

KIT MEDIA StopTCA

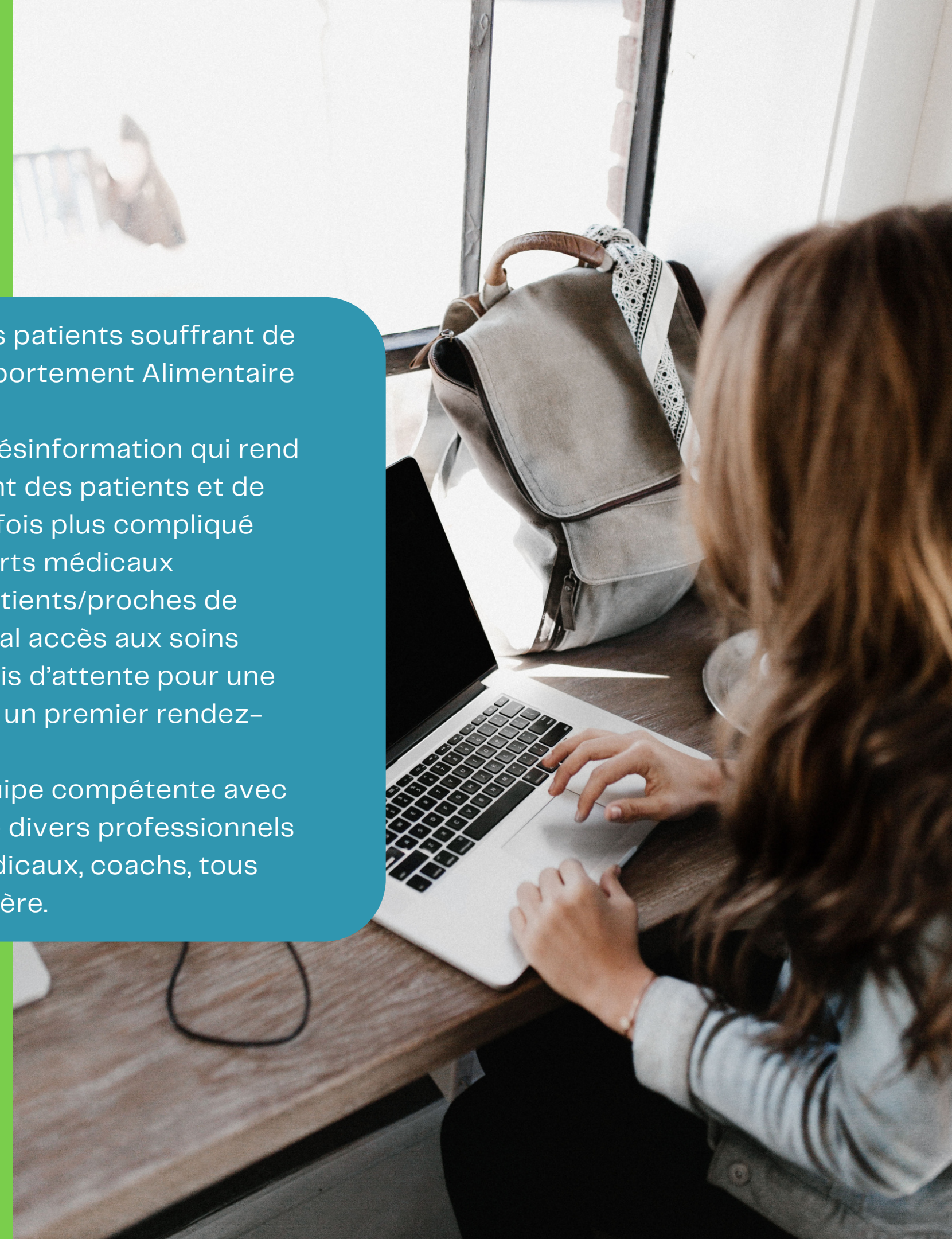


MAI 2022



Rappel des missions de StopTCA

- **Accompagner** les patients souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire et leurs proches
- **Lutter** contre la désinformation qui rend l'accompagnement des patients et de leurs proches parfois plus compliqué
- **Combler** les déserts médicaux
- **Permettre** aux patients/proches de bénéficier d'un égal accès aux soins
- **Remédier** aux mois d'attente pour une hospitalisation ou un premier rendez-vous
- **Proposer** une équipe compétente avec la participation de divers professionnels de santé, paramédicaux, coachs, tous experts en la matière.

