

**Programme A (tout en groupe) et Programme B (individuel + groupe)**  
**ENDAT-TCA propose à toute personne souffrant d'obésité, de surpoids  
ou de trouble des conduites alimentaires,  
un accueil et une prise en charge spécialisée et personnalisée.**

A l'issue de l'orientation vers nos programmes, par l'un des médecins de votre parcours de soins, nous vous proposerons un diagnostic éducatif (téléconsultation possible) afin de déterminer votre programme personnalisé sous forme d'ateliers collectifs.

Nous vous proposons quatre axes d'approche :



### **Notre équipe :**

Les programmes d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) sont autorisés par l'ARS.

Ils sont réalisés par des professionnels diplômés et certifiés (40h ETP).

- > Une **participation financière** est demandée ; elle responsabilise le patient dans son parcours de soins
- > Vous pouvez devenir **membre donateur** grâce à une libre participation. Un **reçu fiscal** vous sera remis ouvrant droit à une déduction fiscale (impôt sur les revenus)



## Table des matières

Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ? .....	4
Pourquoi et comment prendre en charge mon TCA ? .....	4
Que propose ENDAT-TCA ? L'Education Thérapeutique du Patient .....	5
Participation financière.....	6
ATP – Accompagnement Thérapeutique Personnalisé.....	6
Votre emploi du temps .....	6
En pratique, comment ça se passe ? Le BEP et après ? .....	7
→ 1 <sup>er</sup> cycle : APE (Programmes A et B).....	9
→ 2 <sup>ème</sup> cycle (programme A ou B au choix) : .....	10
Programme A - ateliers <i>en groupe</i> .....	10
ou Programme B - ateliers <i>individuels</i> .....	11
3 <sup>ème</sup> cycle - Groupes d'échange (Programmes A et B) .....	12
Description détaillée des ateliers et groupes d'échanges ETP et ATP .....	13
Ateliers Psycho-Educatifs (APE) .....	14
Atelier : Être présent à soi et au monde .....	15
Atelier : Remédiation cognitive .....	16
Atelier : Motivation et changement .....	17
Atelier : Trauma et TCA.....	18
Atelier : Trouble de l'attachement et les blessures de l'Ombre .....	19
Atelier : Estime de soi, affirmation de soi .....	20
Atelier : Compétences émotionnelles.....	21
Atelier : La relation à l'autre .....	22
Atelier : Psychomotricité.....	23



Atelier : Introduction au Yoga.....	24
Atelier : <i>Dégustation, méditation et ressenti</i> .....	25
Atelier et groupe d'échange : Mon alimentation, mon corps et moi .....	26
Groupe d'échange : Moi et les autres.....	27
Groupe d'échange : Mes émotions et moi .....	28
Groupe d'échange : Image de soi et image du corps.....	29
Groupe d'échange : Se rencontrer à travers les Contes .....	30
Groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi.....	31
... et les acronymes ! .....	32



## Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ?

**Les troubles des conduites alimentaires (TCA)** touchent plus de 600.000 personnes en France. Ces troubles entraînent de nombreuses conséquences physiques et psychologiques. En effet, les TCA présentent souvent des comorbidités : symptômes anxieux et dépressifs, mais aussi diabète, hypertension artérielle, douleurs articulaires... Souvent liés à des traumatismes de l'enfance (maltraitance psychologique, violences physiques et / ou sexuelles), les TCA sont les troubles psychiques présentant le taux de mortalité le plus important, notamment en raison d'un grand nombre de suicides (Arcelus, Mitchell, Wales & Nielsen, 2011).

Les troubles des conduites alimentaires les plus connus sont **l'anorexie mentale** et la **boulimie nerveuse**. Cependant, il en existe d'autres tels que **l'hyperphagie boulimique (HB)**, le **grignotage pathologique** ou encore le trouble de **l'alimentation nocturne (NES)**. L'hyperphagie se caractérise par le besoin incontrôlable de manger rapidement et en grande quantité, que ce soit pendant les repas ou en dehors, devant d'autres personnes ou non. Les crises ne sont pas associées à des **conduites compensatoires**, ce qui conduit souvent à une prise de poids.

L'hyperphagie, le grignotage pathologique et le trouble de l'alimentation nocturne sont ainsi fréquemment associés à **l'obésité**. On estime ainsi qu'environ 10 à 35% des personnes ayant un projet de **chirurgie bariatrique** présenteraient un TCA (Brunault et al., 2016).

## Pourquoi et comment prendre en charge mon TCA ?

**Les TCA sont des troubles graves qui touchent plusieurs aspects de la personne.** Ils retentissent sur la santé physique mais ont aussi un impact important sur le plan psychologique et social (isolement, anxiété, répercussions sur l'estime de soi...). Il est alors important que la prise en charge soit pluridisciplinaire et globale. En effet, **un travail autour de la nutrition est nécessaire mais ne suffit pas pour traiter les TCA.**

Dans le contexte de la chirurgie, les TCA sont un **facteur de risque de moins bonne évolution post-opératoire**. Autrement dit, s'il n'est pas traité avant la chirurgie, le TCA peut rendre plus difficile la perte de poids ou réapparaître quelques années plus tard. Pour éviter cela, il est essentiel de pouvoir **prendre en charge ce trouble avant une opération bariatrique**. C'est ce que vous propose l'association ENDAT-TCA, en partenariat avec votre service de Nutrition.



