

Programme 110

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)

Education Nutritionnelle des Diabétiques et Aide aux Troubles du comportement alimentaire

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

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

N° SIRET : 508 763 984 000 38



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
En pratique, comment ça se passe ? Le BEP et après ?	6
Participation financière	7
ATP – Accompagnement Thérapeutique Personnalisé	7
Votre emploi du temps.....	7
Horaires – cycle APE	9
Horaires – cycle Ateliers ETP	10
Cycle Groupes d'échange - horaires.....	11
Description détaillée des ateliers et groupes d'échanges ETP et ATP	12
Ateliers Psycho-Educatifs (APE).....	13
Atelier : Être présent à soi et au monde	14
Atelier : Remédiation cognitive.....	15
Atelier : Motivation et changement.....	16
Atelier Trauma et TCA	17
Atelier Trouble de l'attachement et les blessures de l'Ombre	18
Atelier : Estime de soi, affirmation de soi	19
Atelier : Compétences émotionnelles.....	20
Atelier La relation à l'autre.....	21
Atelier Psychomotricité	22
Atelier Pleine Conscience et Yoga centré sur les émotions	23
Atelier <i>MB-EAT</i> - Alimentation en pleine conscience.....	24

Groupe d'échange : Mon alimentation, mon corps et moi.....	25
Groupe d'échange Moi et les autres	26
Groupe d'échange Moi et les autres (orientation grossophobie).....	27
Groupe d'échange Sur les émotions.....	28
Groupe d'échange Mon image et moi.....	29
Groupe d'échange Mon corps, Moi et les autres.....	30
Groupe d'échange Se rencontrer à travers les Contes	31
Groupe d'échange Apprendre à prendre soin de soi	32
... et toutes nos abréviations !.....	33



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**.

Le programme se compose d'ateliers collectifs qui ont plusieurs objectifs, notamment de vous présenter les facteurs de risques, de maintien et de développement des TCA dans le temps.

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.



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

Le programme est construit autour de 24 heures d'entretiens et ateliers.

L'inclusion dans le programme n'est pas automatique.

Elle est décidée en équipe pluridisciplinaire. **Pour y postuler il faut commencer par un Bilan Éducatif Partagé (BEP) 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 souhaitez 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, 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).
- Un **cycle d'ateliers ETP** (5 séances d'1h30 en groupe)
- Un **cycle de groupe d'échanges** (6 séances de groupe d'1h30)
- 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 difficultés éventuelles. Vous pourrez aussi réfléchir à la suite de votre parcours, afin de renforcer ou améliorer les compétences acquises ou en cours d'acquisition.



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 110€.**

Pour pouvoir passer le BEP il faut régler 70€ qui restent acquis.

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, notamment les ateliers en après-midi. Les séances étant proposées en groupe, il ne sera pas possible d'en ajuster les horaires aux 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 en cours, 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 résumé


- **Je vérifie que mon emploi du temps est compatible** avec le planning proposé
- **Je m'acquitte de la participation** (la totalité ou 70€ minimum en attendant de solder le règlement)
- Je prends **rendez-vous pour le BEP**
- **Si je dois annuler le BEP initial, je le fais au moins 24h (ouvrables) à l'avance**, sinon son règlement reste dû ; il faudra le payer à nouveau pour reprendre rendez-vous.
- 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 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 24h à l'avance).
Il permet également de vérifier avec vous le retour qui sera fait à votre médecin adresseur.




Horaires – cycle APE

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

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

**18h-19h30
Charlotte**

**18h-19h30
Bernadette**

**10h-11h30
Charlotte**

**10h30-12h
Yasmina**

**18h-19h30
Yasmina**



Horaires – cycle Ateliers ETP

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
16h30 – 18h Être présent à soi et au monde Roxane	16h30 - 18h Compétences émotionnelles Marina				11h-12h30 Manger en pleine conscience Isabelle
18h-19h30 Trauma et TCA Manuel		18h-19h30 Pleine conscience et Yoga émotionnel Bernadette	18h-19h30 Estime de soi - Affirmation de soi Marina		
18h-19h30 Motivation et changement Barthélémy	18h -19h30 Compétences émotionnelles Marina	18h-19h30 Manger en pleine conscience Isabelle			



