

# APPROFONDISSEMENT ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE : LES OUTILS ADAPTÉS AUX PERSONNES SOUFFRANT DE TCA

### INSCRIPTION

---

L'inscription à la formation nécessite une inscription sur la plateforme SENDOA formation <https://sendoa-formation.fr>.

### DATES

---

2 sessions de 2 jours : 22-23 avril et 20-21 mai 2022

Début e-learning le 2 avril

Horaires : 9h00-12h30 14h00-17h30

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

(remise du dossier complet sur la plateforme SENDOA formation et règlement reçu) 11 mars 2022

### DURÉE

---

4 jours + 7h de e-learning (pré-session et intersession) = 35h de formation

### FORMATEUR

---



**Duncan BENVENISTE**  
Diététicien-Nutritionniste  
Ingénieur en ETP  
Instructeur Mindful Eating  
Thérapeute ACT

- Master Santé Publique spécialité « Éducation thérapeutique et éducations en santé ». (PARIS XIII)
- D.U « Relation de Soins et Gestion du Stress, Mindfulness » (PARIS VI)
- D.U « Éducation Thérapeutique du Patient » (PARIS VI)
- D.I.U « Acteur Relais dans la prise en charge de l'Obésité, du Diabète et des Maladies Cardiovasculaires » (PARIS XIII)
- Formation à l'instruction du protocole MBCT : « Mindfulness Based Cognitive Therapy ». MBCT Formation
- Formation à l'enseignement du Mindful Eating par le Dr Jan Chosen Bays et Char Wilkins
- Formations continues en méditation de Pleine Conscience (ateliers, enseignements, retraites silencieuses)
- Formation à l'ACT

## LIEU

---

Télé-présence

### PRÉSENTATION

---

Nos modes de vie actuels qui peuvent être stressants, isolants, anxiogènes... nous amènent parfois à avoir de mauvaises habitudes alimentaires : « Je n'ai que cinq minutes pour déjeuner » « Je mange quand je n'ai pas faim » « Je mange quand je suis triste, fatigué, angoissé, quand je m'ennuie, parce que je suis seul... ». Au-delà de la quantité et la qualité de l'alimentation, il y a la façon de manger.

Dans les troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie, compulsions, grignotage...) les comportements et les conduites liés à l'acte de manger sont très éloignés du corps. Il est fréquent de retrouver de nombreux troubles des sensations corporelles directement liés à l'alimentation notamment la perte de la sensation de faim et de satiété, une restriction cognitive (avec de nombreuses croyances alimentaires), une fragilité de l'estime de soi et un évitement émotionnel fréquent. Cet ensemble engendrant de grandes souffrances quotidiennes notamment autour de l'alimentation.

Nous allons voir, via du contenu théorique et des exercices pratiques, que l'alimentation en pleine conscience (mindful eating) peut être un outil précieux et efficace dans l'accompagnement nutritionnel de patients en souffrance dans leur alimentation.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

---

- **Connaitre les liens entre le *Mindful Eating* et la diététique**
- **Expérimenter différentes techniques de PC alimentaire**
- **Être capable d'animer une dizaine d'outils issus de l'alimentation en Pleine Conscience pour un public souffrant de TCA en rémission**
  - Identifier le public cible
  - Savoir guider les pratiques
  - Savoir mener les dialogues exploratoires
- **Construire une séance de ME adaptée au contexte professionnel**

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

---

La pédagogie proposée se base sur les méthodes actives. Où le formateur et le stagiaire sont dans une relation de co-création, à égalité dans l'acquisition du savoir et des compétences. Celle-ci est auto centrée sur le besoin des participant(e)s ainsi que du groupe et non directive. Celle-ci met en exergue l'expérience partagée des participant(e)s, via des situations de travail en : petit et grand groupe, des cas pratiques, jeux de rôles et mise en situation.

Le logiciel **Zoom** permet tout à fait de proposer une interactivité entre les différents participants et le formateur, facilitant la participation de chacun et l'appropriation des outils.

Les supports pédagogiques sont disponibles sur une plateforme d'apprentissage médiatisé. Il sont des fichiers audio, vidéo, des documents word et des diaporamas.

## EVALUATIONS

---

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage.
- Évaluation somatique à la fin de la session  
**La satisfaction** des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.

A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel de supervision.

A l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation.

## PROGRAMME

---

### Pré-session :

- La complexité de l'acte de manger
- La complexité du corps
- Les TCA (symptomatologie alimentaire + facteurs favorisants + initiation à la prise en soin nutritionnelle)

- **1<sup>er</sup> jour de télé-présence**

Débriefing du e-learning  
Découverte de la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)  
Découverte de l'alimentation en Pleine Conscience (Mindful Eating)  
Liens entre la diététique et le Mindful Eating (ME)  
Outils pratiques sur les sensations alimentaires  
Entraînement à la guidance méditative

- **2<sup>nd</sup> jour de télé-présence**

Pratiques de Pleine Conscience et de Mindful Eating (ME)  
Outils pratiques sur les cognitions autour de l'alimentation  
Entraînement à la guidance méditative  
Entraînement au dialogue exploratoire  
Création d'une séance de ME, adaptée au contexte professionnel

### Intersession : Appropriation de la technique Pleine Conscience via :

- Différents exercices de Pleine Conscience quotidiens.
- 3h30 de e-learning

- **3<sup>ème</sup> jour de télé-présence**

Débriefing des 4 semaines de pratique  
Fin de co-construction de séance de ME  
Animation et débriefing de la séance de ME, adaptée au contexte professionnel  
Outils pratiques sur les émotions autour de l'alimentation

- **4<sup>ème</sup> jour de formation**

Pratiques de Pleine Conscience et de ME

Entraînement à l'animation de séquences de Mindful Eating

Approfondissement de la pratique : pratiques d'outils intégratifs (pensées + sensations + émotions)

Transférabilité des outils dans le contexte professionnel

## **TARIF**

---

**549 euros TTC**

Modalités de règlement décrites dans l'espace dédié de la plateforme (<https://sendoa-formation.fr>) sur lequel le bénéficiaire s'inscrit de manière autonome.

Pour toute inscription par un tiers (service formation, employeur...) envoyer un mail à [contact@sendoa-formation.fr](mailto:contact@sendoa-formation.fr) en précisant :

- Nom de la formation :
- Date de la formation :
- Nom de l'apprenant :
- Nom de l'établissement employeur :
- Nom du contact de l'établissement employeur :
- Adresse de l'établissement employeur :

## **NATURE DE LA FORMATION**

---

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

**Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.**

## **PUBLIC ET PRÉREQUIS**

---

Personnel soignant souhaitant travailler sur le comportement alimentaire (médecin, diététicien, psychologue, psychomotricien...)

Nombre de stagiaires maximum : 16

---