



Etablissement d'Aide aux Troubles des Conduites Alimentaires

**ENDAT-TCA propose à toute personne souffrant de
TCA (troubles des conduites alimentaires) et/ou de surpoids et d'obésité
un accueil et une prise en charge spécialisée et personnalisée.**

-1- Modalités pratiques -

Deux programmes au choix

Programme A (tout en groupe) ou **programme B** (individuel + groupe)
Pour l'anorexie-boulimie, seul le programme B est proposé.

Accessibles sur adressage médical

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

Les programmes se composent de :

- **1 BILAN initial** (bilan initial) avec un intervenant, pour personnaliser votre programme.
- **4 APE : Ateliers Psycho-Educatifs** d'introduction, communs à tous les programmes, et à faire avant les autres séances.
- **5 séances d'ateliers** (en groupe ou en individuel selon les programmes) sur un thème choisi en BILAN.
- **6 séances de groupe d'échange** sur un autre thème choisi en BILAN.
- **1 BILAN final** (bilan final) avec le même intervenant, pour faire le point et envisager la suite.

Ils proposent plusieurs axes d'approche :

- **nutritionnel**
- **psychologique**
- **artistique et corporel**
- **social**

...ainsi qu'une proposition pour vous proches : le groupe « entourage ».

ENDAT-TCA

6 rue Jongkind, 75015 PARIS - 06 82 11 61 88

Courriel : contact@endat.org - Site Web : www.endat.org

Informations pratiques

L'équipe d'ENDAT

Les programmes sont réalisés par des **professionnels diplômés et certifiés**.

Tarifs

⚠️ Les professionnels pratiquent des tarifs solidaires pour permettre l'accès des programmes au plus grand nombre de patients.

📝 **Programme A (tout en groupe) : 370€ (70€+300€)**

70€ à régler à la prise de rendez-vous pour le BILAN (frais administratifs + consultation)
puis 25€ / mois pendant 12 mois**

📝 **Programme B (individuel + groupe) : 544€ (70€+474€)**

70€ à régler à la prise de rendez-vous pour le BILAN (frais administratifs + consultation)
puis 39,5€ / mois pendant 12 mois**

** si vous préférez éviter la mensualisation, il est possible de régler le solde du programme en une seule fois

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

Tout programme entamé reste intégralement dû, quelle que soit votre observance.

⚠️ Vous pouvez devenir **membre donateur** grâce à une libre participation de soutien.

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.** Au-delà d'un an après le BILAN, si aucune séance n'est commencée, il faut refaire un BILAN et le régler à nouveau.

Avant de prendre rendez-vous pour le BILAN, **vérifiez que les horaires du programme sont compatibles avec votre agenda.** Il n'est pas possible de l'adapter à toutes les situations particulières.

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

Lieux

💻 Pour l'instant, en province, ces programmes se déroulent **uniquement en téléconsultation**.

Contact :

☎️ Pour contenir le coût des programmes les intervenants assurent bénévolement le secrétariat entre leurs consultations. Ils sont donc peu disponibles pour répondre au téléphone. **Privilégier le texto ou le mail** leur permettra de vous répondre plus facilement quand ils le pourront.

Pour prendre rendez-vous pour le bilan il n'y a pas d'autres moyens que de contacter directement les intervenants indiqués dans le mail de proposition de programme. Si possible par texto.

Inutile de téléphoner à ENDAT ou de répondre à ce mail : nous n'avons pas accès à l'agenda des intervenants.

☎️ **Pour toute autre question** vous pouvez demander 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. Vous pouvez demander ce rendez-vous au même numéro.

Livret :

📖 **Les 4 premières pages de ce livret présentent les informations nécessaires pour votre programme.**

Si vous ne pouvez tout imprimer, ce sont celles qu'il faut privilégier et conserver.

📖 **Les pages suivantes décrivent en détail les ateliers** pour vous aider à préparer votre BILAN et à choisir les séances les plus adaptées à vos besoins (à partir de la page 5).

Pour prendre rendez-vous

- 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 BILAN en appelant un des intervenants de la liste qui m'a été donnée dans le mail.
- 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.
NB : Aucun rendez-vous n'est confirmé sans cette attestation.
- En cas d'empêchement, si je dois annuler le BILAN initial, je le fais au moins 48h (ouvrables) à l'avance.

Déroulé du programme

Lors du BILAN 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 : l'atelier et le groupe d'échange adaptés à mes besoins, et éventuellement mes ateliers complémentaires (en sus).

Ensuite mon référent BILAN 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 pour sécuriser ma prise en charge à ENDAT).

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 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, 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 à aux autres séances du programme (atelier et groupe d'échange).

Pour m'inscrire : 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 BILAN et donc les coordonnées figurent dans le mail d'inclusion.

BILAN final

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

- 2 -

Contenu détaillé des programmes

Pourquoi le programme ENDAT ?

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 ?

