



ENDAT-TCA est un établissement d'Aide aux Troubles des Conduites Alimentaires

ENDAT-TCA propose un **programme de groupe**, d'**Éducation Thérapeutique (ETP)**, **spécialisé, pluridisciplinaire**, pour toute personne souffrant **d'obésité, de surpoids, ou de trouble des conduites alimentaires (TCA)**.

Ce programme est **personnalisé** et **adapté à vos besoins** lors d'un bilan individuel initial.

Un programme d'Éducation Thérapeutique (ETP)

Ce programme comprend **2 bilans individuels** (en début et fin de programme) et **3 cycles en groupe**.

En plus des intervenants qui vous accueilleront dans les séances, un **référént personnel** est à votre écoute tout au long du programme.

En **ETP** vous êtes responsable de votre programme : c'est à vous de prendre l'initiative de contacter les intervenants.

En complément de ce programme ETP vous pourrez bénéficier de séances supplémentaires en groupe mais aussi en individuel, en intégrant dans un second temps, **le programme ATP** (Accompagnement Thérapeutique Personnalisé).

Accessible sur adressage médical

Pour bénéficier du programme **il faut être adressé par un médecin** (formulaire sur demande).

En 5 étapes :

- **1 bilan initial**, le « BEP », avec un intervenant pour personnaliser votre programme. L'intervenant qui vous reçoit devient votre référent.
- **4 Ateliers Psycho-Éducatifs (APE)** d'introduction à faire avant les autres séances.
- **Un cycle de 5 séances d'ateliers**, sur un **thème au choix** (vous ferez votre choix lors du BEP).
- **Un cycle de 5 séances de groupe d'échange**, sur un **autre thème au choix** (choisi en BEP).
- **1 BEP final** (bilan final) avec votre référent pour faire le point et envisager la suite.

Vous pouvez aussi proposer à vos proches le groupe « **entourage** ». Voir détail ci-après.

Une **table des matières** en fin de livret vous permet de retrouver ce que vous cherchez.

Informations pratiques

L'équipe d'ENDAT

Les programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sont **autorisés par l'ARS Île de France**. Ils sont réalisés par des **professionnels diplômés et certifiés**.

Tarifs Ile de France et tarifs Province¹

 Calculés au plus juste, les programmes sont équilibrés mais pas bénéficiaires : **Endat-TCA ne gagne pas d'argent avec le programme ETP.**

 Les professionnels pratiquent des **tarifs solidaires** pour permettre l'accès des programmes au plus grand nombre de patients. L'ARS Île de France soutient également le programme pour les patients d'Île de France. Pour plus de 24h de prise en charge (séances + coordination personnalisée du programme) il vous sera demandé :

 **290€ pour un adressage par un médecin d'Île de France** ou **544€ pour un adressage de Province²**
70€ à régler à la prise de rendez-vous pour le BEP puis 220€ (ou 474€ pour la Province) à l'inscription dans la 1^{ère} séance du programme, **payables en une ou plusieurs fois** (jusqu'à 12 fois).

NB : la mensualisation est une facilité de paiement, pas un crédit.

En commençant le programme vous vous engagez à le régler intégralement, que vous le terminiez ou pas.

 Pour soutenir ces programmes sur lesquels Endat ne fait aucun bénéfice, vous pouvez ajouter un don votre participation.

Un **reçu fiscal** ouvrant droit à une déduction fiscale (impôt sur les revenus), vous sera alors remis.

Horaires et durée

 Les programmes sont valables un an. Avant de prendre rendez-vous pour le BEP, **vérifiez que les horaires du programme sont compatibles avec votre agenda**. Il n'est pas possible de l'adapter à toutes les situations particulières. Au-delà d'un an après le BEP, si aucune séance n'est commencée, il faut refaire un BEP et donc le régler à nouveau.

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

Lieux³

 **A Endat et/ou en téléconsultation**, selon les ateliers. Certains ateliers proposent les deux modalités au choix selon les cycles.

Contact :

 Pour contenir le coût des programmes les intervenants assurent bénévolement le secrétariat. Ne répondant pas pendant leurs consultations, ils peuvent être difficile à joindre.

