

Prise en charge de l'insatisfaction corporelle

Les lundi 3 mardi 4 et mercredi 5 juin 2024

09H00-12H30 et 14h00-17H30

Animée par **Sylvie BENKEMOUN** et **Aurore TACCOEN** (*Psychologues cliniciennes*)
et **Nicole GRATIER DE SAINT LOUIS** (*Kinésithérapeute, sophrologue, hypnothérapeute*)

En présentiel à **LE 253, 253 rue du Faubourg Saint Martin 75010 PARIS**

Depuis plus de 20 ans, le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids accompagne des patients dans leur parcours de soins et forme les professionnels de santé à cet accompagnement spécifique.

Contenu

Comprendre les facteurs favorisant l'insatisfaction corporelle et accompagner la personne obèse vers une relation plus sereine avec son corps, en s'appuyant sur des outils adaptés à ses difficultés.

Objectifs

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Mieux comprendre la différence entre image et schéma corporel
- Mieux comprendre le concept de schéma corporel
- Comprendre l'impact des médias sur le développement des troubles de l'image de soi et de l'estime de soi
- Comprendre comment la stigmatisation peut aggraver l'obésité
- Savoir identifier la différence entre « poids » et « santé »
- Comprendre l'impact du discours « poids santé » et les enjeux qui en découlent (pression sociale)
- Mieux accompagner les patients en situation de surpoids / d'obésité sur le travail corporel
- Savoir adapter l'approche corporelle à son expérience
- Repérer les freins à la reprise d'une activité physique adaptée
- Proposer des exercices autour de l'approche corporelle
- Proposer actions en faveur du soin envers soi même
- Aider la personne à reprendre confiance en ses sensations corporelles
- Expliquer l'impact des messages de prévention (lien poids / santé) sur les personnes en difficulté avec leur poids (et leur comportement alimentaire)
- Repérer les phénomènes de stigmatisation dans ma pratique

Le Groupe de Réflexion **sur l'Obésité et le Surpoids**

37 rue des Mathurins 75008 Paris – www.gros.org

Secrétariat : Alexia Rousseau - 06 43 84 16 30 – associationgros@gmail.com

SIRET : 419 415237 00025 - Code d'activité : 913 - N° TVA intracommunautaire : FR38419415237

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 45984 75 auprès du préfet de région d'Ile-de-France.

V1.0 du 21 février 2024

Peuvent s'inscrire à la formation les professionnels de santé (médecins généralistes ou spécialistes, diététiciens, infirmiers, sage-femmes, psychologues, psychothérapeutes, kinésithérapeutes, psychomotriciens, éducateurs APA, ou tout autre professionnel de santé en milieu hospitalier.

Modalités d'accès :

S'inscrire au moins 30 jours avant la date de la formation.

Via helloasso : <https://www.helloasso.com/associations/groupe-de-reflexion-sur-l-obesite-et-le-surpoids/evenements/la-prise-en-charge-de-l-insatisfaction-corporelle>

Via le site du GROS : www.gros.org rubrique « se former »

Par mail à l'adresse suivante : associationgros@gmail.com

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Mme Alexia ROUSSEAU, notre responsable administrative au 06 43 84 16 30 (les lundi, mardi, jeudi de 09h30 à 17h30 et le mercredi de 09h30 à 15h30)

Tarifs :

Le montant de notre cotisation annuelle est de 70 €. Dans le cas d'une inscription en formation continue, l'adhésion à notre association reste personnelle et individuelle (elle ne peut donc pas être réglée par votre employeur).

Le tarif de la formation est de :

- 750 € pour une inscription à titre individuel membre du GROS
- 1050 € pour une inscription pour les non-membres OU les formation professionnelle continue

Votre inscription devra nous être parvenue au plus tard 30 jours avant la date de formation.

Annulation et remboursement :

En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits, la formation sera susceptible d'être annulée et vous sera remboursée.

En cas d'une annulation de la part d'un inscrit entre le 30ème jour avant la formation et la date de formation, un remboursement pourra être effectué en cas de motif valable et justifié. Aucun remboursement ne sera effectué pour une annulation sans motif valable et justifiée, ni après le début de la formation.

3 journées (21h de formation)

Lundi 3 mardi 4 mercredi 5 juin 2024 de 09H30 à 17H30

En présentiel à LE 253, 253 rue du Faubourg Saint Martin 75010 Paris

Les dates ainsi que le programme détaillé sont disponibles sur le site www.gros.org – « Se former »

Méthodes mobilisées :

Exposé interactif, diaporama, échanges, questions/réponses, mises en situations

Modalités d'évaluation :

En début de formation : Evaluation des connaissances initiales.

En fin de formation : Evaluation de la session de formation.

Un certificat de réalisation d'action de formation sera remis au stagiaire en fin de formation.

