



# PROGRAMME DE FORMATION EN PRÉSENTIEL

La place de la sophrologie dans l'accompagnement des désordres et troubles du comportement alimentaire, l'obésité, le surpoids

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Acquérir les notions essentielles (anorexie, boulimie, hyperphagie etc...)
- Comprendre les implications physiques et psychologiques induites par le surpoids et l'obésité
- Repérer les freins au changement de comportement
- Comprendre la place de la sophrologie dans l'accompagnement au changement

### PUBLIC VISÉ

Sophrologue en exercice ou étudiant en sophrologie

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

21,50 h

3 jours

10, 11 et 12 mars 2023

### LIEU DE LA FORMATION

*Adresse précise de réalisation de la formation*

Centre de formation ZUILI  
147 av du Mont Ventoux  
84450 JONQUERETTES

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés théoriques, pédagogie interactive, animation de séances adaptées et outils spécifiques, études de cas, documentation et bibliographie.

### FORMATRICE : LORAINNE BINOCHÉ

Voir programme ci-dessous

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercice de mise en pratique et échanges tout au long de la formation.

### MOYENS TECHNIQUES

Salle de cours, documents photocopiés, projection de diaporamas.

### ACCESSIBILITE

Cette action de formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour les aménagements possibles.

### TARIF

360 € pour les trois jours de formation

## CONTENU DE LA FORMATION

Voir Programme ci-dessous.

## PROGRAMME DE FORMATION

### La place de la sophrologie dans l'accompagnement des désordres et troubles du comportement alimentaire, l'obésité, le surpoids

« Du corps rêvé au corps vécu »

« Plan d'urgence avant le maillot » – « Mincir express : - 3 kg en 7 jours »  
« Maigrir : on va toutes y arriver » – « Moins de kilos, plus d'énergie » – « 50 régimes » ...

Je n'invente rien : chaque titre provient de la première de couverture d'un magazine féminin. De ceux qui fleurissent au printemps.

Parallèlement à ce diktat de la minceur le rapport de l'ANSES fait état des risques liés aux régimes amaigrissants et nous savons aujourd'hui que 80% des personnes ayant perdu du poids grâce à un régime reprend le poids perdu accompagné, bien souvent, d'un « bonus ». Moindre mal quand ces régimes ne sont pas déclencheurs de troubles du comportement alimentaire.

Car 70 % des troubles du comportement alimentaire se déclenchent suite à un régime.

D'ailleurs, les rondeurs féminines seraient-elles si « dangereuses » qu'il soit nécessaire de les faire disparaître ?

Accepter son corps tel qu'il est : voilà, peut-être, le véritable challenge !

Ou : **Comment passer du corps rêvé au corps vécu ?**

*Mon ambition est, qu'à l'issue de cette formation, vous soyez en mesure de différencier les différents troubles ou désordres du comportement alimentaire et accompagner les personnes souffrant d'obésité, de surpoids ; que vous puissiez mener une anamnèse solide afin d'ajuster au mieux votre accompagnement sophrologique, de prendre conscience des enjeux relationnels et cela dans une posture adéquate et juste pour vous.*

### Programme détaillé

#### Jour 1

##### Théorie :

Les troubles du comportement alimentaire - La fonction du symptôme.

Présentation générale sur les dernières découvertes neurologiques, psychologiques et génétiques.

- Conséquences et comorbidités éventuelles.

Présentation succincte des causes multifactorielles :

CENTRE DE FORMATION ZULI

147 Avenue du Mont Ventoux – 84450 JONQUERETTES

SIRET : 821 673 282 00017 – N° de déclaration d'activité : 93 84 038 0984 – Version Décembre 2020

## PROGRAMME DE FORMATION

### La place de la sophrologie dans l'accompagnement des désordres et troubles du comportement alimentaire, l'obésité, le surpoids

« L'hérédité prédispose, l'environnement propose, la psychologie impose »  
La restriction cognitive ; l'impact des « régimes ». Les « idées reçues »

#### Pratique :

Comment ? Approche spécifique par la sophrologie.

Travail entre souffrance psychique et physique et émotions d'une part et langage du corps, comportement alimentaire et peurs d'autre part.

Travail sur la Motivation (Séance spécifique pour établir le tableau des motivations primaires et secondaires) –

Outils et séances spécifiques.

#### **Jour 2**

Des responsables ? (Société – Famille – Personne) - Le développement de l'enfant

Théorie : Troubles du réconfort – Fusion cognitive.

#### Travail sur les émotions

Apprendre à réguler ses émotions pour diminuer ses crises ou compulsions ou repérer le besoin manquant pour pouvoir mettre en place une autre satisfaction.

Outils : séances adaptées.

#### **Jour 3**

Théorie : Schéma de la prise alimentaire.

Rassasiement sensoriel spécifique / Satiété.

Les différents faims. Les envies, les gourmandises, les tentations ... La notion de plaisir.

#### Travail sur les 5 sens

Outils : 5 sens – Manger en pleine conscience – Travail sur l'oralité et le goût - Séances adaptées.

L'anamnèse - La posture du sophrologue.

Études de cas

#### Intervenante :

**LORAINNE Binoche - FORMATRICE** : Sophrologue, formatrice, praticienne relationnelle et techniques psycho-corporelles.

Enseignante vacataire à la faculté de Médecine de Marseille Nord dans le cadre du CEU de sophrologie.

J'interviens en individuel et en groupe à mon cabinet situé près de Lyon depuis 10 ans.

Formatrice pour l'Association Passage Parentalité et intervenante en analyse des pratiques professionnelles.

En contrat de collaboration d'ateliers thérapeutiques pour Incea Villefranche dans le cadre de la prise en charge ambulatoire en psychiatrie générale adulte.

*CENTRE DE FORMATION ZUILI*

*147 Avenue du Mont Ventoux – 84450 JONQUERETTES*

*SIRET : 821 673 282 00017 – N° de déclaration d'activité : 93 84 038 0984 – Version Décembre 2020*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

### SOPHROLOGIE TROUBLES DE LA CONDUITE ALIMENTAIRE

Les 10, 11 et 12 Mars 2023

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : ..... email : .....

Profession : .....

J'autorise la transmission de mon téléphone (covoiturage) : OUI – NON

#### Tarif :

- 360 € les 3 jours de stage.

#### Modalités de paiement :

**Acompte** : 80 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à joindre au bulletin d'inscription)

**Solde** : 280 € par chèque à l'ordre de la SAS ZUILI (à remettre le premier jour de formation)