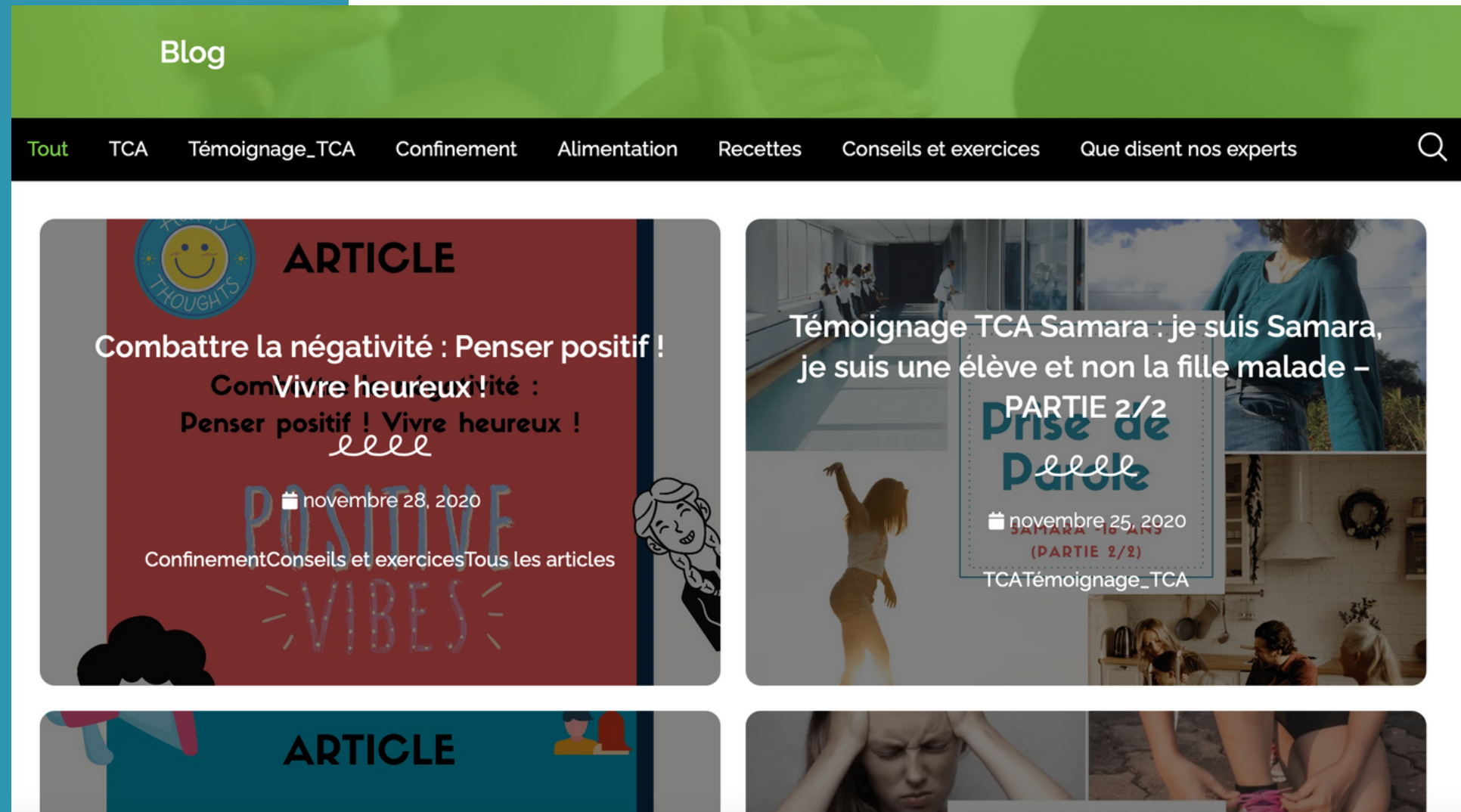




Les supports

Le Blog

Start with an outline of topics and identify highlights, which can be applied to whatever subject you plan on discussing.