Pour prendre rendez-vous pour le bilan il n'y a pas d'autres moyens que de suivre les indications ci-après.

 **Pour toute autre question** vous pouvez **demandeur un rendez-vous téléphonique par texto** au numéro d'ENDAT (06 82 11 61 88). Un bénévole vous recontactera aussi rapidement que possible.

Des permanences à ENDAT sont assurées, sur rendez-vous uniquement. A demander au même numéro.

Livret (table des matières à la fin)

 **Informations pour votre programme** (p. 1 à 4)

 **Description du contenu des ateliers** (à partir de la page 5).

¹ Tarifs valables un mois à compter de notre 1^{ère} proposition (notre réponse à votre formulaire d'adressage).

² Actuellement seule l'ARS Île de France subventionne nos programmes.

³ NB : en raison de la moindre demande, nous ouvrons environ 1 cycle en présence pour 4 à 6 cycles en visio.

Pour prendre rendez-vous pour le bilan initial (BEP)

- **Je vérifie que mon emploi du temps est compatible** avec les horaires proposés à ENDAT.
- Si je peux m'engager dans le programme **je prends rendez-vous pour un BEP :**
- **J'appelle un intervenant de la liste qui m'a été donnée dans le mail** de proposition du programme.
- **Pour confirmer le rendez-vous, je règle l'acompte (70€)** avec le lien que m'aura donné l'intervenant à la prise de rendez-vous.
- **J'envoie l'attestation de paiement à l'intervenant pour confirmer le rendez-vous.**
Aucun rendez-vous n'est confirmé sans cette attestation.
- En cas d'empêchement, si je dois annuler le BEP initial, je le fais au moins 48h (ouvrées) à l'avance.

Déroulé du programme

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 les 2 thèmes des 2 cycles au choix, et éventuellement mes ateliers complémentaires (en sus, dans le programme ATP).

Ensuite mon référent BEP soumet ma demande à l'équipe pluridisciplinaire qui évalue les modalités de mon inclusion.

Certaines conditions peuvent être mise à mon inclusion (par exemple un suivi psychologique ou médical).

Dans certains cas, une réorientation est proposée pour répondre à votre demande au plus près de vos besoins personnels.

Inclusion et démarrage des séances

Généralement dans les 15 à 30 jours qui suivent la réunion pluridisciplinaire, **mon référent m'envoie le mail d'inclusion** qui récapitule toutes les **informations nécessaires à mon programme**.

PUIS dans les jours qui suivent le mail d'inclusion, je reçois les dates des APE, les séances d'ateliers à faire en début de programme.

Je programme rapidement mes APE car je dois avoir participé au moins aux deux premières séances pour pouvoir participer aux autres séances du programme.

Pour m'inscrire dans les APE : je règle le solde de mon programme ou j'établis l'échéancier de paiement avec le lien fourni dans le mail.

J'envoie mon attestation de paiement au coordinateur des APE avec mon choix de dates.

A partir de la 2^{ème} séance APE je programme mes autres séances en contactant les intervenants des ateliers que j'ai choisis en BEP et dont les **coordonnées figurent dans le mail d'inclusion**.

BEP final

A la fin de mes séances je rappelle mon référent BEP **pour programmer le BEP FINAL** afin de faire le point sur la prise en charge et envisager la suite.

- 2 -

Pourquoi le programme ENDAT-TCA ?

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, **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**, le **grignotage pathologique** ou encore le trouble de **l'alimentation nocturne**. 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 donc 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.

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)

L'ETP est une prise en charge spécifique qui renvoie à un **processus continu de changement** du comportement, **accompagné par des professionnels** de la relation d'aide.

Il s'agit d'**utiliser vos propres ressources** et de vous aider à **acquérir de nouvelles compétences** pour **gérer vos TCA** au quotidien de manière **plus autonome**. Avec l'ETP, **vous devenez acteur de votre prise en charge**, et disposez de clefs **pour répondre à vos propres besoins**.

Par exemple : comprendre ce qu'est un TCA, connaître ses facteurs de motivation au changement, développer sa confiance en soi, mieux gérer ses émotions.