Cycle Groupes d'échange - horaires

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
18h-19h30 Moi et les autres orientation grossophobie (obésité) Barth	18h-19h30 Moi et les autres ma relation aux autres Charlotte	18h-19h30 Apprendre à prendre soin de soi Roxane	18h-19h30 Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Juliette	17h-19h Se rencontrer à travers les Contes Manuel (5x2h)	9h30-11h Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Isabelle
18h-19h30 Mon alimentation mon corps et moi (obésité) Juliette	18h45-20h15 Mes émotions et moi Marie-Noëlle	18h-19h30 Mon corps, moi et les autres (orientation chirurgie bariatrique) Bernadette	20h-21h30 Mes émotions et moi Marie-Noëlle	18h-19h30 Image de soi et image du corps (anorexie, obésité sans chirurgie) Marina	



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, et les programmes de groupes.

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

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

C'est votre programme et le planning horaire associé (voir tableaux ci-dessus), qui vous indiquent les pages 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^{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 ?	<p>Yasmina ALIPHAT, Coach et Patiente -experte</p> <p>Bernadette MENDUNI, accompagnatrice pleine conscience, instructrice MBSR, DU en ETP. Prise en charge des TCA et de l'obésité selon une approche centrée sur la personne</p> <p>Charlotte de MONTGOLFIER, Psychologie clinique, Coaching professionnel</p>
Comment ?	En groupe (1h30)



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

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.

Avec qui ?	Roxane TURGON, Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie
Comment ?	En groupe



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.

Avec qui ?	Roxane TURGON , Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie
Comment ?	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.

Avec qui ?	Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie Directeur d'ENDAT Barthélémy BOURDON BARON MUNOZ , psychosociologue, spécialisé en santé. Intervenant en ateliers ETP depuis 2019 au sein du réseau Paris Diabète, et depuis 2021 à Endat-TCA. Egalement entrepreneur en e-santé et membre du conseil d'administration de la Ligue Contre l'Obésité.
Comment ?	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



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 ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie Directeur d'ENDAT Marina SOLLOGOUB 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).
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 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

Avec qui ?	Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie Directeur d'ENDAT
Comment ?	En individuel



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, 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).
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 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

Avec qui ?	Marina SOLLOGOUB 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).
Comment ?	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**

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

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



Atelier Pleine Conscience et Yoga centré sur les émotions

Dans un environnement bienveillant avec nous-même et avec les autres, nous pratiquons un Yoga de la méditation, doux, introspectif. Cet atelier tient compte des capacités, des besoins et du parcours de chacun.e. La respiration guide la posture avec synchronicité et permet de prendre conscience de son corps. Observer les sensations, les émotions, les réactions du mental et du corps, la respiration... Chacun.e, choisit le support adapté à son besoin, une chaise, un tapis, un coussin...

Nous allons prendre acte de nos limites et tout en douceur et lenteur, avec vigilance, persévérance et bonté avec nous-mêmes, effectuer des mouvements coordonnés à notre respiration, pour permettre la prise de conscience des différentes parties du corps et vivre la séance en toute quiétude. L'atelier comprend une intériorisation, des échauffements, des postures adaptées (assis, debout ou au sol au choix de chaque participant.e), des respirations et une pause-détente finale suivi d'un temps d'échange vers un dialogue exploratoire du ressenti. Chacun.e choisit d'exécuter les postures selon ses capacités, en écoutant ses limites et ce que dit son corps. Un temps d'échange clôture la séance

- > Séance 1 : Intégrer le souffle aux activités quotidiennes : le scan corporel.
- > Séance 2 : Automassage et attention à soi-même.
- > Séance 3 : Mon corps et mon cœur, siège de mes émotions.
- > Séance 4 : La conscience des pensées et des sentiments « qui contrôlent ma vie ».
- > Séance 5 : Prendre soin de soi : résister ou s'adapter.

