

Formation

« IMAGE CORPORELLE ET PLEINE CONSCIENCE - ACCOMPAGNER

L'INSATISFACTION CORPORELLE»

PRÉSENTATION

La relation à notre corps est bien souvent directement en lien avec la relation à notre alimentation.

Nous avons tous une vision du corps différentes notamment selon les cultures et les époques. La vision du corps performant, parfait, idéal que nous pouvons très souvent retrouver sur les réseaux sociaux ou différents médias, peut avoir un impact délétère sur l'image que nous avons de notre propre corps. Nous pouvons parfois vivre des insatisfactions corporelles (IC) quotidiennes fragilisant notre rapport aux autres, à nous-même et à notre alimentation : faire un régime pour atteindre un idéal plus acceptable, pour « être aimé ». Bien souvent cela peut se manifester sous forme de pensées dures envers nous-même : « T'es trop gros.se », « T'es moche », « Foutu pour foutu ».

Travailler le rapport à nos pensées, nos émotions, nos sensations, peut nous aider à mieux les apprivoiser et identifier les besoins du corps. Nous allons voir à travers la psychoéducation et des outils concrets pour la consultation diététique comment limiter l'impact de l'insatisfaction corporelle (IC) sur le comportement alimentaire des patients en souffrance avec leur corps.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les liens entre insatisfaction corporelle (IC) et comportement alimentaire
- Connaître les liens entre IC et la posture du diététicien
- Être capable de diagnostiquer une IC
- Être capable de psychoéduquer un patient sur l'IC
- Être capable d'utiliser différents outils permettant de diminuer l'IC

PROGRAMME

E-learning préparatoire (7h) :

- Définitions, facteurs de risques et épidémiologie de l'IC
- Les conséquences de l'IC : liens entre IC, TCA et Obésité
- Comment diagnostiquer et traiter l'IC
- La diversité corporelle
- Travailler l'image de soi en tant que thérapeute - création d'un contexte sécurisé pour le patient
- L'ETP sur l'IC : 1ère étape du traitement
- La place du diététicien dans l'accompagnement de l'IC

1ère journée- 12 octobre 2023

- Présentation et rencontre
- Débriefing du e-learning en mise en situation de psychoéducation sur l'IC
- Rencontrer et affirmer son corps vivant : sa posture de thérapeute, besoins, valeurs - Mise en situation
- Développer une neutralité corporelle - Expérience de visualisation « face au miroir »
- Entraînement à la guidance « face au miroir »
- La douceur envers son corps - Mouvement de yoga
- Entraînement à la guidance des mouvements
- Débriefing sur la transposabilité des outils dans la pratique professionnelle
- Conclusion de la journée : ancrage corporel des apprentissages

2ème journée- 13 octobre 2023

Durée : 3 jours de présentiel + 7h de e-learning = 28h

Horaires : 9h00-12h00 // 14h00-18h00

Public cible : Diététicien libéraux ou hospitaliers, Psychomotricien ou Kinésithérapeute travaillant en service de réadaptation nutritionnelle ou équivalent.

Prérequis : aucun

Modalités :

18 septembre 2023 : début e-learning

12-13-14 octobre 2023 : 3 journées en présentiel

Lieu : 8 rue Frédéric Basille, 34000 Montpellier

DATE LIMITE D'INSCRIPTION 1^{ÈRE} DÉFINIR (remise du dossier complet sur la plateforme SENDOA formation et règlement)

- mise à disposition du e-learning via un envoi mail

- Groupe 30 apprenants maximum

- La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics. Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à contact@sendoa-formation.fr pour nous faire part de vos besoins.

Approche pédagogique :

Mise en situation, simulation, jeu de rôle, débriefing, étude de cas, co-constructivisme

650 € TTC

Éligibles aux financements publics

NAD : 73 31 07 555 31

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

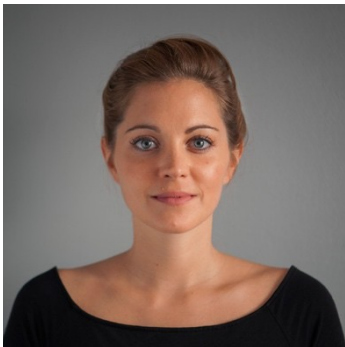
Mouvement de réveil et douceur envers son corps

- Les différentes parts de nous qui critiquent notre corps - Mise en situation
- Les différentes parts de nous qui nous fait sentir vivant - Mise en situation
- Entraînement à la guidance des différentes parts - Cas patient
- Travailler sa posture de thérapeute - L'expérience du "vu/pas vu" Image de soi face à soi et à l'autre
- Débriefing sur la transposabilité des outils dans la pratique professionnelle
- Conclusion de la journée : ancrage corporel des apprentissages

3ème journée– 14 octobre 2023

- Réveil et douceurs corporelles - Mouvement yoga
- Sentir la trace de son image corporelle - Expérience en grand groupe de différents outils simples de toucher thérapeutique
- L'enveloppement corporel - approfondir sa sécurité corporelle - Mise en situation
- Outil "le tour de taille" - Développer une image de soi plus ajustée
- Entraînement à la guidance d'outils sur l'image de soi - Cas patient
- Débriefing sur la transposabilité des outils dans la pratique professionnelle
- Visualisation - Percevoir mon corps vivant de thérapeute dans les jours et semaines à venir
- Conclusion de la journée : ancrage corporel des apprentissages

FORMATEURS



Louise de BUSSEROLLES

Psychomotricienne spécialisée TCA
Hypnothérapeute
Yogathérapeute
Thérapies brèves



Duncan BENVENISTE

Diététicien spécialisé TCA
Ingénieur pédagogique en santé
Instructeur *Mindful Eating* et MBCT
Doctorant sur l'ETP et la Pleine Conscience

ÉVALUATION

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué avec une mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage, ainsi que par une 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 l'issue de la formation le stagiaire se verra remettre une attestation d'assiduité et de fin de formation. A distance de la formation il appartient au commanditaire **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collective de travail**