Programme d'Accompagnement Thérapeutique Personnalisé (ATP)

En cours de programme ETP ou à son issue, vous pourrez compléter votre programme ETP, en prenant des ateliers complémentaires moyennant un supplément : **12€ la séance de groupe**, soit 60€ le cycle de 5 séances **ou 50€ la séance individuelle**.

Un suivi individuel avec un intervenant d'ENDAT (psychologue, diététicien, etc.) est aussi possible en parallèle de votre parcours : **50€ la séance**. Cette démarche solidaire de la part des intervenants d'ENDAT est limitée à 10 séances ; ensuite le tarif libéral s'applique (voir les modalités avec chaque intervenant).

- 3 -

Planning du programme ENDAT-TCA

Planning des programmes

Vous commencez par 4 séances d'Ateliers Psycho-Éducatifs (APE)

Les Ateliers Psycho-Éducatifs (APE) sont à faire en début de programme car ils préparent aux séances personnalisées de votre programme.

Ils se composent de **4 séances en groupe d'1h30**, généralement à rythme **hebdomadaire**. Ils se déroulent à Endat ou en VISIO selon les cycles, et en fonction du nombre de demandes.

Les horaires évoluent tout au long de l'année en fonction des demandes. Il n'est pas possible d'ajuster les horaires ou les modalités aux situations particulières.

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.

Actuellement il y a 3 ou 4 demandes de VISIO pour 1 en PRÉSENTIEL.

APE en VISIO :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Occasionnellement le matin 9h-10h30 en VISIO				
A l'heure du déjeuner : 12h30-14h en VISIO				
Le soir : 18h-19h30 en VISIO				

APE à ENDAT, 6 rue Jongkind 75015 Paris :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			18h-19h30 à ENDAT	Occasionnellement 10h-11h30 à ENDAT

Après la 2^{ème} séance APE, vous pourrez contacter les intervenants de vos autres séances, pour organiser la suite de votre programme.

Leurs coordonnées figurent dans votre mail d'inclusion.

Puis un atelier de 5 séances au choix

➤ Le même thème pour les 5 séances, à choisir dans les propositions ci-dessous⁴ :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mon alimentation, mon corps et moi - diabète et TCA	18h30-20h en visio Cloé					
Mon alimentation, mon corps et moi - TMO et chirurgie	18h-19h30 en visio Ophélie	occasionnellement 12h30 - 14h en visio Ophélie				
Méditation, dégustation, ressenti	horaire non encore confirmé					
Mon alimentation, mon corps et moi - anorexie	horaire non encore confirmé					
Compétences émotionnelles			18h -19h30 en visio ou à Endat Marina		10h-11h30 ou 18h -19h30 en visio ou à Endat Marina	
Estime de soi - Affirmation de soi			18h -19h30 en visio ou à Endat Marina	18h-19h30 en visio Audrey	10h-11h30 ou 18h -19h30 en visio ou à Endat Marina	
Santé sexuelle et affective	18h-19h30 en visio Aurélie					
Trauma et TCA	18h-19h30 en visio ou à Endat Manuel			8h-9h30 ou 12h-13h30 en visio Magali		
Troubles de l'attachement				8h-9h30 ou 12h-13h30 en visio Magali		
Yoga TCA		14h-16h30 ou 18h30-20h en visio ou à Endat Clothilde				
	code couleur :	présentiel à Endat	présentiel ou visio selon les cycles	visio		

⁴ Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer tout au long de l'année en fonction des demandes.