Nos programmes **sont validés par nos divers partenariats médicaux, hospitaliers et l'ARS Ile de France**. **Fort de plus de 15 ans d'expérience dans le soin des TCA et leur prise en charge en ETP, ENDAT propose** aujourd'hui **un programme en téléconsultation** pour rejoindre les personnes en dehors de l'Ile de France et notamment **dans des localités avec un accès au soin difficile**.

ENDAT vous propose un programme de psychoéducation et de soin autour des dimensions : psychologique, nutritionnelle et psychocorporelle.

La prise en charge des TCA est spécifique et 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. **Dans ce cadre, vous devenez acteur de votre prise en charge, et avez les clefs pour répondre à vos propres besoins.**

L'objectif est **d'acquérir des compétences** dites d'adaptation et d'autosoin.

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. **Ces compétences vous seront utiles au quotidien dans la gestion de votre TCA.**

Planning des séances du programme

Programmes A et B : les APE sont à faire en début de programme

Ils 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**, à rythme **hebdomadaire** ou **bi-mensuel**.

Ils se déroulent à Endat ou en VISIO selon les cycles, et en fonction du nombre de demandes.

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Occasionnellement APE le matin 9h-10h30 en VISIO					
APE à l'heure du déjeuner : 12h30-14h en VISIO					Occasionnelle- ment le samedi après- midi
18h-19h30 APE en VISIO	18h-19h30 APE en VISIO	18h-19h30 APE en VISIO	18h-19h30 APE à ENDAT ou en VISIO	Occasion- nellement 18h-19h30	

Programme A : Atelier et groupe d'échange
dans l'ordre que vous voulez après les APE

Ateliers en groupe – programme A

- **Choisissez un seul thème dans les propositions ci-dessous.** Sur ce thème vous participerez à 5 séances de groupes :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-19h30 Trauma et TCA Manuel	14h-16h30 Yoga TCA Penser son corps et le vivre Clothilde	18h -19h30 Compétences émotionnelles Marina	18h-19h30 Estime de soi - Affirmation de soi Marina	18h -19h30 Compétences émotionnelles Marina	

Groupes d'échange – programme A

- **Choisissez un seul thème dans les propositions ci-dessous.** Sur ce thème vous participerez à 6 séances de groupe :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-19h30 Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Juliette	18h45-20h15 Moi et les autres ma relation aux autres Birgit		18h-19h30 Image de soi et image du corps Fannie		9h30-11h Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Isabelle
18h-19h30 Nouveau regard sur soi après chirurgie Muriel	18h45-20h15 Mes émotions et moi Marie-Noëlle		18h-19h30 Apprendre à prendre soin de soi Fannie		
	18h-19h30 Groupe ENTOURAGE pour vos proches Fannie		20h-21h30 Mes émotions et moi Marie-Noëlle		

Programme B : Atelier individuel et groupe d'échange dans l'ordre que vous voulez après les APE

Ateliers individuel – programme B

- Choisissez un seul thème dans les propositions ci-dessous. Sur ce thème vous participerez à 5 séances individuelles. Vous verrez avec l'intervenant l'horaire quoi vous convient.

DIÉTÉTIQUE	PSYCHOCORPOREL	PSYCHOLOGIE	PSYCHOLOGIE
Mon alimentation, mon corps et moi (anorexie) Juliette	Être présent à soi et au monde Roxane	Motivation et changement Manuel	Relation à soi et aux autres (anorexie boulimie) Birgit
Mon alimentation, mon corps et moi (obésité) Cécile ou Isabelle	Yoga TCA Penser son corps et le vivre Clothilde	Trauma et TCA Manuel ou Marina	Compétences émotionnelles Marina, Marie-Noëlle ou Irène
	Méditation, dégustation, ressenti (obésité hyperphagie) Isabelle	Apprendre à prendre soin de soi Roxane	Affirmation de soi, estime de soi Marina ou Irène
			Trouble de l'attachement et blessures de l'ombre Manuel

Programme B - Groupes d'échange

- Choisissez un seul thème dans les propositions ci-dessous.

Sur ce thème vous participerez à 6 séances de groupe :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h-19h30 Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Juliette	18h45-20h15 Moi et les autres ma relation aux autres Birgit		18h-19h30 Image de soi et image du corps Fannie		9h30-11h Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Isabelle
18h-19h30 Nouveau regard sur soi après chirurgie Muriel	18h45-20h15 Mes émotions et moi Marie-Noëlle		18h-19h30 Apprendre à prendre soin de soi Fannie		
	18h-19h30 Groupe ENTOURAGE pour vos proches Fannie		20h-21h30 Mes émotions et moi Marie-Noëlle		

Contenu des ateliers et groupes d'échanges

NB : 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. Dans ce cas, ils ne figurent pas dans les plannings.

C'est le **planning horaire** (les tableaux pages précédentes), qui vous indique les ateliers actifs qui concernent votre programme.