Accessibilité

Accessibilité des locaux et prestations adaptées aux personnes en situation de handicap
Si vous avez des besoins spécifiques, vous pouvez en faire part lors de votre inscription à notre référent handicap Alexia Rousseau (associationgros@gmail.com ou 06 43 84 16 30)

Responsables pédagogiques

Cécile Séron (cecileser@yahoo.fr)

Savéria Garcia (contact@positivedietetic.com)

Contact

Pour toute question Alexia Rousseau (associationgros@gmail.com ou 06 43 84 16 30)

Satisfaction

Le taux moyen de satisfaction des apprenants est de 93,3%

Durée approx	Contenu	Nom de l'intervenant	Démarche pédagogique
Objectif n°1 : Comprendre et différencier Image corporelle et schéma corporel			
1h	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier les composantes de l'image corporelle 2. Différencier image corporelle et schéma corporel 3. Repérer les facteurs de construction et d'entretien de l'insatisfaction corporelle 4. Comprendre la complexité de ce qu'est l'image corporelle et différencier apparence et image corporelle 	A. TACCOEN & S. BENKEMOUN	<p>Exposé interactif</p> <p>Discussion débat</p> <p>Exercices de mises en situation</p> <p>Exposé interactif</p>
Objectif n°2 : Identifier les effets des normes corporelles et de poids			
30 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Standards de beauté : identifier la pression sociale et ses effets 2. Indice de masse corporelle : Définir, comprendre les avantages et les inconvénients (pression sociale à la norme) 3. Différencier normes de beauté et normes de santé 	A. TACCOEN & S. BENKEMOUN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Travail sur photos de magazines 2. Exposé interactif 3. Discussion débat
Objectif n°3 : Connaître les conséquences de la stigmatisation & des préjugés sur le rapport au corps			
2h	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifier les effets de l'internalisation du stéréotype chez les personnes obèses. 2. Décrire les conséquences sur le corps mis à distance pour préserver l'estime de soi (anesthésie des sensations, perte des repères) 3. Repérer les freins à l'activité physique (douleurs, disqualifications) 4. Comprendre les effets de la honte et de la culpabilité sur les habiletés sociales et les désirs d'amaigrissement. 	A. TACCOEN & S. BENKEMOUN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Technique des post-it Le débat mouvant (autour d'une ligne se positionner en faveur ou défaveur de l'affirmation énoncée) 2. Philips 6-6 à partir d'un cas d'Irvin Yalom « La femme obèse » 3. Exposé interactif 4. Discussion débat
Objectif n°4 : Développer l'acceptation : Concepts théoriques et mise en pratique			
3h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Définir l'acceptation – Comprendre en quoi c'est une démarche active 2. Repérer les éléments psychologiques facteurs de résistance 3. Aider la personne à comprendre les effets des évitements 4. Amener la personne à adopter une attitude bienveillante envers elle-même 	A. TACCOEN & S. BENKEMOUN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brainstorming Exposé interactif 2. Partage d'expériences 3. Jeux de rôle 4. Analyse de cas clinique
Objectif n°5 : Aider la personne à améliorer son rapport au corps et avoir une vie pleine de sens			
3h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer les actions de la personne en faveur du prendre soin de soi. Présentation d'outils : dessin, modelage, photolangage... 2. Favoriser une exposition progressive pour reprendre contact avec son corps (enjeux psychologiques) 3. Aider la personne à s'affirmer 	A. TACCOEN & S. BENKEMOUN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mises en situation 2. Partages d'expériences de la part des intervenantes et entre participants 3. Analyse de vidéo

Objectif n°6 : Faire émerger la conscience corporelle et apprendre à faire face à l'anxiété			
2h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Freins autour de la conscience corporelle & Intérêts de l'abord progressif de la conscience corporelle 2. Premiers exercices guidés de rencontre sensorielle avec soi-même 3. Apprendre à développer des ressources face à l'anxiété et au stress (du patient ou du soignant au décours de son exercice professionnel) 	N. GRATIER	<p>1.Exposé interactif</p> <p>2 et 3. Mise en pratique par des exercices centrés sur l'apprentissage de différentes respirations</p> <p>Mise en pratique par des exercices avec une porte d'entrée corporelle (apprendre à se relaxer, améliorer une zone de tension, accueillir des sensations, commencer à initier le contact grâce à des médiateurs...)</p> <p>Mise en pratique par des exercices avec une porte d'entrée mentale (visualisation, anticipation positive d'un corps dont on va prendre soin...)</p>
Objectif n°7 : Développer la conscience corporelle			
3h30	<ol style="list-style-type: none"> 1. Développer la conscience corporelle par différents exercices, facilement reproductibles dans le quotidien du patient, de façon autonome, remettant ainsi ce dernier au cœur de son processus thérapeutique, 2.Utiliser le travail de conscience corporelle en s'adaptant au rythme et difficultés de la personne 3. Aider la personne à reprendre confiance en ses sensations, et d'accueillir de plus en plus ses ressentis sans jugement. 	N. GRATIER	<p>1.Brainstorming des médiateurs pouvant servir au travail de conscience corporelle</p> <p>Partage d'expérience : comment apprendre à identifier puis contourner les résistances.</p> <p>2.Mise en pratique autour des médiateurs (ballons etc)</p> <p>Exposé interactif sur la progressivité</p> <p>3. Partage d'expériences</p>

Objectif n°8 : Utiliser la conscience corporelle pour travailler l'acceptation de soi, la bienveillance, la capacité à accueillir les émotions, le prendre soin de soi

4 h	<p>1.Utiliser certains outils pour diminuer les inconforts et douleurs du quotidien</p> <p>2.Travailler avec l'image et le schéma corporels, la ré-assurance et la sécurité intérieure, la capacité à accueillir ses émotions</p> <p>3.Contribuer à restaurer la confiance en soi.</p>	N. GRATIER	<p>1.Mise en pratique de techniques issues de la sophrologie et de la thérapie cognitivo comportementale</p> <p>Temps de méditation-contemplation de certaines situations quotidiennes avec possibilité de mettre en place un nouveau comportement.</p> <p>Mise en situation d'inconfort imaginés et apprentissage à ramener un état intérieur paisible.</p> <p>2.Echanges entre la formatrice et les participants à partir d'exemples d'utilisation des outils « Lettre à mon corps » et « exposition au miroir »</p> <p>3.Echanges et co partage autour d'un cas clinique.</p>
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------