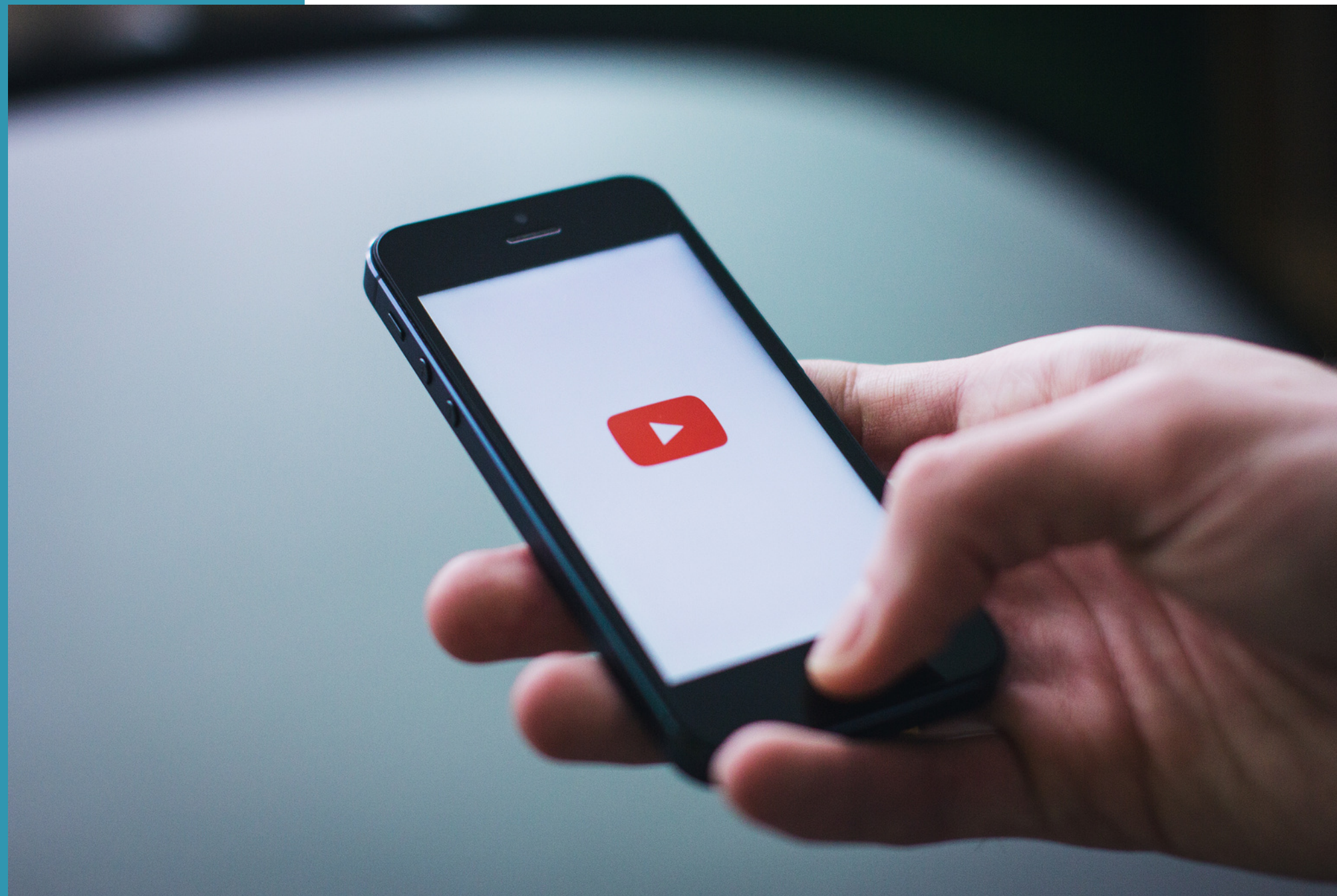




Les supports

L'extranet & la plateforme de téléconsultation

L'extranet est l'interface pour les praticiens afin qu'ils travaillent ensemble en équipe autour du patient/proche.