Et 5 séances de groupe d'échange au choix

➤ Le même thème pour les 5 séances, à choisir dans les propositions ci-dessous⁵ :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Mon alimentation mon corps et moi - obésité (coordination Juliette)	18h-19h30 en visio diététicienne	12h30-14h en visio Elodie	18h30-20h à Endat Isabelle	12h30-14h en visio Elodie ou Charlotte B		9h30-11h en visio Isabelle
			18h30-20h en visio Charlotte B			
Mes émotions et moi		18h45-20h15 en visio Marie-Noëlle		20h-21h30 en visio Marie-Noëlle		
Image de soi et image du corps			12h-13h30 en visio Fannie			
Apprendre à prendre soin de soi - répondre à ses besoins			9h-10h30 en visio Fannie		18h-19h30 Audrey	
Apprendre à prendre soin de soi par la socio- esthétique					18h30-20h à Endat Lucile	
Retrouver sa puissance corporelle avec l'Activité Physique Adaptée (APA)						10h-11h30 à ENDAT Chloé
Nouveau regard sur soi après chirurgie	18h-19h30 en visio Muriel					
	code couleur :		présentiel à Endat	présentiel ou visio selon les cycles	visio	
Pour vos proches : Groupe Entourage			1/mois à 18h en visio Fannie			

⁵ Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer tout au long de l'année en fonction des demandes.

Programme ATP (en sus d'un programme ETP)

- En complément du programme ETP vous pouvez bénéficier de séances supplémentaires à la demande en groupe et/ou en individuel.

Séances en groupe - ATP

- **Séances de groupe supplémentaires** : vous choisissez le ou les thèmes que vous voulez parmi tous les thèmes du « programme ETP ».

Et / ou séances individuelles - ATP

- Vous pouvez aussi demander des **séances individuelles** pour un suivi personnalisé ou sur les thèmes ci-dessous. L'horaire n'est pas indiqué car il sera à définir avec l'intervenant concerné selon vos disponibilités respectives.

DIÉTÉTIQUE	PSYCHOCORPOREL	PSYCHOLOGIE	PSYCHOLOGIE
Mon alimentation, mon corps et moi (anorexie) Juliette	Psychomotricité Adèle	Apprendre à prendre soin de soi Fannie ou Audrey	Compétences émotionnelles Marina, Marie-Noëlle, Irène
Mon alimentation, mon corps et moi (obésité) Elodie, Cécile ou Isabelle	Yoga TCA Clothilde	Motivation et changement Manuel	Affirmation de soi, estime de soi Marina, Irène, Magali
Méditation, dégustation, ressenti (obésité hyperphagie) Isabelle		Trauma et TCA Manuel, Marina, Magali, Charlotte	Trouble de l'attachement Manuel, Magali
			Santé sexuelle et affective Aurélie
code couleur :	présentiel à Endat	présentiel ou visio selon les cycles	visio

- 4 -

Description détaillée du contenu des séances

Descriptif du contenu des séances

Les APE, socle commun du programme ETP

Les Ateliers Psycho-Éducatifs (APE) 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 ou 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.

Nous vous demandons d'**y participer avant les autres ateliers et groupes d'échange** car ils préparent les séances à thèmes que vous suivrez ultérieurement. Sauf exception, vous pourrez commencer vos autres ateliers et groupes d'échange après avoir participé à la 2^{ème} 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

Avec qui ?	La plupart des intervenants du programme, psychologues ou diététiciens, animent à tour de rôle ces séances
Comment ?	En groupe, à ENDAT ou en VISIO selon les cycles

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.

Avec qui ?	Marina SOLLOGOUB Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte. Irène MAGON Psychologue Clinicienne Audrey ARNOULT, Psychopraticienne
Comment ?	En groupe, ou en individuel (programme ATP). A Endat ou en visio selon les cycles

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 des conduites alimentaires 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

Avec qui ?	Marina SOLLOGOUB Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte. Irène MAGON Psychologue Clinicienne
Comment ?	En groupe, ou en individuel (programme ATP). A Endat ou en visio selon les cycles

Atelier individuel (ATP) ou groupe d'échange : Trouble de l'attachement

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.

Compétences :

- Identifier la notion et les différents types d'attachement : Théorie de l'attachement,
- Attachement : sécure, évitant, ambivalent/résistant, désorganisé
- Identifier ses différentes blessures
- Mettre en place des attitudes de guérison des blessures psychiques

Avec qui ?	Magali GRIFFET psychologue clinicienne ou Charlotte de MONTGOLFIER
Comment ?	En groupe d'échange, ou en individuel (programme ATP)

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 leurs conduites alimentaires.

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.

Avec qui ?	Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et de Mémoire traumatique et Victimologie
Comment ?	En individuel dans le programme ATP

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 provoque une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur.