1^{ers} ateliers du programme : les 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^{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 animent à tour de rôle ces séances, notamment, en présentiel, Yasmina ALIPHAT , Coach et Patiente-experte
Comment ?	En groupe (1h30), à ENDAT ou en VISIO selon les cycles

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.

Avec qui ?	Roxane TURGON , Psychologue clinicienne et docteure en psychologie
Comment ?	En individuel (1h)

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 « captions » 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**

Avec qui ?	Birgit BRENDEGEN DE FAYET , Gestalt-thérapeute
Comment ?	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

Avec qui ?	Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et Mémoire traumatique et Victimologie Marina SOLLOGOUB Psychologue Clinicienne en service de Psychiatrie adulte.
Comment ?	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 insécurisé (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 : sûre, évitant, ambivalent/résistant, désorganisé
- Archétype de l'Ombre, blessure de rejet
- Blessure d'abandon et d'humiliation
- Blessure de trahison et d'injustice

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

Atelier : Estime de soi, affirmation de soi

Compétences individuelles

Ce groupe a pour but de permettre aux participants de débuter 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 paillasson » : 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
Comment ?	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 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 Marie-Noëlle SIMON Psychologue clinicienne psychothérapeute Irène MAGON psychologue clinicienne
Comment ?	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes

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. Tiraillé(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 (1h)

**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 , patiente experte formée l'ETP, enseignante en philosophie et yoga
Comment ?	En groupe, en présentiel ou en visio selon les cycles

Atelier : Psychomotricité

La psychomotricité a pour but de trouver un accordage avec son corps, ses ressentis et ses émotions.

Cet atelier propose un parcours psychomoteur qui invite à (re)découvrir son corps à travers le mouvement et la relaxation. Au cours des 5 séances il est proposé un travail autour de la respiration, du tonus et des appuis corporels pour favoriser l'ancrage et l'équilibre psychomoteur. Le temps de relaxation proposé vient étayer les sensations et stimuler l'image du corps.

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

Avec qui ?	Adèle NOURRY , Psychomotricienne - prise en charge de l'obésité dans une approche psychosensorielle et psychocorporelle centrée sur la personne.
Comment ?	En individuel (1h) et, au cabinet rue du Départ, 75014 Paris

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.

Avec qui ?	Isabelle UNG , diététicienne
Comment ?	En individuel (1h) selon les programmes

Atelier ou 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 pourrons 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.

Avec qui ?	Cécile SERON, Isabelle UNG, Juliette MAO, Elodie LAUF, Charlotte BURGAUD, diététiciennes
Comment ?	En groupe (1h30) ou en atelier individuel (1h) selon les programmes

Atelier ou 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

Avec qui ?	Fannie ALIPHAT Psychologue Clinicienne, psychothérapeute & professeure de yoga Roxane TURGON, Psychologue clinicienne et docteure en psychologie
Comment ?	En groupe (1h30) ou en individuel (1h)

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 (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.

Avec qui ?	Marie-Noëlle SIMON, Psychologue clinicienne psychothérapeute
Comment ?	En groupe (1h30)

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 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 (1h30)

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 enforcer 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 (1h30)

Groupe d'échange : Entourage**Pour les parents ou 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 (1h30 à 2h selon les séances)

... 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 ?](#))

Table des matières

Informations pratiques	2
Pour prendre rendez-vous	3
Déroulé du programme.....	3
Pourquoi le programme ENDAT ?	5
Les troubles des conduites alimentaires, qu'est-ce que c'est ?.....	5
Pourquoi et comment prendre en charge mon TCA ?.....	5
Que propose ENDAT ?	5
Planning des séances du programme	6
Programmes A et B : les APE sont à faire en début de programme	6
Programme A : Atelier et groupe d'échange dans l'ordre que vous voulez après les APE	7
Programme B : Atelier individuel et groupe d'échange dans l'ordre que vous voulez après les APE	8
Programme B - Groupes d'échange.....	8
Contenu des ateliers et groupes d'échanges	9
1 ^{ers} ateliers du programme : les Ateliers Psycho-Educatifs (APE)	9
Atelier : Être présent à soi et au monde.....	10
Atelier : La relation à l'autre	10
Atelier : Trauma et TCA.....	11
Atelier : Trouble de l'attachement et les blessures de l'ombre.....	11
Atelier : Estime de soi, affirmation de soi.....	12
Atelier : Compétences émotionnelles	12
Atelier : Motivation et changement	13
Atelier : Yoga TCA/Penser son corps et le vivre :	13
Atelier : Psychomotricité	14
Atelier : Dégustation, méditation et ressenti	14
Atelier ou groupe d'échange : Mon alimentation, mon corps et moi	15
Atelier ou groupe d'échange : Apprendre à prendre soin de soi.....	15
Groupe d'échange : Moi et les autres.....	16
Groupe d'échange : Mes émotions et moi	16
Groupe d'échange : Image de soi et image du corps.....	17
Groupe d'échange : Nouveau regard sur soi après une chirurgie bariatrique	17
Groupe d'échange : Entourage	18
... et les acronymes !	18