Les supports

YouTube

Des vidéos et audios témoignages sur youtube ainsi que des vidéos dans lesquelles sont partagés des conseils ...



Les supports

Instagram

Posts et stories quotidiennes pour alimenter le feed, informer et fidéliser les patients par le biais de différents contenus.



Les supports

Facebook

Page et groupe privé : TCA : Groupe d'entraide destiné aux proches. Live hebdomadaire de professionnels de la santé.



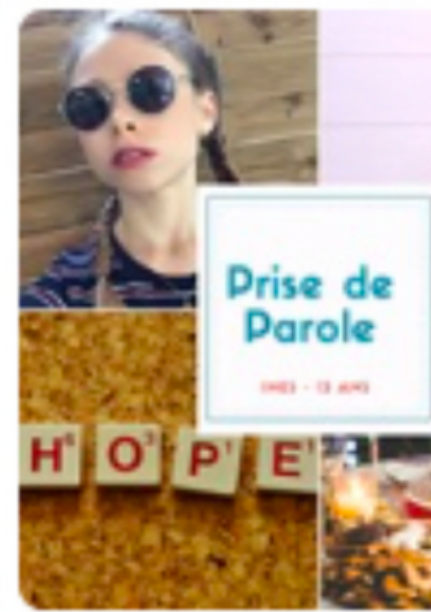
Exemples de Stories



1,6 K



1,6 K



1,5 K



2,1 K



1,8 K



1,7 K

Exemples de Posts



STOPTCA Publications

stoptca

Le saviez-vous ?
Les TCA et les addictions

Les TCA peuvent engendrer ou aggraver des addictions dangereuses pour la santé comme le tabagisme, ou l'alcoolisme. En effet, pour le tabagisme, fumer est associé à l'idée de contrôle du poids, de maigreur, et de réduction de l'appétit. Il est donc possible que cela pousse des personnes souffrant de TCA à fumer. Le recours aux drogues, ou à l'alcool peut être perçu comme un moyen d'alléger les tensions résultants des TCA, engendrant cependant des complications supplémentaires. Il est possible de s'en sortir ! Prenez RDV sur la plateforme StopTCA pour trouver le bon accompagnement.

1078 vues

stoptca Le saviez-vous ?
N'hésitez pas à m'envoyer un message pour avoir des infos... suite

StopTca
Publié par guilaine bouvier · 4 juillet ·

HYPERPHAGIE
Un TCA dont tu souffres peut-être ? Malheureusement, certains pensent à tort que l'hyperphagie n'est autre qu'un manque de volonté. Pour les personnes qui ne connaissent pas ce TCA, l'hyperphagie, ou l'hyperphagie boulimique, se caractérise par des épisodes de "crises" ou pulsions alimentaires qui poussent la personne à "se remplir" de nourriture. L'hyperphagie n'est pas suivie de comportements compensatoires.... Voir plus

CE QUE PEUT CACHER L'HYPERPHAGIE

- Peur de la solitude
- Difficulté à gérer ses émotions
- Traumatisme ou choc émotionnel
- Insatisfaction de son corps
- Besoin de réconfort
- Manque d'estime de soi
- Sentiment d'infériorité
- Besoin de combler un vide
- Anxiété

1376 Personnes touchées 215 Interactions - Score de diffusion

Booster la publication

30 20 commentaires 9 partages

STOPTCA Publications

stoptca

CITATION DE LA SEMAINE

" Nous sommes nous-même la solution. "

Swami Chidananda

91 J'aime

stoptca N'oubliez jamais que vous avez VOS PROPRES CLÉS. Vous les avez juste perdues de vue. Vous pouvez les retrouver pour ouvrir la porte... suite

StopTca
Publié par guilaine bouvier · 8 juillet, 07:00 ·

Aujourd'hui, on lance un débat : quels sont, selon toi, les causes de tes crises ? On pourrait croire que seule la restriction amène aux crises, pourtant, il existe de nombreux facteurs et éléments déclencheurs : traumatisme, anxiété, dépression, etc. La mauvaise gestion des émotions est également souvent mise sur le devant de la scène. Ces crises peuvent également activer le cercle vicieux de la restriction, habituellement facteur de frustration, de crise puis de culpabilité... Voir plus

DÉBAT DU JOUR

LES CAUSES DE TES CRISES :

Mauvaise gestion des émotions, Restrictions, Traumatismes, Anxiété

Et pour toi, c'est quoi ?

