

DU Psychologie et pédagogie du comportement alimentaire : éducation du patient pour un changement durable – 2024-2025

Présentation

Ce D.U. vise à rendre accessible, au sens théorique et surtout opérationnel, à des praticiens de santé (pour l'essentiel non spécialisés en psychothérapie) une démarche comportementaliste et cognitiviste de « TCC 3ème vague », davantage centrée sur l'attitude que sur la résolution de problèmes.

Les outils diagnostiques, thérapeutiques ou pratiques proposés par les enseignants sont précisément destinés à des praticiens disposant de peu de temps lors de leurs entretiens avec les patients qui ne sont généralement pas venus pour se livrer à une psychothérapie ou un programme de développement personnel.

L'acquisition de ces outils et de la pédagogie d'acquisition de ces mêmes outils permettra aux praticiens formés d'améliorer leur coopération avec les autres professionnels de santé notamment dans un objectif de mutualisation des compétences et d'optimisation du suivi du patient dans ses différents lieux de vie, de travail ou de soin.

Différentes approches innovantes, issues des Thérapies Comportementales et Cognitives de 3ème vague sont enseignées :

- ABPS (GROS) : Approche Bio-Psycho-Sensorielle du Groupe de Recherche sur l'Obésité & le Surpoids.
- ACT : Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement / Acceptance and Commitment Therapy.
- ANC : Approche Neurocognitive et Comportementale.
- PC : Pleine Conscience / Mindfulness.

Objectifs :

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Accompagner les patients en demande de changement de mode de vie alimentaire
- Personnaliser ses prescriptions et recommandations.

Il sera également capable d'aider le patient à :

- Prendre conscience de la composante psychosociale mais aussi biologique (et des interactions entre les deux) qui sous-tend ses déséquilibres alimentaires
- Comprendre et surmonter son stress devant l'assiette et dans sa vie en général
- Réduire son (éventuelle) addiction alimentaire
- Identifier et faciliter les ressorts de ses motivations « intrinsèques/profondes » (versus extrinsèques plus dépendantes des résultats donc des échecs, frustrations...)
- Equilibrer sa vie personnelle, sociale et professionnelle
- Développer son affirmation de soi, de façon à mieux maîtriser les situations sociales, notamment alimentaires et festives mais aussi de soumission à l'image sociale, la norme ou l'autorité...
- S'autonomiser dans sa démarche, etc.

Organisation pédagogique :

Le volume horaire de ce diplôme est de 128 heures et se déroule sur 1 an, dont :

- Enseignement théorique : 18 heures en *e-learning*
- Enseignement pratique : 110 heures en visioconférence en direct

Les visioconférences sont réparties de la manière suivante :

- 3 séminaires de 4 jours + 1 séminaire de 3 jours

Contrôle de connaissances

Examen écrit

Rédaction d'une étude de cas

Contenu de la formation

Contenus des modules de e-learning

- **Session 0** : TCA et TSA
- **Session 1** : Introduction Santé Nutrition et TCC.
- **Session 2** : Stress et troubles du comportement alimentaire (ANC)
- **Session 3** : Approche bio-psycho-sensoriel des obésités et des TCA associés (GROS)
- **Session 4** : Introduction à la pleine conscience (PC)

- **Session 5** : Changement et motivation durable (ANC)
- **Session 6** : La thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement / Acceptance & Commitment Therapy (ACT)
- **Session 7** : Addiction et surinvestissement émotionnel (ANC)
- **Session 8** : Troubles de l'affirmation de soi (ANC)
- **Session 9** : Les principaux verrous de la résistance à l'amaigrissement : le regard de la Micronutrition

Contenus des journées en visioconférence

- **Module 1** : Rappels et actualités sur les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) et les impacts des Troubles du Spectre Autistique (TSA) sur les Comportements Alimentaires et quelques spécificités de leur prise en charge. Bases cliniques et limites du concept des Addiction à l'alimentation.
- **Module 2** : Diagnostics et stratégies de prise en charge du comportement alimentaire selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)
- **Module 3** : Repérer et traiter la restriction cognitive par l'Approche Bio-Psycho-Sensorielle du Groupe de Recherche sur l'Obésité & le Surpoids (APBC / GROS)
- **Module 4** : Entraîner la flexibilité psychologique dans le rapport à l'assiette par l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- **Module 5** : L'Approche trans-diagnostique et la prise en charge des troubles alimentaires par la Mindfulness / Pleine Conscience (PC)
- **Module 6** : Pratiques combinées
- **Module 7** : Examen écrit et aide à la préparation de l'Etude de Cas Clinique.

Public

Médecin, Pharmacien, Psychologue, Infirmier, Sage-femme, Diététicien, Master en nutrition ou équivalent

Sur dossier :

- Préparateur en pharmacie
- Autres professions de santé

Responsables de la formation

Pr Benoît TROJAK, Professeur des Universités - Praticien hospitalier UFR des Sciences de Santé, Chef de service Addictologie CHU Dijon

Dr Jacques FRADIN, responsable pédagogique, Docteur en médecine, Serbannes

Intervenants

- **Didier CHOS**, Docteur en Médecine
- **Géraldine DESINDES**, Instructrice Mindful-Eating
- **Jacques FRADIN**, Docteur en Médecine, Psychothérapeute
- **Bulle Gaudrat**, Docteure en Psychologie, Psychologue
- **Jana Grand**, Thérapeute et Formatrice
- **Hélène JAMEUX**, Diplôme de Pharmacien
- **Sabrina JULIEN-SWEERTS**, Docteure en Psychologie, Psychologue Clinicienne
- **Katherine KURETA-VANOLI**, Diététicienne-Nutritionniste
- **Camille Lefrançois**, Docteure en Psychologie, Psychologue
- **Yasmine Liénard**, Docteur en Médecine, Psychiatre
- **Florent SAFFER**, Diététicien-Nutritionniste
- **Benoît TROJAK**, Professeur des Universités - Praticien hospitalier UFR des Sciences de Santé, Chef de service Addictologie CHU Dijon