

“Je mange mes émotions.”

Population concernée

Personnes désireuses de travailler sur le rapport à la nourriture, les troubles du comportement alimentaire (grignotage, hyperphagie boulimique, boulimie nerveuse, noctophagie, compulsions, hors anorexie mentale) dans un objectif de stabilisation ou de perte pondérale. Cet atelier fait également suite au programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

Objectifs

Cet atelier vise à :

- Retracer l'histoire de son poids
- Mettre un sens sur son comportement alimentaire
- Identifier les moments de la journée où le risque de prise de poids est significatif
- Identifier les troubles du comportement alimentaire
- Repérer les inadaptations dans la gestion émotionnelle
- Repérer son point de félicité (plaisir dans l'alimentation)
- Apprendre à gérer différemment ses émotions plutôt qu'en les « mangeant »

Moyens

Psychoéducation

Exercices concrets en séance et à la maison

Ecoute de soi, de son corps et ses sensations alimentaires

Prise de conscience de l'appareil digestif, du corps

Dégustation en pleine conscience

Déroulement

4 séances de 3 heures

1 séance de rappel

Animateur

Psychologue