344 Personnes touchées 42 Interactions - Score de diffusion

Booster la publication

13 5 commentaires 1 partage

StopTca
Publié par guilaine bouvier · 17 juillet, 18:00 ·

Se sortir des TCA, ça prend du temps... C'est un parcours semé d'embûches où chaque palier gravité est une réussite dont il faut être fier.e ! Mais comment savoir si tu es sur la bonne voie ? Voici quelques étapes qui peuvent être caractéristiques d'un début de guérison

- Si tu as abandonné ta balance, c'est une très bonne nouvelle ! L'obsession pour le poids est récurrent lorsqu'on souffre de TCA. Ne plus se peser et se détacher des chiffres est une sacrée victoire
- Tu avai... Voir plus

SI TU COCHES UNE OU PLUSIEURS CASES, CELA VEUT DIRE QUE TU ES EN BONNE VOIE

Je n'ai plus de balance	<input checked="" type="checkbox"/>
Je n'évite plus les sorties/repas ou je les évite de moins en moins	<input checked="" type="checkbox"/>
Je fais du tri dans mon entourage	<input checked="" type="checkbox"/>
Je ne me compare plus (ou de moins en moins) aux autres	<input checked="" type="checkbox"/>
J'ai acheté des vêtements à ma taille	<input checked="" type="checkbox"/>

1178 Personnes touchées 155 Interactions - Score de diffusion

Booster la publication

14 6 commentaires 5 partages

Notre Newsletter spécial confinement de Novembre est là 🍃

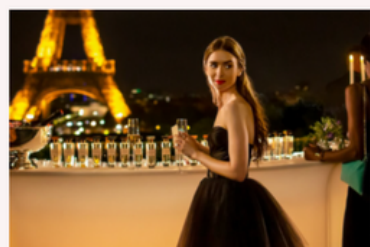
"Rappelle toi que le plus grand échec est de ne jamais avoir essayé"

Nos conseils pour un confinement réussi

Eh oui, nous sommes de nouveau confinés.. Mais pas de panique! Pour ce deuxième confinement nous t'avons concocté quelques conseils pour rester toujours plus fort(e). L'hiver arrive et ce n'est pas le moment d'être morose, prends cette expérience comme une nouvelle chance de réussite 🍀

1. Éteins la télé !

Les informations peuvent être une source d'anxiété, surtout en ce moment ... Prends du recul et éloigne toi un peu de BFMTV et autres ! Regarde plutôt une série qui te fais oublier tout ce qui se passe dans le monde. Petit conseil d'une série qui fait du bien: Emily in Paris !



2. Mettre en place des objectifs

Fixe toi des objectifs. Planifie tes journées pour ne pas t'ennuyer. Trop la remplir serait contreproductif mais quelques points clés t'aideront à rester organiser. Un exemple d'une matinée bien être :

Notre recette du jour, le Brownie aux courgettes



Pour passer des après-midi cocooning devant une série ou un film de Noël ...

On vous propose une recette vegan et plus légère qu'un brownie traditionnel ...

Environ 12 parts
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 2 courgettes préalablement râpées (ne les égoutte pas)
- 250 g de farine
- 100 g d'huile végétale
- 150 g de sucre roux
- 50 g de sucre blanc
- 65 g de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 50 g de pépites de chocolat

Les supports

La newsletter

La newsletter est publiée toutes les deux semaines et apporte positivité et conseils à nos patients.