## Que propose ENDAT-TCA ? L'Education Thérapeutique du Patient

**ENDAT-TCA est une association reconnue par l'ARS** (Agence Régionale de Santé) située dans le 15ème arrondissement de Paris. Depuis 2008, elle est spécialisée dans la prise en charge de personnes souffrant de **troubles des conduites alimentaires, de surpoids, d'obésité et de diabète.**

ENDAT-TCA propose des programmes d'**Education Thérapeutique du Patient (ETP)** autour de plusieurs dimensions : **psychologique, nutritionnelle et psychocorporelle.**

**L'ETP** est une prise en charge spécifique qui renvoie à un processus continu de changement du comportement, dans lequel vous évoluez en partenariat avec des professionnels de la relation d'aide. Le but est d'optimiser votre prise en charge à l'aide d'outils personnalisés en utilisant vos propres ressources, que vous pourrez adapter ensuite de manière autonome. **Avec l'ETP, vous devenez acteur de votre prise en charge, et avez les clefs pour répondre à vos propres besoins.**

**Nous proposons 3 programmes, selon 2 modalités au choix :**

Programme au choix	Obésité	Obésité-diabète	Anorexie-boulimie	Tarif
Programme A : tout en groupe	✓	✓		110€
Programme B : individuel + groupe	✓	✓	✓	290€

Ils vous permettent **d'acquérir des compétences** dites d'adaptation et d'auto-soins.

Par exemple : comprendre ce qu'est un TCA, connaître ses facteurs de motivation au changement, développer sa confiance en soi. Voir ci-après pour plus d'exemples.

Ce sont des compétences qui vous seront utiles au quotidien dans la gestion de votre TCA.



## Participation financière

ENDAT-TCA s'associe à votre service de nutrition pour vous proposer ce programme.

Pour avoir accès aux ateliers thérapeutiques, **le montant de la participation financière est de :**

- **Programme A** (tout en groupe) : **110€**
- **Programme B** (individuel + groupe) : **290€**

**Avant de passer le BEP** vous devrez régler **70€** d'acompte sur le programme (frais administratifs + entretien).

**Pour pouvoir commencer les séances**, il faut avoir été inclus dans le programme et avoir réglé le **solde** ou, en cas de paiements fractionnés, établi votre **échancier** avec votre référent BEP. En raison de nos grandes listes d'attente, aucun rendez-vous n'est confirmé sans règlement préalable

## ATP – Accompagnement Thérapeutique Personnalisé

**ATP** (Accompagnement Thérapeutique Personnalisé, en complément du programme ETP) :

Vous avez la possibilité de prendre des **ateliers complémentaires** moyennement un supplément de 50€ la séance individuelle, ou 10€ la séance de groupe (à multiplier par le nombre de séances du cycle concerné).

**Un suivi individuel** avec un intervenant d'Endat (psychologue, psychopraticien, diététicien, patient-expert, sophrologue...) est aussi possible en parallèle de votre parcours : 50€ la séance, limité à 10 séances ; ensuite le tarif libéral s'applique (à voir avec chaque intervenant).

## Votre emploi du temps

**Attention !** Avant de prendre rendez-vous pour le BEP, et donc de demander votre inscription dans le programme, **vérifiez que ses horaires sont compatibles avec votre agenda. Il n'est pas possible de l'adapter à toutes les situations particulières.**

Le programme est valable un an à partir du BEP ; il peut s'étaler sur plusieurs mois. Au-delà d'un an, si rien n'est réellement commencé, il faut refaire un BEP et le régler à nouveau (70€).

**Toute séance non décommandée 48h ouvrables à l'avance vient en décompte de votre programme.**



## En pratique, comment ça se passe ? Le BEP et après ?

**L'inclusion dans les programmes n'est pas automatique**, elle est décidée en équipe pluridisciplinaire.

**Pour y postuler il faut commencer par un BEP initial (Bilan Éducatif Partagé initial).**

➤ **Le BEP initial** est un entretien individuel d'environ une heure. Il est réalisé par un intervenant d'ENDAT-TCA pour faire connaissance avec vous et préciser vos besoins.

Vous définirez avec l'intervenant des objectifs et les compétences que vous avez besoin d'acquérir.

Vous choisirez vos ateliers en fonction de ces objectifs et compétences

➤ Votre demande sera ensuite transmise à **l'équipe pluridisciplinaire qui étudiera votre demande**. Elle peut **soumettre votre inclusion à certaines conditions** ou **vous proposer une réorientation** vers une structure plus adaptée à vos besoins.

**Si votre inclusion est validée** et que vous êtes à jour de votre participation financière, vous pourrez commencer les séances.

**Votre programme se composera alors ainsi :**

➤ Un **cycle d'ateliers psycho-éducatifs (APE)** qui prépare et consolide la prise en charge (4 séances de groupe d'1h30). Préparation aux autres séances, il est à faire impérativement en début de programme

➤ Un **cycle d'ateliers ETP** (5 séances d'1h30 en groupe pour le programme A ; 5 séances individuelles d'1h pour le programme B)

➤ Un **cycle de groupe d'échanges** (6 séances de groupe d'1h30 pour les programmes A et B)

➤ Un **BEP final** : Comme le BEP initial, c'est un entretien individuel. Il clôt le programme en vous permettant de faire le bilan de votre prise en charge et de votre évolution personnelle. Vous pourrez partager avec l'intervenant vos ressentis et vos éventuelles difficultés. Vous pourrez aussi réfléchir à la suite de votre parcours, afin de renforcer ou améliorer les compétences acquises ou en cours d'acquisition.



