



Programme ETP

Ateliers en visio ou en présentiel (à la demande): ■ Ateliers exclusivement en visio ■

Ateliers exclusivement en présentiel : ■

ATELIERS PSYCHO-EDUCATIFS Ateliers de 4 séances en groupe de 1 heure.		P/V
APE Charlotte de MONTGOLFIER	Jeudi matin et après midi	
APE Bernadette MENDUNI	Mardi soir	
<ul style="list-style-type: none"> + 1^{ère} Séance : Les troubles du comportement alimentaire et la prise en charge pluridisciplinaire, les spécificités et avantages + 2nd Séance : Les différentes émotions, leurs rôles et la régulation, les stratégies de consolation et de compensation + 3^{ème} Séance : Le schéma corporelle et l'image inconsciente du corps, le ressenti corporel, la faim, la satiété et le rassasiement + 4^{ème} Séance : le processus de changement selon Prochaska et Di Clémente, le processus de deuil, les résistances au changement 		



Ateliers ETP : Dimension NUTRITIONNELLE Atelier de 5 séances en individuel de 1 heure.		P/V
Atelier 1 : Mindful Eating orienté Hyperphagie/Obésité (Isabelle) Présentation du programme Exercices de dégustation Exercices de méditation	Lundi 17.00 à 18.00	
Atelier 2 : orienté Chirurgie bariatrique (Isabelle) Appréhender les enjeux de la chirurgie bariatrique	Lundi 17.30 à 18.30	
Atelier 3 : Mon alimentation, mon corps et moi (Cécile) Comprendre comment fonctionne notre corps et nos besoins (régulation) Travailler sur les compulsions alimentaires et les mécanismes qui les entretiennent Apaiser sa relation à l'alimentation	Lundi 18.00 à 19.00 Où Samedi 10.00 à 11.00	
Atelier 4 : Mon alimentation, mon corps mon diabète et moi (Zoé) Nutrition/diabète/TCA/Physiologie	Jeudi 18h à 19h	



Ateliers ETP : Dimension PSYCHO-CORPORELLE Atelier de 5 séances en individuel de 1 heure.		P/V
Atelier 1 : Sophrologie (Dabhia) La respiration Gestion des émotions	A définir avec l'intervenant	
Atelier 2 : Se reconnecter à son corps (Jeffrey) Connaissances physiologiques et anatomiques Savoir reconnaître et interpréter les signes corporels Comprendre ce qui peut amener le corps vers un équilibre	A définir avec l'intervenant	
Atelier 3 : Yoga Emotionnel & Pleine conscience (Bernadette)	A définir avec l'intervenant	
Atelier 4 : Psychomotricité (Adèle) Découvrir le point de vue psychomoteur tonus, motricité, schéma corporel, image du corps et espace-temps S'approprier ses expériences psychomotrices	Mercredi 18.00 à 19.00 19.00 à 20.00	



Ateliers ETP : Dimension PSYCHOLOGIQUE Atelier de 5 séances en individuel de 1 heure.		P/V
Atelier 1 : Trauma et TCA (Manuel) Les différentes formes de violence Le trauma La mémoire traumatique Lien entre TCA et trauma, les troubles psychiques et physiques associés L'amnésie traumatique et la levée de la mémoire, la résilience.	Du lundi au vendredi de 9.00 à 19.00	
Atelier 2 : Compétences émotionnelle (Marie Noëlle) psycho-éducation sur les émotions Identifications verbalisations Pensées automatiques Stratégies d'adaptations Gestions émotionnelles Décodage émotionnelle	Mardi 16.00 à 17.00	
Atelier 3 : Du féminin à la construction de la féminité, l'archétype de l'identité féminine (Manuel) - Le féminin et la féminité, répression des femmes à travers les siècles - La relation mère – fille, histoire et lien complexes - La transmission de la féminité, la mère comme modèle, et les autres femmes - Le regard et la présence du Père, l'anima positif ou négatif : soutien ou castrateur - Les archétypes de l'identité féminine : Reine, Guerrière, Magicienne & Amante	Du lundi au vendredi de 9.00 à 19.00	
Atelier 4 : Guérir son enfant intérieur (Manuel) La notion d'Enfant Intérieur, mes valeurs et croyances Mes différentes formes d'intelligence, types psychologiques Mes émotions d'hier et d'aujourd'hui Mes rêves : d'antan, actuels et futurs Ecouter son enfant intérieur pour se réaliser	Du lundi au vendredi de 9.00 à 19.00	



<p>Atelier 5 : Les troubles de l'attachement et blessures de l'Ombre (Manuel) La théorie de l'attachement, Les 4 formes d'attachement : sécure, évitant, ambivalent /résistant, désorganisé La notion d'archétype de l'Ombre, la blessure de rejet La blessure d'abandon & d'humiliation La blessure de la trahison & de l'injustice</p>	<p>Du lundi au vendredi de 9.00 à 19.00</p>	
<p>Atelier 6 : Connaissance de soi (Charlotte) Pour mieux se comprendre et mieux comprendre son fonctionnement relationnel. Apprendre à s'aimer et à trouver ses propres chemins de développement.</p>	<p>Du lundi au vendredi de 9.00 à 19.00</p>	
<p>Atelier 7 : Envie de changement ? Entretien Motivationnel (Jennifer) Cet atelier est un outil d'accompagnement dans le changement, pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> • soutenir et accompagner un désir de changement ; • comprendre et gérer les processus de changement, l'ambivalence (indécisions qui accompagnent les doutes sur le caractère souhaitable ou faisable d'un changement), • identifier les freins et résistances ; • engager et planifier le changement. 	<p>Du mardi au vendredi de 10.00 à 19.00</p>	



GROUPE D'ÉCHANGE ETP Ateliers de 10 heures 10 séances de 1 heure ou de 5 séances de 2 heures.		P/V
Groupe d'échange ETP orienté Obésité / surpoids/Chirurgie Bariatrique « Mon corps, moi et les autres » Bernadette MENDUNI	Lundi Tous les 15 jours 17.30 à 18.30 18.30 à 19.30	
Groupe d'échange ETP relation à l'autre Birgit BRENDGEN	Lundi 16.00 à 18.00 ou Lundi 18.30 à 20.30 Tous les 15 jours	
Groupe de d'échange ETP Jungien sur les Contes, Légendes et Mythes Manuel do O'GOMES	Vendredi 17.00 à 19.00 Tous les 15 jours	
Groupe d'échange ETP Rôle des émotions/ressentis/sentiments dans sa relation à soi et aux autres Marie-Noëlle SIMON	Mardi 18h à 20h Tous les 15 jours	