



Accompagnement en Mindful-Eating et conduites alimentaires

Endat-tca
Etablissement d'aide aux troubles du comportement alimentaire

DATES :

Module 1 : 28 jan, 4,11,18, 25 fév, 18 mars 2023

Module 2 : 1,8, 15 avr , 30 sep, 14 oct, 25 nov 2023

DUREE ET HORAIRES : 12 jours (84 heures)

9h30 à 16h30

Présentation

L'approche de la pleine conscience appliquée à la sphère de l'alimentation (Mindful Eating) vise à construire une relation plus sereine avec l'acte de manger, le corps et soi-même. Les compétences tirées de la pratique du Mindful Eating pour l'accompagnement des personnes souffrant de TCA, de diabète et/ou d'obésité, s'expriment sur la base de l'expérience et de l'incarnation de la pleine conscience.

La première partie de la formation, invitera donc l'apprenant à explorer les pratiques de pleine conscience et en particulier du Mindful Eating à la première personne. Expérimentant ainsi les bénéfices et les enjeux de cette approche, il sera davantage en mesure d'accompagner les patients dans leurs expériences. Il sera proposé au stagiaire différentes applications et entraînements à la pratique du Mindful Eating pendant et entre les séances de cette première partie. En complément, nous explorerons comment la pleine conscience constitue une ressource au service du soignant.

La seconde partie invitera les apprenants à l'intégration des outils de la mindfulness dans l'accompagnement des patients souffrant de TCA, d'obésité, de diabète ou d'une combinaison de ces troubles. La connaissance des prérequis, l'initiation à la guidance de la méditation et au dialogue exploratoire, permettront la co-création d'atelier thérapeutique basé sur le Mindful Eating. L'intégration progressive dans la pratique professionnelle permettra l'étude des retours de cas cliniques et des difficultés associées.

DESCRIPTIF

Module 1

- Études des fondations de la pratiques de la pleine conscience et du Mindful Eating
- Découverte et pratique de différentes méditations de pleine conscience
- Découverte et pratiques autour de l'acte de manger en conscience
- Ralentir en conscience : l'effet et les pratiques
- Exploration de l'expérience de la faim, du remplissage et de la satisfaction

Etablissement d'Aide aux Troubles du comportement alimentaire
4, rue Vigée Lebrun – 75015 PARIS Tél : 01 43 06 66 31
Courriel : endat@laposte.net Site Web : www.endat.org
N° SIRET : 50876398400038

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 49363 75 auprès du préfet d'Ile de France

- Identifier nos conditionnements autour de l'alimentation
- Exploration de la relation entre la nourriture, les émotions et la conscience du corps
- Composer avec les envies de manger irrésistibles et la faim du cœur
- Identifier les réactions conditionnées et explorer des réponses créatives
- Explorer la notion d'ancrage dans la méditation et le lien dans le soin
- Travailler avec les obstacles à la pratique de la méditation et du Mindful Eating
- Entraînement à domicile entre chaque séance composée de pratique formelle avec enregistrements audio fournis et entraînement aux exercices pratiques appliqués à l'alimentation

Module 2

- Débriefing des pratiques pendant l'intersession.
- Approfondissement des pratiques basées sur la pleine conscience.
- Attitudes et postures de l'accompagnant en Mindful Eating.
- Réflexion sur l'intention d'un atelier thérapeutique basé sur le Mindful Eating.
- Initiation et entraînement à la guidance méditative.
- Initiation et entraînement au dialogue exploratoire.
- Préparation, organisation et déroulement d'ateliers thérapeutiques basés sur le Mindful Eating : processus de co-création.
- Proposition d'applications progressives d'accompagnement basé sur la Mindfulness Eating dans le soin.
- Retour d'expérience : Travailler avec les difficultés / les cas cliniques.

La pédagogie utilisée étant basée sur les besoins des participants et du groupe, la formatrice s'autorise à adapter le contenu et la méthode d'acquisition des savoirs et compétences en fonction des besoins et attentes émergent au cours de la formation.

ENDAT

Créée en 2008, Endat-tca (Etablissement d'Aide aux Troubles du comportement alimentaire), est une association Loi 1901 reconnue d'Intérêt général qui propose un accompagnement pluridisciplinaire, multi approches à des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire, d'obésité et/ou de diabète.