Les victimes ne feront ensuite pas toujours le lien entre les troubles présents et les agressions subies précédemment, notamment dans les problématiques d'addiction, de TCA et d'obésité.

Thèmes abordés selon les intervenants : les différents types de traumas, les symptômes des psychotraumatismes, le lien entre TCA, les troubles psychiques et physiques associés, l'amnésie traumatique, la levée de la mémoire, la résilience, le retour de la sécurité et exercice de stabilisation.

Avec qui ?	Magali GRIFFET ou Charlotte de MONTGOLFIER , psychologues ou Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et de Mémoire traumatique et Victimologie Marina SOLLOGOUB Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte (pour l'individuel)
Comment ?	En groupe (1h30) Ou en individuel dans le programme ATP

Atelier : Yoga TCA/Penser son corps et le vivre :

Yoga adapté et échanges autour de thématiques en lien avec les TCA

🍏 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 !

Avec qui ?	Clothilde MELLET , enseignante en philosophie et yoga, patiente experte formée l'ETP,
Comment ?	En groupe, ou en individuel (programme ATP). A Endat ou en visio selon les cycles.

Mon corps, mes relations, ma sexualité

Programme des séances :

- 1 – Image du corps et sexualité
- 2 – Relations affectives et de couple
- 3 – Fertilité
- 4 – Troubles sexuels
- 5 – Traumatismes sexuels

Cet atelier propose un espace individuel et sécurisé pour aborder les liens entre le corps, la vie relationnelle, affective et la sexualité. Il vise à accompagner les participant·e·s dans une meilleure compréhension de leur vécu corporel et émotionnel, en tenant compte de l'impact des troubles du comportement alimentaire et/ou de l'obésité sur l'intimité, les relations et la santé sexuelle.

À travers des temps d'échange, de psychoéducation et de réflexion personnelle, les séances permettent d'explorer l'image du corps, les dynamiques relationnelles, les questionnements autour de la fertilité, les difficultés sexuelles ainsi que les éventuels vécus traumatiques, dans une approche respectueuse du rythme et de l'histoire de chacun·e.

L'objectif est de favoriser une relation plus apaisée au corps, à soi et à l'autre, tout en soutenant l'autonomie, l'estime de soi et le bien-être affectif et sexuel.

Avec qui ?	Aurélie QUILLET , psychologue et patiente partenaire
Comment ?	En groupe, et en individuel (Programme ATP). En VISIO.

Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi - Diabète & TCA

Vivre avec un diabète demande une vigilance permanente qui peut parfois compliquer la relation à l'alimentation, au corps et à soi-même.

Ce parcours de 5 séances individuelles propose un espace pour mieux comprendre ces difficultés, mettre du sens sur ce qui se joue et découvrir de nouvelles façons de prendre soin de soi.

En associant psychoéducation et outils de thérapie brève, il permet d'explorer les liens entre diabète, émotions, stress, contrôle et comportements alimentaires.

L'ambition de cet accompagnement est de passer progressivement d'une logique de lutte et de survie à une relation plus souple, plus sécurisante et plus sereine avec son corps et son diabète.

Avec qui ?	Cloé NEHER, psychopraticienne en thérapies brèves, spécialisée pour les diabètes & TCA
Comment ?	En groupe, et en individuel dans le programme ATP

Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi – après chirurgie ou avec TMO

Descriptif à venir

NB : TMO = traitement médicamenteux de l'obésité

Avec qui ?	Ophélie PASCAL , diététicienne
Comment ?	En groupe, et en individuel dans le programme ATP

Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi - se reconnecter à ses sensations alimentaires

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.

Avec qui ?	Isabelle UNG, Diététicienne.
Comment ?	En groupe, et en individuel (programme ATP). A Endat ou en visio selon les cycles.

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.

Avec qui ?	Un(e) diététicien(ne) de l'équipe (voir annuaire sur le site endat.fr)
Comment ?	En groupe, ou en individuel (Programme ATP). A ENDAT ou en visio selon les cycles.