## En résumé

- **Je vérifie que mon emploi du temps est compatible** avec le planning proposé
- Je prends **rendez-vous pour le BEP** ; l'intervenant m'envoie un lien pour le règlement.
- **Je m'acquitte de la participation** (la totalité ou 70€ minimum en attendant de solder le règlement)
- **Si je dois annuler le BEP initial, je le fais au moins 48h (ouvrables) à l'avance.**
- Lors du **BEP initial**, je définis avec l'aide de l'intervenant et en fonction de mes besoins, les objectifs et les compétences à travailler.
- Je détermine ainsi mon **programme** : le créneau de mes APE, mon atelier ETP, mon groupe d'échange et éventuellement mes ateliers complémentaires (en sus).
- **Si mon inclusion est validée, je règle le solde** de mon programme ou j'**établis l'échéancier** de paiement avec mon référent
- **Je prends rendez-vous rapidement pour les APE** car je dois avoir participé au moins aux deux premières séances pour pouvoir participer à l'atelier ETP et au groupe d'échange.
- Une fois les ateliers effectués, je rappelle mon référent BEP pour **programmer le BEP FINAL**,
- Le **BEP final** fait le point sur la prise en charge et envisage la suite (si imprévu, annulation 48h à l'avance). Il permet également de vérifier avec vous le retour qui sera fait à votre médecin adresseur.







## → 1<sup>er</sup> cycle : APE (Programmes A et B)

**Ateliers de 4 séances en groupe d'1h30, à rythme hebdomadaire ou bi-mensuel**

Les thèmes abordés sont les mêmes pour tous  
vous choisissez seulement votre horaire

 Présentiel  
exclusivement

 Présentiel ou  
visio selon les cycles

 Visio exclusivement

**Tout au long de l'année, nous ouvrons des groupes en présentiel et/ou en visio selon les cycles, en fonction du nombre de demandes. Pour ouvrir un groupe, un nombre minimum de participants est requis.**

**Les horaires ci-dessous sont donc donnés à titre indicatif et évoluent tout au long de l'année :**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Occasionnellement APE en matinée 9h-10h30 ou 10h-11h30 (VISIO ou à Endat)</b>				
<b>18h-19h30 APE en VISIO</b>	<b>18h-19h30 APE en VISIO</b>	<b>18h-19h30 APE en VISIO</b>	<b>18h-19h30 APE à Endat</b>	



→ **2<sup>ème</sup> cycle (programme A ou B au choix) :**  
**Programme A - ateliers en groupe**  
 un thème ci-dessous au choix, pour 5 séances d'1h30 en groupe



Présentiel  
exclusivement



Présentiel ou  
visio selon les cycles\*



Visio exclusivement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	<p><b>10h-11h30</b> Yoga Clothilde</p>				<p><b>11h-12h30</b> Méditation, dégustation, ressenti Isabelle</p>
		<p><b>16h45-18h15</b> Yoga Clothilde</p>			
<p><b>18h-19h30</b> Trauma et TCA Manuel</p>		<p><b>18h-19h30</b> Méditation, dégustation, ressenti Isabelle</p>	<p><b>18h -19h30</b> Compétences émotionnelles Marina</p>	<p><b>18h-19h30</b> Estime de soi - Affirmation de soi Marina</p>	

NB : \*Nous nous efforçons d'ouvrir des groupes en présentiel et/ou en visio selon les cycles, mais ne pouvons pas les garantir si un nombre minimum de participants n'est pas réuni. Il ne sera pas possible d'en ajuster les horaires ou les modalités aux situations particulières.



**ou Programme B - ateliers *individuels***

Un thème ci-dessous au choix, pour 5 séances individuelles d'1h

Horaires et modalités à définir avec l'intervenant



Présentiel  
exclusivement



Présentiel ou visio



Visio exclusivement

**DIÉTÉTIQUE**

**PSYCHOCORPOREL**

**PSYCHOLOGIE**

**PSYCHOLOGIE**

<p><b>Mon alimentation, mon corps et moi (anorexie)</b> Juliette</p>	<p><b>Psychomotricité</b> Adèle</p>	<p><b>Remédiation cognitive (anorexie)</b> Roxane</p>	<p><b>Relation à soi et aux autres (anorexie boulimie)</b> Birgit</p>
<p><b>Mon alimentation, mon corps et moi (obésité)</b> Cécile ou Isabelle</p>	<p><b>Être présent à soi et au monde</b> Roxane</p>	<p><b>Motivation et changement</b> Manuel</p>	<p><b>Compétences émotionnelles</b> Marina ou Marie-Noëlle</p>
	<p><b>Yoga</b> Clothilde</p>	<p><b>Trauma et TCA</b> Manuel ou Marina</p>	<p><b>Affirmation de soi, estime de soi</b> Marina</p>
	<p><b>Méditation, dégustation, ressenti (obésité hyperphagie)</b> Isabelle</p>		<p><b>Trouble de l'attachement et blessures de l'ombre</b> Manuel</p>



## 3<sup>ème</sup> cycle - Groupes d'échange (Programmes A et B)

un thème ci-dessous au choix, pour 6 séances d'1h30 en groupe

Présentiel exclusivement
  Présentiel ou visio selon les cycles\*
  Visio exclusivement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>18h-19h30</b> <b>Mon alimentation mon corps et moi</b> (obésité) Juliette	<b>18h45-20h15</b> <b>Moi et les autres ma relation aux autres</b> Birgit	<b>18h-19h30</b> <b>Apprendre à prendre soin de soi</b> Roxane			<b>9h30-11h</b> <b>Mon alimentation mon corps et moi</b> (obésité) Isabelle
	<b>18h45-20h15</b> <b>Mes émotions et moi</b> Marie-Noëlle	<b>18h-19h30</b> <b>Mon alimentation mon corps et moi</b> (obésité) Isabelle	<b>20h-21h30</b> <b>Mes émotions et moi</b> Marie-Noëlle	<b>18h-19h30</b> <b>Image de soi et image du corps</b> (anorexie, obésité) Fannie	

NB : \*Nous nous efforçons d'ouvrir des groupes en présentiel et/ou en visio selon les cycles, mais ne pouvons pas les garantir si un nombre minimum de participants n'est pas réuni. Il ne sera pas possible d'en ajuster les horaires ou les modalités aux situations particulières.