FORMATRICES/ EURS

Géraldine DESINDES

1^{ère} française formée et élève du Dr Jan Chozen Bay

Instructrice en Mindful Eating, MBSR, MB EAT

Thérapeute ACT, en approche Psycho-corporelle

Formatrice en MFE, MBSR, MB EAT

DU de psychologie du comportement alimentaire (U Dijon)

OBJECTIFS

- **Explorer** des outils basés sur l'entraî- nement de l'attention pour :
 - Favoriser l'ancrage de la posture du soignant, la pré-sence à soi et l'autre
 - Apprivoiser la gestion des manifestations mentales et émotionnelles au cours de pratique de la méditation de pleine conscience
 - Expérimenter les compétences alimentaires induites par la pratique du Mindful Eating
- **Comprendre et explorer**

MODALITES PEDAGOGIQUES

Par l'alternance d'apports théoriques et l'apprentissage progressif des pratiques de la mindfulness, le soignant est amené à découvrir et explorer les compétences consécutives à l'entraînement de la pleine conscience appliquée à la sphère de l'alimentation. Cette formation permet au stagiaire d'enrichir ses savoirs, savoir-être et savoir-faire, par le biais du développement des compétences attentionnelles à l'alimentation, à soi, à l'autre et à l'environnement.

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation pratique.
- Chaque participant prend part du mieux qu'il le peut aux

Etablissement d'Aide aux Troubles du comportement alimentaire

4, rue Vigée Lebrun – 75015 PARIS Tél : 01 43 06 66 31

Courriel : endat@laposte.net Site Web : www.endat.org

N° SIRET : 50876398400038

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 49363 75 auprès du préfet d'Ile de France

<ul style="list-style-type: none"> - Les fondations de la pleine conscience et du Mindful Eating - les intentions de l'accompagnement en Mindful Eating - La posture, les attitudes de l'accompagnant en mindfulness • Développer les compétences permettant d'organiser et d'animer des séquences de soin basées sur le Mindful Eating <ul style="list-style-type: none"> - Identifier le public cible - Favoriser un climat sécurisé d'apprentissage - Savoir guider des pratiques du Mindful Eating - Savoir mener un dialogue exploratoire post-méditation • Favoriser <ul style="list-style-type: none"> - la qualité de présence, d'écoute des patients et de soi-même <p>La capacité de prendre des décisions et la lucidité dans la relation de soin.</p>	<p>pratiques formelles et informelles et aux partages d'expérience.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage des différentes pratiques de pleine conscience et de Mindful Eating. L'acquisition de certains aliments sera à anticiper pour les jours de formation. • Travail sur le ressenti corporel. Une tenue souple et confortable est à prévoir. • Initiation au dialogue exploratoire. • Entraînement à la méditation évolutif entre les modules. • Mise en pratique dans le contexte professionnel. • Support de formation transmis au participant : <ul style="list-style-type: none"> - Manuel de formation contenant : rappel des points essentiels, les supports d'exercices pour l'entraînement à l'attention, support d'inspiration, bibliographie. - Enregistrements audio sous forme numérique des supports de pratique à domicile • Identification des acquis, des ressources, et des projets d'application en contexte de soin. <p>Formalisation de la formation : attestation de fin de formation.</p>
<p>PUBLIC / GROUPE JUSQU'À 16 PERSONNES</p> <p>➤ Tous professionnels de santé, para médical,</p>	<p>NATURE DE L'ACTION SELON L'ARTICLE L.6313-1 action d'adaptation et de développement des compétences des salariés ; action de conversion ; actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ;</p>
<p>NIVEAU DE CONNAISSANCE PREALABLE</p> <p>PAS DE NIVEAU REQUIS</p>	<p>EVALUATION</p> <p>EVALUATION SOMMATIVE A LA FIN DE LA SESSION</p>
<p>LIEU En visio par ZOOM</p>	<p>contact@endat.org TEL : 01.43.06.66.31 www.endat.com</p>
<p>INSCRIPTION contrat à retourner signé et paraphé en original à Endat à</p> <p>Manuel do O'GOMES</p>	<p>CONDITIONS FINANCIERES</p> <p><u>Prix 120 € journée en individuel</u> Prix total par module 720 € TTC Prix total de la formation 1440 € TTC</p> <p><u>Prix 180 € journée en structure de soin</u> Prix total par module 1080 € TTC Prix total de la formation 2160 € TTC</p>

