

# L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Mise à jour 01/2023

Réf NTR09C



La nourriture représente beaucoup de choses et elle est aussi affective ! A cela viennent s'ajouter les enjeux sociaux, économiques et environnementaux de l'alimentation ! Pratiquer la pleine conscience consiste à porter attention à l'instant présent, prendre le temps d'observer ce que l'on fait et ce que l'on mange avec curiosité et développer une attitude bienveillante envers soi-même et l'environnement. Il existe aujourd'hui de nombreux protocoles incluant désormais la pleine conscience pour accompagner les patients souffrant de troubles du comportement alimentaire ou aider à une relation apaisée avec la nourriture. La formation propose une mise au point sur les aspects cliniques sur lesquels la pleine conscience peut agir, pour comprendre comment l'intégrer dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire.

### Compétences visées

- Accompagner la prise en soin des troubles alimentaires grâce à l'approche de la pleine conscience en respectant les protocoles adaptés.

### Objectifs de la formation

- Comprendre le comportement alimentaire et les croyances autour de la nourriture, du poids...
- Identifier les enjeux de l'alimentation et des mécanismes de la faim.
- Comprendre ce qu'est la pleine conscience et Manger en Pleine Conscience.
- Etablir le lien entre les émotions, les sensations corporelles et les comportements alimentaires.
- Comprendre les mécanismes des TCA.
- Faire le lien entre pleine conscience et troubles du comportement alimentaire.
- Identifier en quoi la pleine conscience peut accompagner la prise en soin des TCA.
- Connaître les outils de l'alimentation en pleine conscience.

### Contenu

#### Séquence 1 :

##### 1. Le comportement alimentaire et la notion de faim

- Les différentes composantes du comportement alimentaire et les facteurs influençant.
- La faim, qu'est-ce que c'est ?
- Les différentes sortes de faim et ce qui nous fait manger (faim du cœur, faim mentale, faim physique).
- Les conditionnements par rapport à l'alimentation (mentaux, émotionnels, physiques).
- Le cercle vicieux des TCA.

##### 2. La pleine conscience (ou « mindfulness »)

- Comment s'est développée la pleine conscience ?
- Les principes de la pleine conscience et du « Manger en pleine conscience ».
- La relation entre pleine conscience et comportements alimentaires.
- La place des pensées, des émotions et de la conscience du corps.

#### Séquence 2 :

##### 3. Le mindful eating (Manger en pleine conscience)

#### Séquence 3 :

##### 4. L'accompagnement de la prise en soin des troubles de comportement alimentaires (TCA)

- La restriction cognitive.
- L'hyperphagie boulimique.
- L'anorexie.
- L'orthorexie.
- Les intolérances alimentaires.
- La mise en place de la pleine conscience dans le cadre de la prise en soin des troubles du comportement alimentaire : les différents protocoles.

#### Séquence 4 :

##### 5. La construction de nouveaux comportements

Ou comment implémenter de nouvelles habitudes

- La proposition de nouveaux exercices expérimentaux au patient.
- L'accompagnement de la prise de conscience de la personne.
- L'ancrage de nouvelles habitudes alimentaires.

Exercices concrets autour de la faim et Guidance de méditation

Pratique méditative de la pleine conscience

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



**Public**  
Dietéticien(ne), nutritionniste, psychologue

**Pré-requis**  
Connaître les bases des troubles du comportement alimentaire  
**Pré-requis technique :** connaître la plateforme à distance Zoom (un test en amont de la formation sera effectué avec la formatrice sur demande)

**Durée**  
12 h à distance en visio (4x3h)

**Tarif**  
590€ par participant, susceptible d'être financés partiellement par le FIFPL

**Formateur(trice)**  
Magali, Formatrice psychologue clinicienne spécialisée sur le thème de l'alimentation en pleine conscience

**Nombre de participants**  
De 5 à 12 personnes

**Matériel nécessaire**  
Un ordinateur avec une connexion internet, caméra et micro

#### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques, modalités d'accompagnement :

- Apports théoriques en pédagogie active grâce au partage d'expériences
- Nombreux exercices pratiques
- Support de cours transmis au cours et à la fin de la formation
- Accompagnement : échanges avec la formatrice par mail interséquences et jusqu'à 1 mois après

#### Modalités et délai d'accès

- En inter : de 3 à 6 mois en moyenne (nous contacter)

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous

06.09.08.02.20  
contact@cjformation.com  
www.cjformation.com  
Carine ANCIAUX  
Présidente  
Référente pédagogique et handicap