## Description détaillée des ateliers et groupes d'échanges ETP et ATP

**Les pages qui suivent décrivent tous les ateliers et groupes de *tous* les programmes d'ENDAT-TCA :**

Anorexie-boulimie, obésité, obésité-diabète.

Les programmes avec des séances individuelles (B), et les programmes tout en groupes (A).

**Certains ateliers ou groupes sont *spécifiques à certains programmes*.**

Ils sont alors indiqués comme tels (par ex : « *orientation obésité* » ou « *anorexie* »).

**D'autres sont suspendus provisoirement.**

**C'est votre programme et le planning horaire associé**  
(voir tableaux ci-dessus),  
**qui vous indiquent les ateliers actifs qui vous concernent.**

**Si des ateliers vous intéressent, mais ne font pas partie de votre programme ETP, vous pouvez les demander en ATP (voir modalités ci-dessus ATP – Accompagnement Thérapeutique Personnalisé)**



## Ateliers Psycho-Educatifs (APE)

**Les ateliers psycho-éducatifs** abordent les grandes thématiques rencontrées dans les TCA qui impactent la vie quotidienne dans toutes ses dimensions : physique, psychique, personnelle, affective, relationnelle, professionnelle.

Quels que soient l'atelier et le groupe d'échange choisis, ces ateliers psychoéducatifs permettent de préparer activement le travail qui y sera effectué, et de le consolider.

**Les APE constituent le socle de tous les programmes proposés à Endat.**

Il est donc conseillé d'**y participer avant les autres ateliers et groupes d'échange**. Vous pourrez commencer vos autres ateliers et groupes d'échange après avoir participé à la 2<sup>ème</sup> séance d'APE.

### Thèmes des séances :

- 1- Panorama des TCA et la prise en charge pluridisciplinaire
- 2- Les émotions, leurs rôles et leur régulation, les stratégies de consolation et de compensation
- 3- Le corps : schéma corporel et image inconsciente du corps, le ressenti corporel.
- 4- Motivation et changement. Les ambivalences, les résistances au changement

<b>Avec qui ?</b>	<b>Yasmina ALIPHAT</b> , Coach et Patiente-experte <b>Charlotte de MONTGOLFIER</b> , Psychologie clinique (dont thérapie ICV-Lifespan Integration), Coaching professionnel
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30)



## **Atelier : Être présent à soi et au monde** (Introduction à la méditation de pleine conscience)

### **Thèmes abordés pendant les séances :**

- 1 – Introduction à la méditation de pleine conscience
- 2 – Partage d'outils pour se (re)connecter au présent
- 3 – Explorer la présence à soi à travers les sensations corporelles, les pensées et les émotions
- 4 – Expérimenter une attitude de curiosité et de non-jugement
- 5 - Comprendre les liens entre la présence à soi et l'écoute de soi

Être présent à soi et au monde qui nous entoure nous permet d'être plus à l'écoute de ce qui se passe en nous (nos sensations corporelles, nos pensées et nos émotions) et autour de nous (dans les relations, dans nos activités et notre travail). Cette approche permet également d'essayer une attitude de non-jugement envers soi et le monde extérieur. Cette (re)connexion que nous expérimenterons à travers des outils applicables dans le quotidien permettra aux participant.e.s d'explorer comment elles/ils se sentent dans le moment présent, comment accepter des sensations jugées désagréables et comment profiter au mieux de ce qu'elles sont en train d'expérimenter en adoptant une attitude de curiosité.

<b>Avec qui ?</b>	Roxane TURGON, Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie
<b>Comment ?</b>	En individuel



## Atelier : **Remédiation cognitive** (programme anorexie mentale)

### Thèmes abordés pendant les séances :

- Introduction à la remédiation cognitive
- Travail sur la flexibilité cognitive à l'aide d'outils
- Travail sur la cohérence centrale à l'aide d'outils
- Expérimentation de changements dans le quotidien si la personne le souhaite

La remédiation cognitive est une technique utilisée pour diminuer les altérations dans les fonctions cognitives impactées dans l'anorexie mentale : la flexibilité et la cohérence centrale. La flexibilité est impactée quand les personnes vont se mettre des règles dans le quotidien (des règles alimentaires, un planning précis à respecter...) et que ces règles entraînent de l'anxiété quand elles ne peuvent pas être respectées. La cohérence centrale est impactée quand les personnes vont se focaliser sur des détails (dans des événements, dans leur corps...) et ne pas prendre en compte l'ensemble de la situation entraînant là aussi de l'anxiété. Les exercices proposés en séance et entre les séances permettent aux personnes d'explorer leur fonctionnement actuel, de mieux se comprendre et de modifier les comportements qui leur posent problème pour être plus apaisé dans le quotidien.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Roxane TURGON</b> , Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie
<b>Comment ?</b>	En individuel (1h)





## Atelier : **Motivation et changement** Entretien motivationnel

### Programme des séances :

1. Parler du changement et de nos ambivalences
2. Comprendre ses valeurs et ce qui est important pour nous
3. Explorer les possibilités s'offrant à nous
4. Elargir ses perspectives
5. Commencer à s'engager et regarder le futur

Souvent les patient(e)s atteintes de TCA souhaitent changer leur comportement alimentaire.