**Atelier ou groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi (1),
écouter et répondre à ses besoins**

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

Avec qui ?	Fannie ALIPHAT Psychologue clinicienne, psychothérapeute & professeure de yoga
Comment ?	En groupe, ou en individuel (Programme ATP)

Groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi (2) avec la socio-esthétique

A travers des ateliers pratiques et des temps d'échange, la socio-esthétique invite à prendre un temps pour soi, à retrouver des sensations agréables, à valoriser ses ressources personnelles et à développer des rituels de bien-être adaptés à son quotidien.

Objectif du programme : Prendre soin de soi, retrouver des sensations agréables, identifier ses ressources et terminer le parcours avec une image de soi choisie, dans un cadre bienveillant.

Chaque participant.e repartira avec « mon carnet de ressources », un support personnel qui l'accompagnera tout au long du programme afin de conserver une trace de ses ressentis, des gestes qui lui procurent du bien-être et des ressources à continuer à mobiliser.

- Atelier n° 1 : Soins du visage & routine bien-être
- Atelier n° 2 : Gommage des mains & exploration sensorielle
- Atelier n° 3 : Modelage des mains & transmission de gestes bien-être
- Atelier n° 4 : Mon carnet de ressources & affirmation de mon identité
- Atelier n° 5 : Mise en beauté & séance photo

Avec qui ?	Lucile LEMOINE, infirmière socio-esthéticienne
Comment ?	En groupe, ou en individuel (programme ATP). A Endat.

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

Avec qui ?	Birgit BRENDGEN DE FAYET, Gestalt-thérapeute
Comment ?	En groupe, en visio.

« 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.

Avec qui ?	Marie-Noëlle SIMON psychologue clinicienne et psychothérapeute.
Comment ?	En groupe, en VISIO.

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

Une des fonctions premières de notre corps est de nous permettre de nous mouvoir dans l'espace. Mais il ne peut être conçu comme un simple outil extérieur à nous-même.

C'est en effet à partir de notre corps que naissent nos ressentis, mais c'est également grâce à lui que nous pensons et que nous appréhendons une partie du monde.

Bien que corps et esprit soient profondément unis, nous ne pouvons pas nous résumer entièrement à partir de l'un ou de l'autre.

Je vous propose que d'investiguer ensemble le rapport que vous entretenez avec votre corps et votre image

corporelle. A partir de ces observations, nous pourrons également faire un lien avec la manière dont ces derniers influencent l'« image de soi ».

Nous pourrons utiliser des exercices psychothérapeutiques et psychocorporels afin d'étayer nos échanges, dans l'idée de pouvoir penser le corps mais aussi le ressentir.

Avec qui ?	Fannie ALIPHAT Psychologue Clinicienne, psychothérapeute & professeure de yoga
Comment ?	En groupe, en visio.

Groupe d'échange : Nouveau regard sur soi après une chirurgie bariatrique

Ce groupe s'adresse aux personnes opérées souhaitant partager leur expérience, prendre du recul sur les changements vécus, et s'appuyer mutuellement dans un cadre bienveillant et confidentiel.

L'objectif est de mieux comprendre et vivre les bouleversements physiques, psychiques, relationnels et alimentaires, et de renforcer son pouvoir d'agir à chaque étape du parcours.

Thèmes des séances :

Image de soi & estime de soi

- Comprendre l'impact psychique des transformations corporelles
- S'exprimer face au regard d'autrui et au sien

Relation à l'alimentation

- Identifier les évolutions concrètes après la chirurgie
- Accueillir manque, frustration et nouveaux repères
- Redécouvrir le plaisir de manger

Relation à l'entourage

- Comprendre les réactions de l'entourage (famille, amis, collègues)
- Apprendre à s'exprimer et poser ses limites
- ** Témoignage d'un proche pour favoriser le dialogue

Techniques de chirurgie & suivi

- Mieux comprendre les étapes du parcours (lune de miel, stabilisation...)
- Identifier les ressources disponibles : équipe soignante, pairs, associations
- ** Témoignage d'un(e) patient(e) expert(e)

Motivation & ancrage du changement

- Identifier ses ressources et moteurs personnels
- Fixer des objectifs réalistes et durables
- Se projeter à long terme grâce à l'accompagnement pluridisciplinaire

Avec qui ?	Muriel PRIAM, patiente experte, formée à l'ETP
Comment ?	En groupe, à Endat ou en visio selon les cycles.

