie**, de s'opposer au culte de la minceur, du corps « parfait », etc.

Ainsi, sans nier les « dangers » du web, sa toxicité parfois, ses mauvais côtés, il semble qu'en en connaissant ses codes, us et coutumes, on peut en tirer tous les bénéfices et trouver des outils qui nous aident à cheminer vers la guérison. Citons les **discussions en ligne** ou « **tchat** » par exemple qui sont une opportunité pour les professionnels de faire de la psycho-éducation. Ils seraient à initier et développer pour les tca car la demande est réelle.

En matière de tca il n'y a pas de « recette miracle », de voie unique pour guérir. Cela peut dépendre de la durée et de la sévérité du trouble mais dans tous les cas l'apport des ntic ne saurait être négligé :

**Les ntic/réseaux sociaux font partie de ce qui peut aider à sortir du déni de la maladie**, de l'isolement, ils favorisent les prises de conscience, les déclics... Les personnes souffrant d'anorexie et/ou de boulimie recherchent en ligne en premier lieu **du soutien** « dans un milieu réceptif et non moralisateur ».

*« C'est en lisant le post d'une jeune fille malade que je me suis rendue compte que j'avais les mêmes symptômes et donc que j'étais atteinte de tca. C'est ce qui m'a poussée à consulter et donné envie de changer. » (Marie, 16 ans)*

Je trouve dommage qu'il n'existe pas à ce jour de **sites communautaires de patients** souffrant d'anorexie/boulimie. Le seul risque que j'y vois est celui d'avoir le sentiment d'appartenir à une « tribu » et de se conforter en quelque sorte dans la maladie mais c'est aux e-patients « fondateurs » que revient le rôle de veiller à ce que cela ne soit pas le cas ! **Préserver le lien social, développer le sentiment d'utilité, s'entraider**, ne peut qu'aider les personnes malades !

**Les sites d'association** sont des mines d'information tant pour les personnes malades que pour les proches. L'information recueillie sur Internet constitue un préalable à une démarche de soins. Elle va, dans bien des cas, permettre à l'internaute/au patient de savoir ce qui pourrait lui convenir (comme type de thérapie, de suivi, de lectures pouvant l'aider, etc) mais aussi le « convaincre » de franchir la porte d'un cabinet ou d'adhérer à une démarche de soins. C'est particulièrement vrai pour les TCA où la phase de déni est importante : l'écran sera donc une première étape avant un face à face auquel le malade n'est peut-être pas encore prêt. Les familles et les proches pourront trouver réconfortant l'accès à l'information sur Internet, le fait de se sentir compris et de pouvoir échanger sur des pathologies encore taboues malgré des améliorations en termes de communication de la part des grands médias. La rapidité de l'information peut aussi leur être utile pour pallier l'urgence (où consulter ? que faire ? que dire ? etc) quitte à creuser l'information ensuite dans la vie « réelle ».

**Conseils médicaux en ligne et programmes de soutien thérapeutique** sont encore à développer pour les tca. Si la télémédecine ne remplace pas un entretien en face à face elle peut favoriser la démarche de soins. Les programmes de soutien thérapeutiques peuvent quant à eux **accompagner le patient vers une meilleure gestion comportementale de ses troubles**. Au moyen d'exercices, de carnets alimentaires, de conseils, etc. C'est l'aider à **s'autonomiser**.

Internet est **moteur du changement** : « l'ami Google » peut aider à **déculpabiliser** les patientes. Elles pourront y trouver des pistes, des idées pour guérir, admettre qu'elles ont besoin d'aide...

### **Expériences d'empowerment/autonomisation :**

Les expériences ci-après illustrent comment les outils numériques/nouvelles technologie/réseaux sociaux web aident à trouver de l'entraide, à développer du pouvoir sur soi-même et ses troubles, à destigmatiser, à accéder aux soins...