Mais elles/ils sont pris(e)s dans des ambivalences et résistances importantes pour modifier celui-ci. Tirillé(e)s entre deux extrêmes qui génèrent de la souffrance, de la culpabilité et des compensations alimentaires, elles/ils s'enferment dans une spirale infernale. Parfois ces comportements sont cachés aux yeux de leur entourage pendant des années. D'où une habitude ancrée qui va générer une difficulté accrue d'amorcer le changement. Cette prise en charge est spécifique aux addictions alimentaires. Car les enjeux sont complexes et multiples, touchant non seulement le besoin physiologique mais également la sensation de plaisir et de faim, et la dimension psychologique.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Manuel do O'GOMES</b> - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie
<b>Comment ?</b>	En individuel (1h)



## Atelier : Trauma et TCA

Différentes études sur les violences physiques et sexuelles pointent qu'1 femme sur 4 et 1 homme sur 6 ont subi des agressions sexuelles. Ces agressions génèrent différents troubles physiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux. Selon les études françaises et canadiennes, entre 60% à 80% des personnes victimes d'agression sexuelle développent une addiction ou des TCA, souvent pour anesthésier l'immense souffrance qu'ils ressentent, ainsi qu'un Etat de Stress Post-Traumatique (ESPT).

L'ESPT est une pathologie psychiatrique à part entière qui touche entre 6 à 10% de la population, sur la durée de toute une vie soit entre 4 et 6,5 millions de Français.es. Il est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Un événement est dit « traumatique » lorsqu'une personne est confrontée (comme victime ou comme témoin) à la mort, à la peur de mourir ou lorsque son intégrité physique ou celle d'une autre personne a pu être menacée. Cet événement doit également provoquer une peur intense, un sentiment d'impuissance ou un sentiment d'horreur.

Les patient(e)s ne feront pas toujours le lien entre les troubles actuels et les agressions subies précédemment, notamment les problématiques d'addiction, de TCA et d'obésité.

### Compétences développées :

- > Identifier les différentes formes de violence et repérer un trauma
- > Expliquer les conséquences d'un trauma
- > Classer, décrire les troubles psychiques
- > Nommer les facteurs de l'amnésie traumatique
- > Entreprendre un chemin de résilience
- > Séance 1 : Les différentes formes de violence
- > Séance 2 : Le trauma
- > Séance 3 : La mémoire traumatique
- > Séance 4 : Lien entre TCA et trauma, les troubles psychiques et physiques associés
- > Séance 5 : Amnésie traumatique, levée de la mémoire, résilience

<b>Avec qui ?</b>	<b>Manuel do O'GOMES</b> - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie <b>Marina SOLLOGOUB</b> Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte, formée à l'Ecole de Psychologues Praticiens. Spécialisée dans l'accompagnement des TCA via les approches centrées sur la personne, de l'ICV (Intégration du cycle de la vie) et de l'EM (l'entretien motivationnel).
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



## Atelier : Trouble de l'attachement et les blessures de l'Ombre

Les expériences douloureuses de notre enfance façonnent nos blessures émotionnelles ou des troubles de l'attachement : rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice, ou des troubles de l'attachement insécure (évitant, ambivalent/résistant, désorganisé). Bien souvent les personnes n'en ont pas conscience, et les refoulent, mais ces blessures ou ces troubles vont se réactiver.

En prendre conscience et éviter de les déguiser, évite qu'ils empirent et facilite la guérison. Lorsque nous sommes blessés, nous vivons constamment des situations qui touchent à notre douleur. Nous revêtons différentes stratégies pour éviter d'y faire face, de peur de raviver notre douleur qui se terre dans l'Ombre.

L'Ombre est une partie de la psyché formée de la part individuelle qui ne se connaît pas elle-même, et dont l'existence même est souvent ignorée. Les dissemblances de cette part d'Ombre et de la conscience sont sources d'antagonismes, à l'origine de nombreux conflits psychiques : « Le point de départ est simple : la plupart des hommes ignorent leur Ombre. (...) Le plus souvent elle est projetée dans des troubles somatiques, des obsessions, des fantasmes, ou sur l'entourage. Elle agit à notre insu ... », CG Jung *L'âme et la vie*.

### Compétences :

- Identifier la notion et les différents types d'attachement
- Identifier la notion d'Archétype de l'Ombre
- Identifier ses différentes blessures
- Mettre en place des attitudes de guérison des blessures psychiques

### Séances :

- Théorie de l'attachement,
- Attachement : sécure, évitant, ambivalent/résistant, désorganisé
- Archétype de l'Ombre, blessure de rejet
- Blessure d'abandon et d'humiliation
- Blessure de trahison et d'injustice

<b>Avec qui ?</b>	<b>Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie</b>
<b>Comment ?</b>	<b>En individuel</b>



## Atelier : **Estime de soi, affirmation de soi** Compétences individuelles

Ce groupe a pour but de permettre aux participants de débiter un travail autour de l'acceptation de soi, de l'estime personnelle et de l'affirmation de soi.

Ressentir peu de satisfaction personnelle et éprouver des difficultés pour communiquer efficacement avec autrui peut générer de l'anxiété et des problématiques interpersonnelles. Elles peuvent se manifester de diverses manières, notamment au travers de notre alimentation.

Par le biais de divers exercices et mises en pratique, les participants pourront développer des stratégies leur permettant de développer ces compétences personnelles à introduire dans leur quotidien.