Pour les parents ou les proches

d'une personne souffrant d'un trouble des conduites alimentaires :

Prendre soin de ceux qui prennent soin

Vous êtes **proche d'une personne souffrant d'un trouble des conduites alimentaires** et vous souhaitez développer la relation que vous entretenez avec ce proche et/ou avec ce trouble. Vous pouvez vous sentir **démuni, dépassé**, dans **l'incompréhension** ou **l'impuissance**.

Ce groupe a été créé et pensé pour **vous aider**, et **vous ressourcer** entre aidants. Il est animé par un psychologue.

A l'instar du café-philo, voici le « café TCA » ! Aussi, les thématiques ne seront pas prédéfinies : à chaque séance, chacun viendra avec son **vécu**, ses **besoins de partage** et d'aide, ou encore ses souhaits **d'écoute** et de **contribution**.

Il n'y aura pas non plus de conseils non sollicités, ni d'injonctions. Nous accueillerons avec bienveillance le ressenti de chacun, avec ouverture, compréhension et désir de s'enrichir mutuellement.

L'intervenant pourra compléter les ressources du groupe, quand cela semblera approprié et/ou demandé.

Avec qui ?	Fannie ALIPHAT Psychologue Clinicienne, psychothérapeute & professeure de yoga
Comment ?	En groupe, en visioconférence, 1h à 2h selon les séances

APE	Ateliers Psychoéducatifs
ATP	Accompagnement Thérapeutique Personnalisé
BEP	Bilan Educatif Partagé
ETP	Education Thérapeutique du Patient
MB-EAT	<i>Mindfulness Based-Eating Awareness Training</i> , littéralement : entraînement aux ressentis alimentaires par la pleine conscience. Plus simplement : alimentation en pleine conscience
NES	<i>Night Eating Syndrome</i> , trouble de l'alimentation nocturne
TCA	Troubles des Conduites Alimentaires
TMO	Traitement Médicamenteux de l'Obésité

Table des matières

Informations pratiques.....	2
Pour prendre rendez-vous pour le bilan initial (BEP)	3
Déroulé du programme	3
Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ?	5
Pourquoi et comment prendre en charge mon TCA ?	5
L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP)	5
Programme d'Accompagnement Thérapeutique Personnalisé (ATP).....	5
Planning des programmes.....	7
Vous commencez par 4 séances d'Ateliers Psycho-Éducatifs (APE).....	7
Puis un atelier de 5 séances au choix.....	8
Et 5 séances de groupe d'échange au choix.....	9
Programme ATP (en sus d'un programme ETP)	10
Séances en groupe - ATP	10
Et / ou séances individuelles - ATP.....	10
Descriptif du contenu des séances.....	12
Les APE, socle commun du programme ETP	12
Atelier : Estime de soi, affirmation de soi	13
Atelier : Compétences émotionnelles	14
Atelier individuel (ATP) ou groupe d'échange : Trouble de l'attachement.....	15
Atelier individuel (ATP) : Motivation et changement.....	16
Atelier : Trauma et TCA	17
Atelier : Yoga TCA/Penser son corps et le vivre :	18
Atelier : Santé sexuelle et affective	19

Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi - Diabète & TCA	20
Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi – après chirurgie ou avec TMO	21
Atelier : Mon alimentation, mon corps et moi - se reconnecter à ses sensations alimentaires	22
Groupe d'échange : Mon alimentation, mon corps et moi	23
Atelier ou groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi (1), écouter et répondre à ses besoins	24
Groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi (2) avec la socio-esthétique	25
Groupe d'échange : Moi et les autres - Ma relation aux autres	26
Groupe d'échange : Mes émotions et moi	27
Groupe d'échange : Image de soi et image du corps	28
Groupe d'échange : Nouveau regard sur soi après une chirurgie bariatrique	29
Groupe d'échange : Entourage	30
... nos acronymes	31