#### **>> Mon expérience en tant que fondatrice et présidente bénévole de l'association Sabrinatca92**

J'ai fondé une association de lutte contre les troubles alimentaires (Sabrinatca92) en 2013. L'association s'est rapidement fait connaître de par ses actions de communication, rencontres et débats ainsi que par sa forte présence en ligne via :

- Un site Internet ([www.sabrinatca92.com](http://www.sabrinatca92.com)) avec publication régulière d'articles dans le blog
- Une page Facebook (<https://www.facebook.com/sabrinaTCA92/>)
- Un compte Twitter (<https://twitter.com/ComsaNetwork>)
- Une chaîne Youtube ([https://www.youtube.com/channel/UCgB1YLIJvtG2-n\\_xZfzXQ-Q](https://www.youtube.com/channel/UCgB1YLIJvtG2-n_xZfzXQ-Q))

L'association n'est plus active mais le site est toujours en ligne et on y trouve de l'information fiable sur les troubles alimentaires. La page FB et le compte Twitter ont été renommés afin de continuer à délivrer de l'information en santé mentale.

Le site bénéficie d'un bon référencement, la page FB compte environ 2400 abonnés, le Twitter plus de 1000, plusieurs vidéos affichent plus de 300 vues.

Je n'ai pas regardé les statistiques mais d'une manière générale voici le constat/bilan que je peux faire au sujet de **cette présence online, elle nous a permis** :

- de délivrer de l'information utile
- que l'on nous « trouve » assez facilement / favoriser la prise de contact
- sensibiliser
- destigmatiser
- développer le réseau
- interpeller des élus / pouvoirs publics
- trouver des partenaires

Ce qui me paraît important de souligner c'est le **travail important de l'ensemble des bénévoles sur les réseaux** ! Le temps passé à répondre aux questions/demandes des internautes, le soutien apporté lors d'échanges privés, la « captation » de personnes malades et isolées afin de les remettre dans une démarche de soins...

Cette « aide » en ligne est limitée. En cas d'appel au secours/messages de détresse il est parfois difficile de savoir comment agir au mieux et au plus vite. Les bénévoles en ont conscience mais leur présence reste très positive et réconfortante pour beaucoup de malades pour qui s'adresser à un membre d'association sera souvent plus facile que de franchir la porte

d'un professionnel de santé. Ces personnes peuvent obtenir des premiers conseils très utiles pour aller vers un mieux-être.

Je n'ai pas de chiffres à l'appui mais je peux affirmer que **nous avons permis à de nombreuses personnes malades de se sentir moins isolées et oser parler de leurs troubles.**

Pour certaines c'est un très grand pas en avant !

### **>> Alexia Savey : un exemple d'empowerment et à l'aide des réseaux**

Comme beaucoup de personnes actives dans le domaine des tca j'ai découvert la jeune Alexia Savey grâce aux réseaux sociaux et notamment à l'occasion de la promotion de son livre témoignage « La faim du petit poids: Chroniques anorexiques ».

Alexia est une « youngpreneure » de 19 ans, elle souffre d'anorexie depuis 8 ans.

Voici comment elle présente « **The Brindilles** » une « **plateforme de guérison** » selon ses propres mots :

***The Brindilles** est un journal communautaire pour la guérison des Troubles du Comportement Alimentaire.*

*Grâce à des publications, des échanges, des moments de partage, ce groupe offre la possibilité à qui souhaite le rejoindre de trouver un cocon de sécurité, de réconfort et de soutien.*

*Les publications débutent le 1er Janvier 2017 (héhé l'année commence bien hein ?)*

*La première semaine, je vous présenterai toutes les rubriques de la semaine et ouvrirai le casting officiel pour la recherche des intervenants (dit comme ça, ça fait un peu « A la recherche de la Nouvelle Star » !).*

*Parce que chaque soutien, chaque rencontre... seront autant de petits cailloux (comme dans le Petit Poucet !) qui me/nous propulseront vers la guérison ensemble !*

*L'éclosion des Brindilles est lancée !*

Alexia est **présente sur tous les principaux réseaux** (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest) la communauté formée est conséquente avec un grand nombre d'abonnés/followers.

L'**association** d'Alexia propose des rencontres, des dîners caritatifs, d'autres projets sont à venir : la jeune youngpreneure ne manque pas d'idées pour donner des pistes aux Brindilles pour les emmener avec elle sur le chemin du rétablissement...

Sa force réside dans le formidable message qu'elle transmet un peu chaque jour à sa communauté de « Brindilles ». **L'espoir est au centre du message qu'elle souhaite véhiculer.** Rappelons que sans espoir pas de rétablissement possible !