- > Séance 1 : Introduction aux notions d'estime de soi, de connaissance, d'acceptation et d'affirmation de soi.
- > Séance 2 : Diminuer son critique intérieur et ses croyances erronées.
- > Séance 3 : Développer son sentiment d'efficacité personnel et sa confiance en soi.
- > Séance 4 : « Ni hérisson, ni paillason » : développer un style relationnel affirmé.
- > Séance 5 : Communiquer efficacement grâce à l'affirmation de soi.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Marina SOLLOGOUB</b> Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte, formée à l'Ecole de Psychologues Praticiens. Spécialisée dans l'accompagnement des TCA via les approches centrées sur la personne, de l'ICV (Intégration du cycle de la vie) et de l'EM (l'entretien motivationnel).
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



## Atelier : **Compétences émotionnelles**

Les émotions sont au cœur de notre vie psychique : elles influencent la **perception** que nous avons de notre environnement et nos **réactions**. L'absence ou l'exagération de ces émotions peuvent ainsi être sources de souffrances.

Les troubles du comportement alimentaire sont fréquemment associés à des difficultés autour de la sphère émotionnelle : dans l'**identification**, l'**expression**, ou la **gestion** de celles-ci.

Au cours de cet atelier vous serez invités à investiguer vos rapports à vos émotions afin de développer des **stratégies adaptées** par rapport à ces dernières.

- > Séance 1 : Processus émotionnel et fonctions des émotions
- > Séance 2 : De l'identification à la verbalisation émotionnelle
- > Séance 3 : Besoins et émotions
- > Séance 4 : Stratégies de régulation émotionnelle
- > Séance 5 : Reprise des séances et bilan

<b>Avec qui ?</b>	<p><b>Marina SOLLOGOUB</b> Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte, formée à l'Ecole de Psychologues Praticiens. Spécialisée dans l'accompagnement des TCA via les approches centrées sur la personne, de l'ICV (Intégration du cycle de la vie) et de l'EM (l'entretien motivationnel).</p> <p><b>Marie-Noëlle SIMON</b>, Psychologue clinicienne psychothérapeute formée à l'ICV et à la thérapie ACT pour la prise en charge des TCA et de l'obésité selon l'approche centrée sur la personne en ETP</p>
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



## Atelier : **La relation à l'autre** (programme anorexie mentale)

Élargir les compétences relationnelles. Se rencontrer soi et rencontrer l'autre.

Développer notre conscience du moment présent, dans l'interaction :

Conscience des forces à l'œuvre dans nos interactions autant « à l'intérieur » (émotions, sensations, pensées, projections, croyances, traces d'expériences passées...), qu'à « l'extérieur » (ce que nous « captons » de la situation, de notre environnement, de la personne en face de nous).

> Séance 1 : **Contact / rencontre / relation / lien.** Entre autonomie et soutien, indépendance et appartenance ; autosuffisance et interdépendance ; comment se construisent mes relations ?

> Séance 2 : **Le corps comme boussole.** Perceptions, sensations, émotions, sentiments, autant de ressources essentielles pour savoir ce qui est juste pour nous et pour orienter nos choix, mais qui peuvent aussi nous donner l'impression de nous « déborder ». Nous essaierons d'y voir plus clair !

> Séance 3 : **Les dynamiques du contact/relations.** Les besoins, la situation, le soutien, les expériences du passé qui s'invitent dans le présent.

> Séance 4 : **Le symptôme (TCA) : Ajustement créateur ou ajustement conservateur ?** Ralentir pour mieux voir le processus et l'intentionnalité de mon symptôme.

> Séance 5 : **Apparaître, prendre une place, faire des choix**

<b>Avec qui ?</b>	<b>Birgit BRENDGEN DE FAYET</b> , Gestalt-thérapeute, certifiée par l'Institut Belge de Gestalt Thérapie (IBG), Enfants, adolescent·e·s et adultes, TCA, séances individuelles et en groupe.
<b>Comment ?</b>	En individuel (1h)



## Atelier : **Psychomotricité**

La psychomotricité est un exercice paramédical. Il s'agit d'une pratique basée sur une considération de la personne dans sa globalité.

Thérapie du lien entre le corps et l'esprit, elle passe avant tout par l'expérimentation et la prise de conscience. Cet atelier propose des expérimentations et la prise de conscience de notre psychomotricité, c'est-à-dire notre perception de notre tonicité, de notre conscience corporelle ainsi que de notre motricité et de la manière dont on évolue dans l'espace et le temps.

Objectifs :

- Découvrir le point de vue psychomoteur.
- Expérimenter les différents éléments de notre propre psychomotricité et de leur lien.
- S'approprier ses expériences corporelles pour mettre en évidence ses propres besoins.

→ *Expérimentations corporelles : une tenue confortable est conseillée.*

<b>Avec qui ?</b>	<b>Adèle NOURRY</b> , Psychomotricienne formée à la prise en charge de l'obésité dans une approche psychosensorielle et psychocorporelle centrée sur la personne.
<b>Comment ?</b>	En individuel (1h)



## Atelier : Introduction au Yoga

🍏 Notre rapport à la nourriture dépasse la simple question de la nutrition et cristallise souvent des blessures et des déséquilibres parfois inconscients et profondément ancrés en nous. Alors que je souffrais des Trouble des conduites alimentaires (TCA), deux petites étoiles se mirent à briller sur mon chemin : le yoga et la philosophie.

🌟 L'une comme l'autre me permirent d'entrevoir la lumière au bout du tunnel. Le yoga en m'offrant la possibilité de renouer d'une manière douce et pérenne avec les sensations, mes émotions, mon corps et l'image que je m'en faisais ; la philosophie parce qu'elle est la médecine de l'âme en peine rend plus fort. Elle est connaissance de soi et compréhension du monde qui nous entoure.