NOS RECOMMANDATIONS

1 LIVRE : La maîtrise de l'amour de Don Miguel Ruiz

1 FILM : L'amour dure 3 ans de Frederic Beigbeder

1 MUSIQUE : Girl on Fire d'Alicia Keys

Pour plus d'informations, consulte notre site et nos réseaux sociaux!



Stop TCA



Partage



Transfère à un/e ami/e

Statistiques de la Newsletter :

Audience : 400 personnes

Taux d'ouverture : 50 %



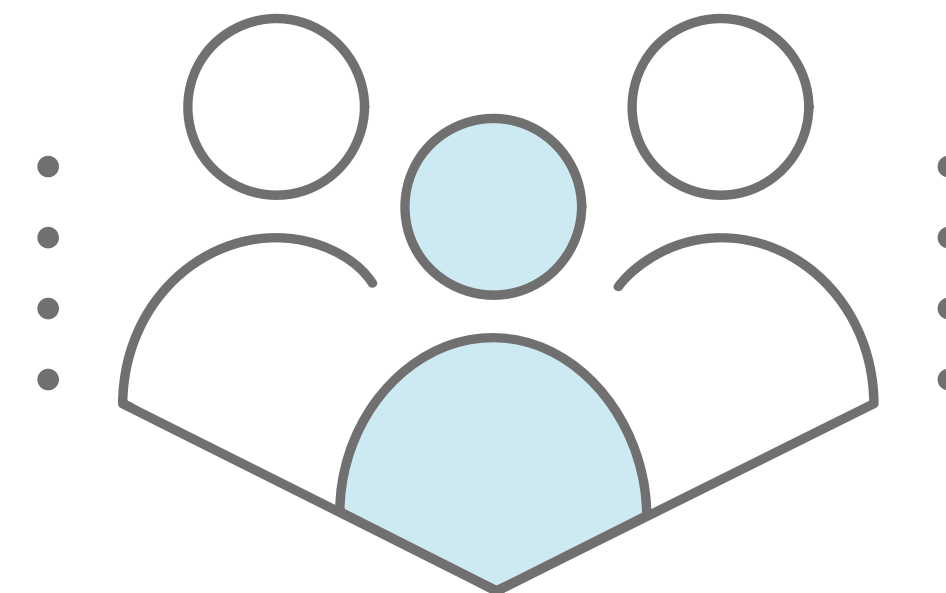
Les petits + StopTCA

10% de réduction

Sur les consultations pour les associations
étudiants écoles de santé adhérentes à StopTCA .



Notre communauté : les objectifs



1



Trouver un accompagnement pluridisciplinaire, rapide, de qualité et à prix abordable.

2



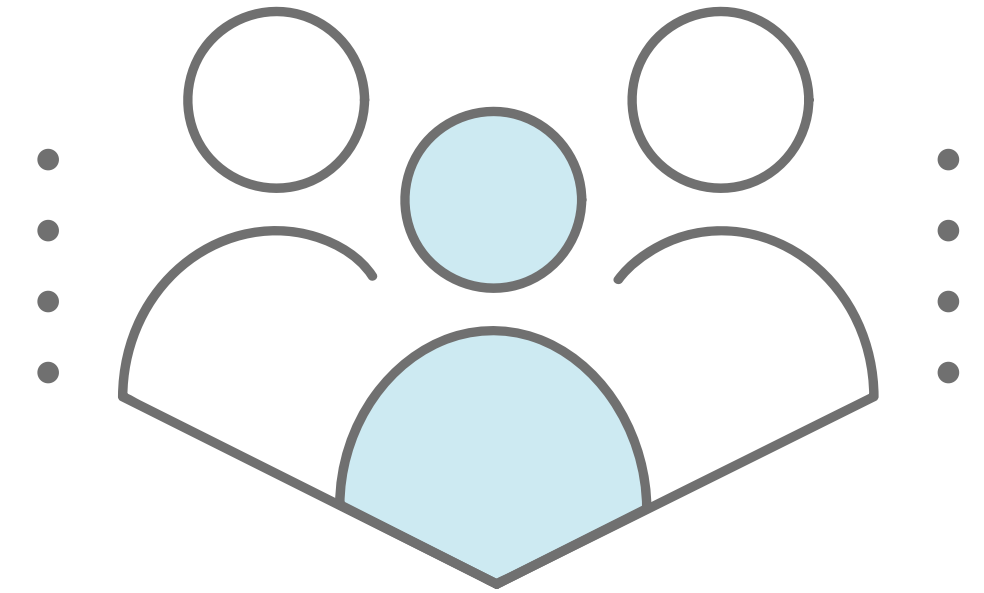
Se sentir mieux dans son corps et dans sa tête.