**Le site d'Alexia :**

<https://thebrindilles.fr/>

**Blog :**

<https://lafaimdupetitpoidsblog.wordpress.com/>

### **Témoignage 1 :**

Les TCA ont commencé doucement pour moi vers 14 ans avec un déclenchement plus brutal à 16 ans (2006).

A l'époque j'étais en phase d'anorexie restrictive et j'essayais de déverser mes émotions et de me sentir moins seule via un skyblog. J'étais un peu en lien avec d'autres filles souffrant de tca sur des skyblogs mais pas de façon régulière. A l'époque j'ai suivi Justine qui a écrit ensuite le livre « ce matin j'ai décidé d'arrêter de manger ». Je me suis sentie moins étrange... ça m'a peut être repliée sur moi et la maladie un temps mais l'histoire de certaines m'a tellement fait peur que... à force d'injonctions, d'insistance de mes amis j'ai progressivement recommencé à manger.

Plus tard j'ai été sondée pour limiter les vomissements... j'avais déjà trouvé des infos sur internet à ce sujet... c'était moins flippant que si je ne connaissais pas.

J'ai aussi trouvé des références de livres témoignages qui m'ont accompagnée quelques temps.

Un des blogs que je tenais a fait peur à une amie. Elle s'est rendue compte ainsi qu'il me fallait de l'aide. Sans ce blog ça aurait pu prendre des mois ou des années pour que quelqu'un se rende compte de la situation.

J'ai aussi trouvé les coordonnées d'associations (Sos Anor, info tca, endat), qui m'ont plus ou moins aidée chacune à sa façon. Les généralistes connaissent mal les dispositifs liés aux tca. Merci internet. J'attendrais encore une place à Ste Anne.

Plus récemment j'ai pu trouver seule un suivi en addicto avec une diet davantage autour de mes soucis de boulimie. Elle m'a été d'une grande aide et je crois que personne ne m'aurait adressé à elle sinon.

Les carnets d'adresses sur internet sont une mine d'information à mon sens. Et le soutien entre pair.e.s y est parfois efficace.

Pour moi ça m'a surtout permis de me sentir moins seule et d'avoir un suivi le plus adapté possible.

C.

### **Témoignage 2 :**

Je me nomme Carole, j'ai un tca depuis « toujours », ce qui m'a conduite à une hospitalisation.

J'ai appris à faire avec, seule et en travaillant, ce qui n'a pas toujours été simple. Un jour dans un moment de tristesse où j'avais des pensées morbides j'ai réfléchi et je me suis rendue dans un cyber café pour voir les aides existantes pour les tca.

J'ai trouvé une association et je me suis rendue à un groupe de parole. J'ai pensé que c'était le déclic que j'attendais, mais non. La personne qui animait le groupe m'a un jour proposé un entretien et j'ai fini par accepter. Au bout d'un moment j'ai même accepté de rencontrer une diététicienne qui m'a proposé de me faire parvenir par mail des menus. J'étais angoissée à l'idée de me faire « surprendre » à lire ceci au travail ou bien de ne pas me déconnecter correctement par exemple, d'oublier un papier... Aujourd'hui je regrette d'avoir autant attendu pour recourir à Internet et m'informer sur les troubles.

Par la suite j'ai trouvé une page qui permet de communiquer/échanger sur nos tca, sans honte, sans jugement et cela m'a permis de me sentir beaucoup moins seule. Je n'aime pas parler quand il y a trop de monde et par ce biais c'est plus simple pour moi.

Je pense faire partie de ce type de groupes online depuis environ trois ans et j'ai fait de belles rencontres virtuelles qui se sont « concrétisées » dans la vie réelle, un vrai plaisir.

J'ai aussi appris ce que c'était que l'ald\* ou l'aah\*\*. Je ne savais pas non plus que l'on pouvait se rendre en chu pour faire une perfusion de potassium, la femme médecin qui me suivait n'était pas très au fait de cela non plus.