🌳 Le yoga et la philosophie apparaissent comme deux points d'ancrage, deux appuis solides pour envisager un processus de guérison. Le corps c'est le visible qui enracine l'être, le relie à la réalité terrestre, l'esprit, invisible, le redresse, le grandit et lui assure clarté et verticalité.

⚖️ Il y a bien dans ces deux disciplines la recherche d'un équilibre, d'un juste milieu, d'un état entre le pas assez et le trop.

🧘 Au sein de cet atelier, vous aurez la possibilité de vous exprimer à la fois par l'esprit et par le corps. Chaque séance sera dédiée à une thématique, en lien avec les TCA. Nous prendrons, ensemble, un temps d'échange autour de ce thème puis nous engagerons une pratique douce de yoga afin d'in-corporer la réflexion menée.

Penser pour mieux panser ou panser pour mieux penser, tel sera notre dessein !

<b>Avec qui ?</b>	<b>Clothilde MELLET, patiente experte à ENDAT, enseignante en philosophie et yoga</b>
<b>Comment ?</b>	<b>En groupe, en présentiel ou en visio selon les cycles</b>





## Atelier : *Dégustation, méditation et ressenti*

Lorsque les habitudes de manger par automatisme, les épisodes de grignotage ou les compulsions alimentaires (hyperphagie, boulimie) se multiplient en fréquence et en intensité, de grandes souffrances physiques et mentales peuvent apparaître et s'enliser. Comme si le corps et l'esprit étaient totalement dissociés.

Avec cet atelier, les participants pourront essayer de se reconnecter à leur ressenti corporel et émotionnel, à la fois en dehors et lors de leurs actes alimentaires (repas, collations, autres moments).

A travers la pratique et la répétition d'exercices combinant discussion, dégustation et méditation, ils essaieront d'expérimenter une autre façon d'accueillir et percevoir leur façon de manger, ce qu'ils mangent et leurs ressentis personnels individuels. Avec comme finalité de simplement s'écouter et retrouver du plaisir à savourer.

Exemples d'exercices : méditations (une courte et une longue), dégustations (d'un aliment solide, d'un aliment liquide, dans le silence), dégustation et émotion forte, auto-analyse sur sa pratique.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Isabelle UNG</b> , diététicienne formée à l'alimentation en pleine conscience pour la prise en charge des TCA et de l'obésité, l'entretien motivationnel et la thérapie ACT ; approche de l'alimentation intuitive.
<b>Comment ?</b>	En individuel (1h) selon les programmes



## Atelier et groupe d'échange : Mon alimentation, mon corps et moi

Comment est régulé notre comportement alimentaire ? Comment définit-on ses besoins ? Pourquoi avons-nous des compulsions alors que nous essayons de contrôler notre alimentation ? Comment retrouver un comportement alimentaire régulé ?

L'objectif de cet atelier est de comprendre comment fonctionne notre comportement alimentaire et de retrouver une relation plus apaisée à l'alimentation et à notre corps.

Au cours des différentes séances, nous irons explorer nos croyances, pensées négatives face aux aliments et comprendre pourquoi cela nous empêche d'être à l'écoute de nos corps (et de nos besoins).

Enfin, nous pourrions explorer de façon plus concrète les notions vues en atelier par des exercices/expériences.

Les deux objectifs principaux s'articulent entre la compréhension de son rapport à son alimentation, sa santé et la passation de clefs pour vous accompagner autour de vos problématiques.

*Cet atelier peut s'ouvrir avec la spécificité Diabète/TCA et/ou pour les problématiques liées à l'anorexie-boulimie afin de travailler sur la compréhension de ces troubles et les articulations entre eux.*

<b>Avec qui ?</b>	<p><b>Cécile SERON</b>, Diététicienne /nutritionniste Praticienne du GROS, spécialisée dans la prise en charge des patients souffrants de TCA et plus particulièrement dans l'obésité, selon l'approche du GROS. Coordinatrice ETP chez ENDAT et responsable des soins nutritionnels</p> <p><b>Isabelle UNG</b>, diététicienne formée à la thérapie ACT et à l'alimentation en pleine conscience pour la prise en charge des TCA et de l'obésité avec une approche ETP d'alimentation intuitive</p> <p><b>Juliette MAO</b>, diététicienne/ nutritionniste diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans les troubles des conduites alimentaires. Formée à l'approche bio psycho-sensorielle. Patricienne du GROS (groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids).</p>
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30) ou en atelier individuel (1h) selon les programmes



## Groupe d'échange : **Moi et les autres** Ma relation aux autres

### **Pour mieux gérer ma relation aux autres.**

Pour mieux comprendre ce qu'il se passe en moi quand je suis avec les autres.

Pour me faire respecter tout en respectant l'autre.

Apprendre à gérer un désaccord ou un conflit.