Avec qui ?	Bernadette MENDUNI, accompagnatrice pleine conscience, instructrice MBSR, DU en ETP. Prise en charge des TCA et de l'obésité selon une approche centrée sur la personne
Comment ?	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



Atelier **MB-EAT- Alimentation en pleine conscience**

Cet atelier a pour but de permettre aux participants de débiter un travail sur la conscience de soi, en dehors des actes alimentaires et lors de ces actes. Lors des épisodes de boulimie, hyperphagie, compulsions alimentaires, grignotage, les comportements et les conduites alimentaires sont très éloignés du corps, comme si corps et esprit se mettaient en mode « pilote automatique ». Ce qui peut engendrer de grandes souffrances. Par le biais de divers exercices, les participants pourront développer des stratégies leur permettant d'accueillir et percevoir leurs émotions et leur alimentation autrement.

- > Séance 1 : Présentation des participants et introduction au programme par une méditation courte.
- > Séance 2 : Exercice de méditation courte et dégustation en pleine conscience.
- > Séance 3 : Exercice de Bodyscan puis de dégustation.
- > Séance 4 : Exercice sur les émotions fortes et l'alimentation.
- > Séance 5 : Exercice de dégustation en pleine conscience, puis d'auto-analyse sur sa propre pratique de la pleine conscience. Envisager « manger en pleine conscience » comme un outil pratique dans son quotidien

Avec qui ?	Isabelle UNG , 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.
Comment ?	En groupe (1h30) ou en individuel (1h) selon les programmes



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.

<p>Avec qui ?</p>	<p>Cécile SERON, 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>Isabelle UNG, 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>Juliette MAO, 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>
<p>Comment ?</p>	<p>En groupe (1h30) ou en atelier individuel (1h) selon les programmes</p>



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 ?	Charlotte de MONTGOLFIER , Psychologie clinique. Accompagnement centré sur la personne. Troubles de l'attachement et de l'estime de soi. Evénements de vie difficiles et psychotraumatismes (protocole ICV® - Intégration du Cycle de la Vie). Egalement Coach professionnel (bilan, aide au retour à l'emploi)
Comment ?	En groupe (1h30)



Groupe d'échange **Moi et les autres (orientation grossophobie)** Orientation obésité hyperphagie

Cet atelier a pour but de vous permettre de mieux appréhender votre rapport à l'altérité et notamment à la violence ordinaire et les vécus grossophobes :

Concrètement :

- > Comprendre ce qu'il se passe en moi (émotions, ressentis corporels.) quand je suis en relation à l'autre dans différentes configurations (duelle, groupale...).
- > Comprendre les dynamiques relationnelles
- > Reconnaître la violence ordinaire et la violence grossophobe
- > Comprendre la grossophobie internalisée savoir la repérer et changer mon point de vue.
- > Apprendre à gérer le regard de l'autre et mon propre regard.

Avec qui ?	Barthélémy BOURDON BARON MUNOZ , psychosociologue spécialisé en santé. Intervenant en ateliers ETP depuis 2019 au sein du réseau Paris Diabète, et depuis 2021 à Endat-TCA. Egalement entrepreneur en e-santé et membre du conseil d'administration de la Ligue Contre l'Obésité.
Comment ?	En groupe (1h30)



Groupe d'échange **Sur les émotions**

« 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 compulsions. 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 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.
Comment ?	En groupe (1h30)



Groupe d'échange **Mon image et moi**

« 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.

Avec qui ?	Marina SOLLOGOUB 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).
Comment ?	En groupe (1h30)



Groupe d'échange **Mon corps, Moi et les autres** (orientation chirurgie bariatrique)

Cet atelier se propose de vous aider à entrer en contact avec les modifications qui accompagnent votre parcours.

- . Vivre, comprendre et s'adapter à l'évolution corporelle, alimentaire et relationnelle.
- . Faire le pont entre nos attentes, nos souhaits, nos désirs et notre réalité.
- . Accompagner et accueillir nos états émotionnels et se relier à nous-même.
- . Appréhender au long cours les évolutions relationnelles qui accompagnent le parcours.
- . Développer de l'autosoin pour stabiliser le changement au long cours.

Avec qui ?	Bernadette MENDUNI , accompagnatrice pleine conscience, instructrice MBSR, DU en éducation thérapeutique du patient. Formée à la prise en charge des TCA et de l'obésité selon une approche centrée sur la personne
Comment ?	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 ...

Avec qui ?	Manuel do O'GOMES - Psychanalyste membre de l'EAP et ESTD, de mémoire traumatique et Victimologie Directeur d'ENDAT
Comment ?	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

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



... et toutes nos abréviations !

- 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 ?)