CONTRAT DE FORMATION

Entre d'une part :	Et d'autre part:
Endat-tca association Loi 1901 reconnue d'Intérêt général	Nom
Ayant son siège social 4 rue Vigée lebrun 75015 Paris	Prénom
Déclaration d'activité enregistrée sous le n°11 75 49363 75 auprès du préfet de la région Ile de France (cet enregistrement ne vaut pas agrément par l'Etat).	Adresse
N° SIRET : 50876398400038	Téléphone
	E-mail
Ci-après nommée « Endat-tca»	Ci-après nommé « Le stagiaire»

Il est conclu le contrat de formation ci-après:

Art 1 – Objet du contrat

Endat-tca s'engage à dispenser au Stagiaire l'action de formation suivante :

Titre : Voir page 1

Date(s) : **voir page 1**

Durée : **voir page 1**

Art 2 – Nom et qualification du(es) formateur(s)

Voir fiche pédagogique page 1

Art 3 Prix / Nature / Durée / Objectif(s) / Lieu / Niveau préalable de connaissances requis / Programme

Voir fiche pédagogique page 1

Art 4 - Modalités de paiement

4.1 Le Stagiaire doit faire parvenir le contrat de formation en **2 exemplaires originaux signés et datés**. Les originaux sont déposés à ENDAT ou envoyés par courrier.

4.2 Le Stagiaire peut se rétracter dans les **dix jours** suivants la signature du présent contrat, conformément à l'Article L6353-5 du code du travail, par lettre recommandée avec accusé de réception.

4.3 A l'expiration de ce délai, conformément à l'article L6353-6, soit dix jours après la signature du contrat, il sera demandé au Stagiaire le versement suivant :

- pour les actions de formation de 1 et 2 jours consécutifs : l'intégralité du prix à la commande. Cette somme sera encaissée au premier jour de la formation.

- pour les actions de formation de 2 jours et plus non consécutifs : 30% du prix à la commande, encaissés après 10 jours délai de rétractation. Ce montant sera conservé si le Stagiaire ne donne pas suite à son inscription, passé le délai de rétractation. Le solde donne lieu à échelonnement des paiements au fur et à mesure du déroulement de l'action de formation suivant l'échéancier propre au déroulé de la formation voir fiche pédagogique page 1.

4.4 Les inscriptions moins de 10 jours avant la date de début du cours donne lieu à un paiement total du prix de la formation.

Etablissement d'Aide aux Troubles du comportement alimentaire
4, rue Vigée Lebrun – 75015 PARIS Tél : 01 43 06 66 31
Courriel : endat@laposte.net Site Web : www.endat.org
N° SIRET : 50876398400038

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 49363 75 auprès du préfet d'Ile de France

Art 5 Interruption de la formation

5.1 En cas d'arrêt du programme de formation du fait d'Enda-tcat, l'intégralité des prestations non servies sera remboursée prorata temporis.

5.2 Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue (décès, arrêt longue maladie avec certificat médical) seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au contrat.

5.3 En cas d'arrêt de la formation pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le présent contrat est résilié suivant les modalités financières suivantes :

Les jours de formation suivis sont dûs intégralement et le stagiaire devra à titre de dommages et intérêts à Endat-tca, quatre-vingt pour cent (80%) du montant initial restant à courir.

Art 6 – Engagement du Stagiaire

Le Stagiaire s'engage à ne pas enregistrer, filmer, photographier par tous moyens ou supports durant l'action de formation.

Le Stagiaire s'engage à ne pas utiliser de reproductions, d'enregistrements, ou tout autre support mis à sa disposition par Endat-tca autrement qu'à titre privé, pour sa propre formation. Toute reproduction intégrale ou partielle des cours et tous autres documents ou supports transmis sans le consentement écrit de Endat-tca est interdit, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les art. 425 et suivants du Code Pénal.

Art 7 – Engagement déontologique

Le Stagiaire et les différents formateurs d'Endat-tca sont tenus par les règles déontologiques en usage, en particulier par les règles de discrétion concernant les participants et les clients. En l'absence de déontologie officielle propre à la profession, Endat-tca se conforme au code de la Fédération Française des Psychologues (FFP) pour les psychologues et de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P) pour les psychopraticiens et autres intervenants.