3



Se sentir moins seule et compris.e, trouver des conseils

Notre communauté



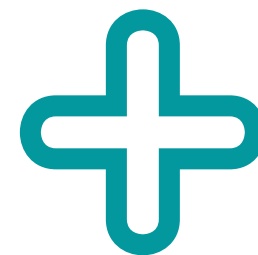
ENGAGÉE



**SENSIBILISÉE &
PUISSANTE**



PRESCRIPTRICE



Une fondatrice très impliquée

Les cibles StopTCA



Le coeur de cible de StopTCA sur les réseaux sociaux sont les **femmes de 25 à 34 ans**. Cependant, nous constatons, notamment sur Instagram, que les femmes de 18 à 34 ans restent dans notre cible principale. Nous apportons un contenu en fonction de ces cibles.

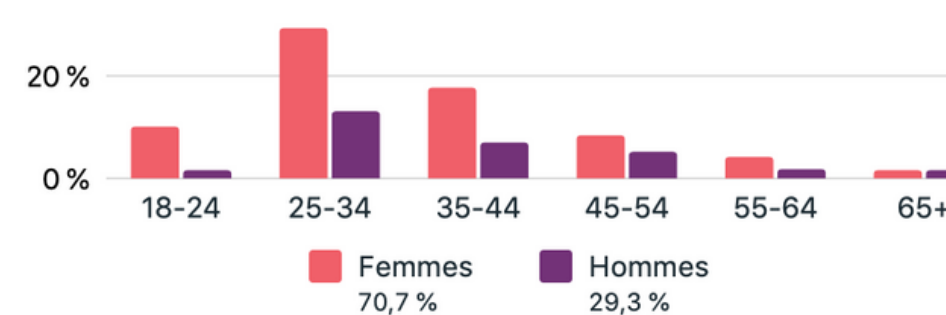
Sur les réseaux sociaux notre cible secondaire concerne les **hommes**, ils sont nettement moins présents mais composent **un tiers de nos abonnés sur Facebook**.

Audience ⓘ

Mentions J'aime de la Page Facebook ⓘ

512

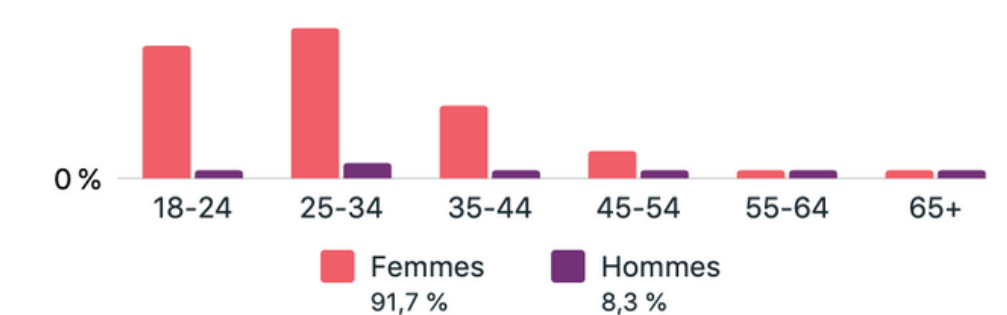
Âge et genre ⓘ



Abonné(e)s Instagram ⓘ

6 927

Âge et genre ⓘ



Les rendez vous StopTCA



Sur Instagram

Nous postons au minimum trois fois par semaine.

Sur Facebook

Nous postons au minimum trois fois par semaine.

Sur le blog

Un article est publié deux fois par mois.



Contact

Email Address

contact@stoptca.fr

Website

<https://stoptca.fr>



stoptca



StopTca



StopTCA