Les internautes ont parfois perçu mon désarroi. Je n'aime pas déranger mais j'ai remarqué que souvent on vient me parler en privé, parler de choses banales pour me changer les idées je pense... De mon côté j'ai parfois « empêché » d'autres personnes malades de criser en leur téléphonant quand je voyais un appel à l'aide. Ces espaces en ligne sont une aide aussi pour indiquer les personnes vers qui se tourner et avoir des retours au sujet des professionnels.

Carole

**\* affectation de longue durée**

**\*\* allocation adulte handicapé**



## **Pour aller plus loin...**



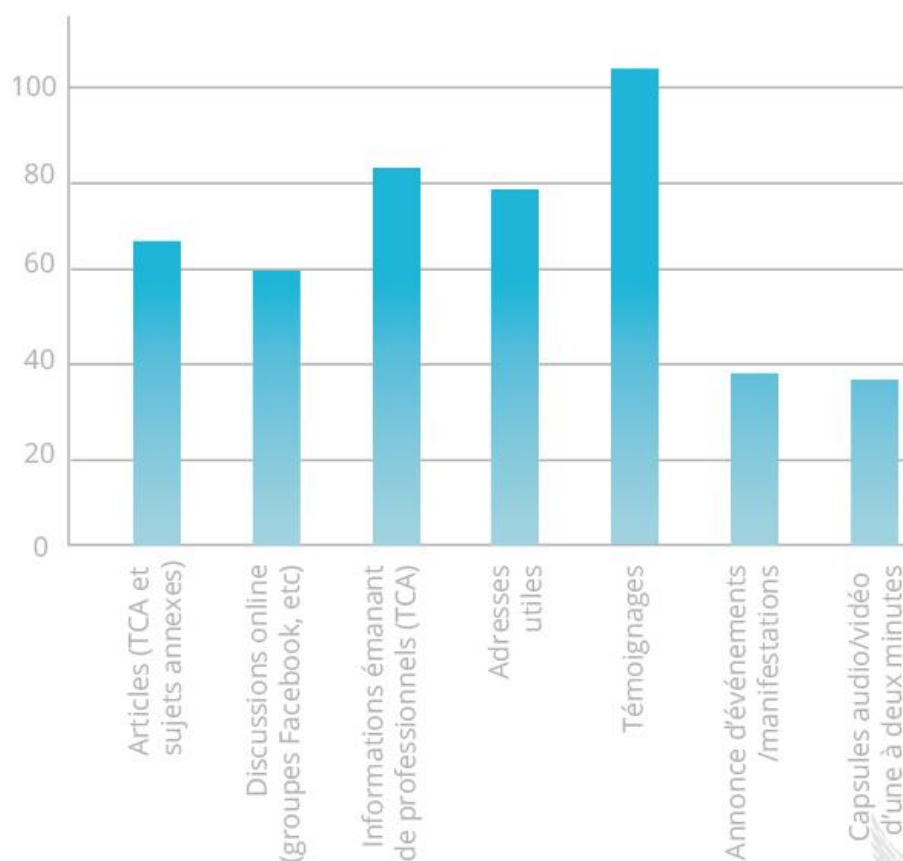
« Les NTIC peuvent faciliter les mises en relation et l'orientation des malades. Les réseaux sociaux, lorsqu'ils sont bien utilisés, sont des outils puissants. Ils permettent notamment de soutenir les personnes isolées et de les inciter à entrer dans une démarche de soins. Nous avons tous le « réflexe Google » lorsqu'il s'agit de chercher de l'information. Les malades se retrouvent et se côtoient au sein des réseaux. Je pense que les professionnels devraient investir davantage ces espaces pour créer plus de lien et éviter ainsi bien des écueils aux personnes les plus fragiles. Disposer d'un réseau important avec des personnes compétentes dans leur(s) domaine(s) est un réel atout pour les associations et permet un gain de temps précieux parfois vital. Certains professionnels sont présents sur la toile et dispensent directement des conseils aux malades. »  
(Sabrina Palumbo, « Troubles alimentaires : mieux comprendre pour mieux guérir »)