Art 8 - Droit applicable et litige

Le présent contrat est régi par les lois et règlements français.

En cas de difficulté sur la validité, l'interprétation ou l'exécution du présent contrat, les parties s'efforceront de résoudre leur différend à l'amiable.

En cas de désaccord persistant, de plus de trois mois, à compter de la première notification concernant le différend, le litige est porté devant les juridictions françaises compétentes.

Tout litige résultant de l'exécution du contrat sera porté par-devant la juridiction du lieu du siège social de Endat-tca.

Fait, en deux exemplaires originaux, à Paris, le	Cachet de Endat-tca
Signature du Stagiaire avec la mention manuscrite "lu et approuvé"	Signature de Manuel do O'GOMES, Responsable Formation

Je reconnais avoir pris connaissance du Règlement Intérieur de Endat en page 6 et l'accepter sans réserve.	
Date et signature du Stagiaire	
Fiche pédagogique de l'action de formation page 1 à parapher et à retourner avec le contrat	
Programme de l'action de formation page 4 à parapher et à retourner avec le contrat	

REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 : Personnel assujetti

Le présent règlement s'applique à tous les stagiaires ou étudiant.

Chaque stagiaire ou étudiant est censé accepter les termes du présent contrat lorsqu'il suit une formation dispensée par Endat.

Article 2 Conditions générales

Toute personne en stage ou en formation doit respecter le présent règlement pour toutes les questions relatives à l'application de la réglementation en matière d'hygiène et de sécurité, ainsi que les règles générales et permanentes relatives à la discipline.

Article 3 Règles générales d'hygiène et de sécurité

Chaque stagiaire ou étudiant doit veiller à sa sécurité personnelle et à celle des autres en respectant, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur sur les lieux de stage, ainsi qu'en matière d'hygiène.

Article 4 Consigne d'incendie

Les consignes d'incendie et notamment un plan de localisation des extincteurs et des issues de secours sont affichés dans les locaux de l'organisme de manière à être connus de tous les stagiaires.

Des démonstrations ou exercices sont prévus pour vérifier le fonctionnement du matériel de lutte contre l'incendie et les consignes de prévention d'évacuation.

Article 5 Accident

Tout accident ou incident survenu à l'occasion ou en cours de formation doit être immédiatement déclaré par le stagiaire ou l'étudiant accidenté ou les personnes témoins de l'accident, au responsable de l'organisme.

Conformément à l'article R 6342-3 du Code du Travail, l'accident survenu au stagiaire pendant qu'il se trouve dans l'organisme de formation ou pendant qu'il s'y rend ou en revient, fait l'objet d'une déclaration par le responsable du centre de formation auprès de la caisse de sécurité sociale.

Article 6 Boissons alcoolisées

Il est interdit aux stagiaires ou aux étudiants de pénétrer ou de séjourner en état d'ivresse dans l'organisme ainsi que d'y introduire des boissons alcoolisées.

Article 6bis Stupéfiants

Il est interdit aux stagiaires ou aux étudiants d'introduire ou de consommer des produits stupéfiants dans l'enceinte de l'établissement et ses escaliers d'accès.

Article 7 Accès à l'espace de pause

Les stagiaires ou les étudiants ont accès à tout moment à la salle de pause. L'utilisation des appareils mis à disposition (cafetière et bouilloire électrique, réfrigérateur, four à micro-onde) est sous l'entière responsabilité des stagiaires ou des étudiants.

Article 8 Interdiction de fumer

En application du décret n° 92-478 du 29 mai 1992 fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, il est interdit de fumer dans l'enceinte de l'établissement et ses escaliers d'accès.

