

# PLEINE CONSCIENCE ET MINDFUL EATING

(Manger en pleine conscience)

Réf NTR09A



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

### 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.

### 3. Le mindful eating

(Manger en pleine conscience)

- Les 9 intentions.

### 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.

### 5. La construction de nouveaux comportements

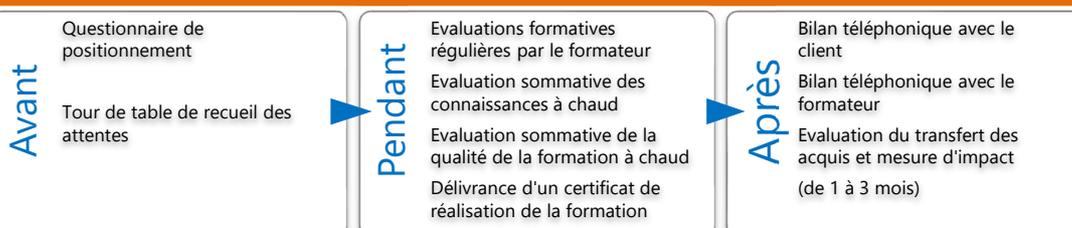
Ou comment implémenter de nouvelles habitudes

- 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

Diététicien(ne), infirmière, aide soignante, nutritionniste, psychologue, naturopathe



### Pré-requis :

Connaître les bases des troubles du comportement alimentaire



### Durée

2 jours, soit 14 h en présentiel ou en visio à distance



### Formateur(trice) pressenti(e)

Formatrice spécialisée sur le thème de la pleine conscience et des troubles alimentaires



### Nombre de participants

De 4 à 12 personnes en intra



### Matériel nécessaire

Aucun

### Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Nombreux exercices pratiques
- Support de cours transmis
- Ordinateur et vidéoprojecteur

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

Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX  
Présidente et référente pédagogique