### **Concrètement :**

- > Apprendre à m'appuyer sur mes ressources personnelles pour comprendre ce qu'il se passe en moi quand je suis en relation (corps,émotions... mes « boussoles » pour me guider dans ces relations)
- > Comprendre les dynamiques relationnelles, développer des compétences relationnelles
- > Sortir des jeux psychologiques, retrouver une saine autonomie
- > Savoir exprimer et faire respecter un besoin, tout en respectant l'autre
- > Apprendre à prendre une décision, devenir sujet de ses actions

<b>Avec qui ?</b>	<b>Birgit BRENDGEN DE FAYET</b> , Gestalt-thérapeute, certifiée par l'Institut Belge de Gestalt Thérapie (IBG), Enfants, adolescent(e)s et adultes, TCA, séances individuelles et en groupe.
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30)



## Groupe d'échange : **Mes émotions et moi**

**« L'émotion est le moteur du changement, et la joie, son essence. »**

Olivier Lockert

L'objectif de ce groupe est d'échanger dans un cadre bienveillant autour des émotions dans le but de tisser une relation apaisée avec celles-ci. En effet, elles nous animent de façon incoercible et nous souhaiterions, plus que tout, les contrôler pour éviter de dériver vers la compulsion. Or Arnaud Desjardins (1925-2011) nous rappelle que : « si vous voulez être libre de vos émotions il faut avoir la connaissance réelle, immédiate de vos émotions. »

Les différentes thématiques autour des émotions nous permettront de voyager à travers ces croyances et ces héritages émotionnels qui nous régissent, de découvrir à quoi elles pourraient bien ressembler dans leurs perceptions, le ressenti et les sensations, de les mettre en lien avec les besoins insatisfaits qu'elles pointent, de les étudier plus en détails dans notre propre regard et le regard des autres et enfin de tenter de comprendre pourquoi elles nous nourrissent. Cette invitation au voyage reposera sur vos témoignages, vos réflexions, et sera accompagnée, parfois, de quelques propositions d'activités.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Marie-Noëlle SIMON</b> , Psychologue clinicienne psychothérapeute formée à l'ICV et à la thérapie ACT pour la prise en charge des TCA et de l'obésité selon l'approche centrée sur la personne en ETP.
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30)



## Groupe d'échange : Image de soi et image du corps

**« Je ne suis pas en mon corps comme un pilote en son navire »**

Descartes

Notre corps, dont une des fonctions premières est de nous permettre de nous mouvoir dans l'espace, ne peut être conçu comme un simple outil extérieur à nous. C'est en effet, à partir de ce dernier que naissent nos ressentis, mais c'est également grâce à lui que nous pensons et que nous appréhendons une partie du monde. Cependant, bien que corps et esprit soient profondément unis, nous ne pouvons nous résumer entièrement à partir de l'un ou de l'autre.

Je vous propose que nous investiguions ensemble le rapport que vous entretenez avec votre corps et votre image corporelle. Autour de séances d'échanges, nous aborderons des thématiques telles que l'image de soi et le schéma corporel mais également les croyances associées au corps : les vôtres et celles que la société véhicule. Comme support d'expression, nous utiliserons l'outil du photolangage, afin de vous permettre d'associer des images à la parole.

<b>Avec qui ?</b>	<b>Fannie ALIPHAT</b> Psychologue Clinicienne, psychothérapeute & professeure de yoga Adolescents et Adultes Spécialisée dans la relation au corps et les Troubles des Conduites Alimentaires
<b>Comment ?</b>	En groupe (1h30)



## Groupe d'échange : Se rencontrer à travers les Contes

### **Miroir, mon beau miroir, qui est la plus belle ?**

Blanche Neige

Nous connaissons la suite de ce célèbre conte. Les contes émerveillent les enfants et enchantent les adultes par ces récits symboliques et initiatiques. L'approche utilisée pour ce groupe est la psychanalyse Jungienne élaborée par CG JUNG. Son objet est de se réaliser à travers le Processus d'individuation. Il va explorer toutes les facettes de la personnalité, à travers la symbolique des contes et des mythes.

Au début de chaque séance, un conte sera lu, suivra un échange sur ce que nous évoque celui-ci, puis se conclura par une explication symbolique. A chaque séance un conte ou un mythe différent pour aller explorer ce magnifique matériel symbolique. Un voyage à la rencontre de soi-même au-delà de la simple comptine ...

<b>Avec qui ?</b>	<b>Manuel do O'GOMES</b> - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie
<b>Comment ?</b>	En groupe (2h en 5 séances au lieu de 6)



## Groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi

Cet atelier a pour but de vous permettre d'être plus à l'écoute de vous-même afin de prendre soin de vous, en répondant à vos besoins.

Nous utiliserons pour cela l'approche basée sur la compassion.

La compassion est le fait d'avoir une sensibilité à sa propre souffrance et à celle des autres avec un engagement à essayer de la soulager et de la prévenir.

### Concrètement :

- > Être à l'écoute de mes ressentis et les apaiser au quotidien (régulation émotionnelle)
- > Être à l'écoute de mes ressentis pour identifier mes besoins
- > Explorer comment répondre à mes besoins
- > Repérer la partie critique en moi et développer la partie encourageante en moi
- > Expérimenter des outils pour développer ma compassion envers moi-même

<b>Avec qui ?</b>	<b>Roxane TURGON, Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie</b>
<b>Comment ?</b>	<b>En groupe (1h30)</b>



## ... et les acronymes !

- APE** Ateliers Psychoéducatifs (Ateliers Psycho-Educatifs (APE))
- ATP** Accompagnement Thérapeutique Personnalisé (ATP – Accompagnement Thérapeutique Personnalisé)
- BEP** Bilan Educatif Partagé (En pratique, comment ça se passe ? Le BEP et après ?)
- ETP** Education Thérapeutique du Patient (Que propose ENDAT-TCA ? L'Education Thérapeutique du Patient)
- MB-EAT** *Mindfulness Based-Eating Awareness Training*, littéralement : entraînement aux ressentis alimentaires par la pleine conscience. Plus simplement : alimentation en pleine conscience
- NES** *Night Eating Syndrome*, trouble de l'alimentation nocturne (Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ?)
- TCA** Troubles des Conduites Alimentaires (Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ?)