Article 9 Horaires - Absence et retards

Les horaires de stage sont fixés par la Direction ou le responsable de l'organisme de formation et portés à la connaissance des stagiaires ou des étudiants à l'occasion de la remise du programme de stage ou de formation. Les stagiaires ou les étudiants sont tenus de respecter ces horaires de stage sous peine de l'application des dispositions suivantes:

- En cas d'absence ou de retard au stage, les stagiaires ou les étudiants doivent avertir le formateur ou le secrétariat de l'organisme qui à en charge la formation et s'en justifier. Par ailleurs, les stagiaires ou les étudiants ne peuvent s'absenter pendant les heures de stage, sauf circonstances exceptionnelles précisées par la Direction ou le responsable de l'organisme de formation.
- Lorsque les stagiaires ou les étudiants sont des salariés en formation dans le cadre du plan de formation, l'organisme doit informer préalablement l'entreprise de ces absences. Toute absence ou retard non justifié par des circonstances particulières constitue une faute passible de sanctions disciplinaires. Par ailleurs, les stagiaires ou les étudiants sont tenus de remplir ou signer obligatoirement et régulièrement, au fur et à mesure du déroulement de l'action, l'attestation de présence. Ils recevront en fin de stage l'attestation de suivi de stage.

Etablissement d'Aide aux Troubles du comportement alimentaire

4, rue Vigée Lebrun - 75015 PARIS Tél : 01 43 06 66 31

Courriel : endat@laposte.net Site Web : www.endat.org

N° SIRET : 50876398400038

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 49363 75 auprès du préfet d'Ile de France

Article 10 Accès à l'Organisme

Sauf autorisation expresse de la Direction ou du responsable de l'organisme de formation, les stagiaires ou les étudiants ayant accès à l'organisme pour suivre leur stage ne peuvent:

- Y entrer ou y demeurer à d'autres fins;
- Y introduire, faire introduire ou faciliter l'introduction de personnes étrangères à l'organisme, ni de marchandises destinées à être vendues au personnel, au stagiaires ou aux étudiants.

Article 11 Tenue et comportement

Les stagiaires ou les étudiants sont invités à se présenter à l'organisme en tenue décente et à avoir un comportement correct à l'égard de toute personne présente dans l'organisme.

Article 12 Information et affichage

La circulation de l'information se fait par l'affichage sur les panneaux prévus à cet effet. La publicité commerciale, la propagande politique, syndicale ou religieuse sont interdites dans l'enceinte de l'organisme.

Les stagiaires ou les étudiants ont la possibilité d'échanger des informations sur le panneau prévu à cet effet dans l'espace pause, après demande d'affichage auprès de la direction. L'accord consenti n'engage en rien la responsabilité de l'établissement quant au contenu de l'annonce.

Article 13 Responsabilité de l'organisme

En cas de vol ou d'endommagement des biens personnels des stagiaires, l'organisme décline toute responsabilité en cas de perte, vol ou détérioration des objets personnels de toute nature déposés par les stagiaires dans son enceinte (salle de cours, locaux administratifs, vestiaires, espace de pause ...).

Article 14 Sanction

Tout manquement du stagiaire ou de l'étudiant à l'une des prescriptions du présent règlement intérieur pourra faire l'objet d'une sanction, après entretien avec l'animateur de la formation, et, au besoin, avec le responsable de l'organisme.

Constitue une sanction au sens de l'article R 6352-3 du Code du Travail toute mesure, autre que les observations verbales, prises par le responsable de l'organisme de formation ou son représentant, à la suite d'un agissement du stagiaire ou de l'étudiant considéré par lui comme fautif, que cette mesure soit de nature à affecter immédiatement ou non la présence de l'intéressé dans le stage ou à mettre en cause la continuité de la formation qu'il reçoit.

Le cas échéant, le stagiaire ou l'étudiant concerné peut être convoqué à une entrevue avec le directeur ou son représentant. Il pourra être accompagné du délégué de son stage.

Article 15 Représentation des stagiaires

Dans les stages ou les formations d'une durée supérieure à 400 heures, un délégué des stagiaires ou des étudiants peut être élu et, éventuellement, un délégué suppléant.

Les délégués sont élus pour la durée du stage ou de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit, de participer au stage ou à la formation. Si le délégué titulaire et le délégué suppléant ont cessé leurs fonctions avant la fin du stage ou de la formation, il est procédé à une nouvelle élection.

Article 16 Rôle des délégués des stagiaires ou des étudiants

Les délégués font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages ou des formations et les conditions de vie des stagiaires ou des étudiants dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.

Article 17 Entrée en application

Le présent règlement intérieur est en application à compter du : 01/01/2017