## **Webographie/articles :**

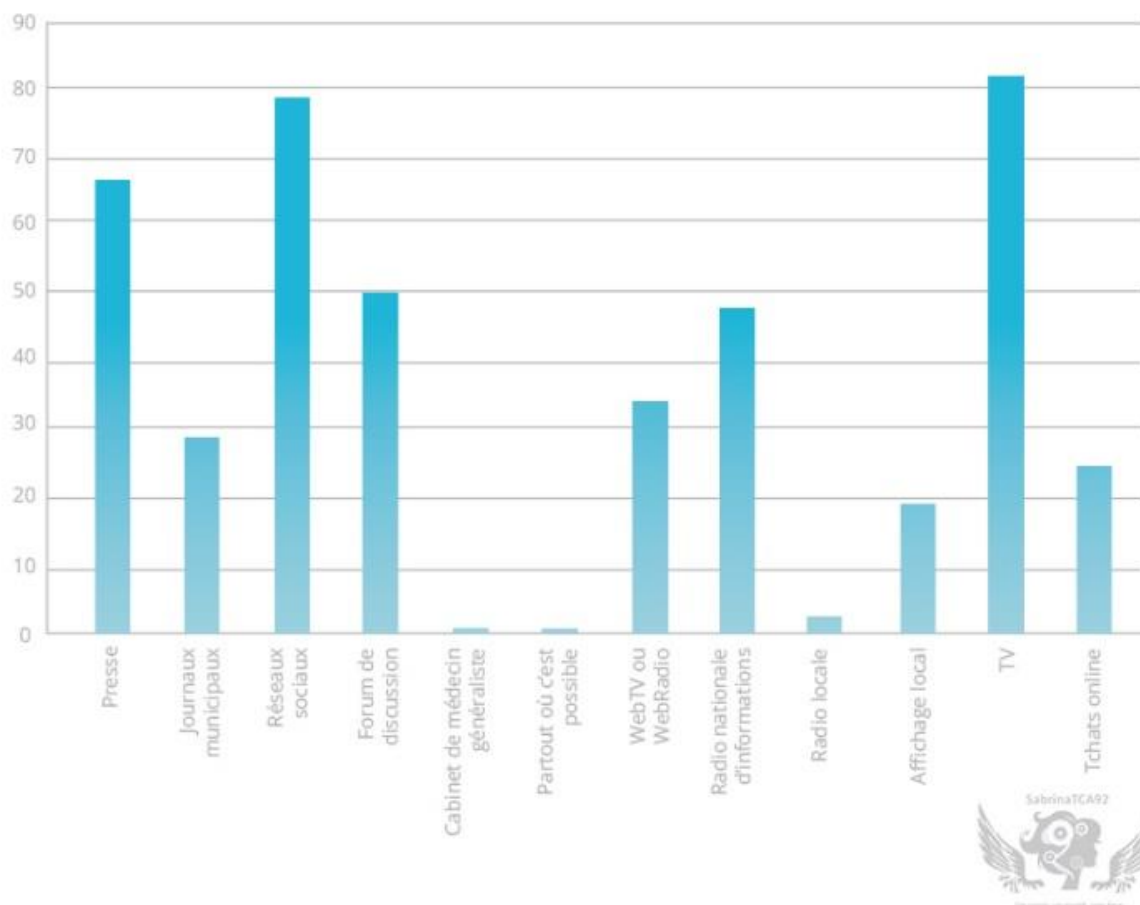
- « [Internet est-il gentil ?](#) » Témoignage Sabrina Palumbo dans Psychologies, Novembre 2014
- « [Faut-il modérer les groupes d'entraide aux troubles du comportement alimentaire ?](#) »  
Huffingtonpost, octobre 2016
- « [Anorexie, boulimie : s'en sortir grâce au web ?](#) » Onmeda, août 2014.

2 **résultats** issus de l'« étude préalable à une campagne de communication » menée par l'association Sabrinatca92 en 2015 (panel 156 répondants au 3 sept 2015) :

## Quel(s) type(s) d'informations est le plus utile pour vous



## Sur quel(s) média(s) aimeriez-vous voir communiquer l'association SabrinaTCA92



**Sabrina Palumbo, coach accompagnement des tca, auteure et freelance**

Contact : [sabpalumbo@gmail.com](mailto:sabpalumbo@gmail.com)

Site web : [www.corps-et-ame-en-eveil.com](http://www.corps-et-ame-en-eveil.com)



**CORPS & ÂME  
EN ÉVEIL**