



## TROUBLES alimentaires

La thérapie par l'hypnose a pour ambition d'être brève. Elle vise à débarrasser le patient d'une fascination, d'une obsession qui l'handicape et s'applique dans le cadre d'addictions (tabagisme, alcoolisme), de troubles de la sexualité, de stress, d'insomnie, de tocs mais aussi de troubles alimentaires.

### Programme – 2 jours

### Objectif de la formation

Cette formation vous permet d'acquérir une connaissance et une compréhension approfondies des processus des différents troubles du comportement alimentaire et de développer une palette riche et efficace de techniques. La démarche proposée est intégrative : sélectionner dans différentes disciplines des outils pertinents dans l'optique d'une difficulté spécifique.

Différentes ressources sont utilisées :

- Approche cognitive
- Approche comportementale
- Hypnose ericksonienne
- Programmation neuro-linguistique
- Approche systémique et stratégique
- Approche orientée solutions
- Techniques psycho-corporelles
- Désactivation et intégration oculaire

## A l'issue de la formation

- Vous connaîtrez et comprendrez les processus essentiels propres à chacun des différents troubles du comportement alimentaire.
- Vous saurez remettre en cause de différentes manières la structure de ces difficultés.
- Vous posséderez de nombreuses ressources stratégiques pour aborder les différentes problématiques.
- Vous aurez une large palette d'outils pouvant également être utilisés dans le cadre d'autres difficultés.
- Vous obtiendrez de très bons résultats dans l'approche des troubles du comportement alimentaire.
- Vous aurez vécu une expérience passionnante s'ouvrant sur toute la diversité et la richesse des thérapies brèves.
- Vous saurez accompagner les personnes dans un programme de perte de poids stable et durable.
- Vous recevrez une attestation de participation à cette formation.

## Programme (non exhaustif)

- 1) Panorama des différents troubles du comportement alimentaire et de leurs processus essentiels (anorexie, boulimie, hyperphagie, ...)
- 2) Panorama des différentes approches et de leur structures agissantes (approche cognitive, approche comportementale, hypnose ericksonienne, programmation neuro-linguistique, approche systémique et stratégique, approche orientée solutions, techniques psycho-corporelles). Si nécessaire, une initiation à l'hypnose ericksonienne sera proposée.
- 3) Les troubles du comportement alimentaire et leur approche générale :
  - Communication et changement : les différentes techniques conversationnelles.
  - Développement de compétences.
  - Travail du paradoxe et du double lien.
  - Travail métaphorique.
  - Prescription de tâches.

4) Le modèle de thérapie brèves individuelles adapté à chaque trouble alimentaire :

- Aborder le psycho-corporel
- Remettre en cause les cognitions
- Générer de nouveaux comportements
- Travailler les émotions
- Intervenir au niveau systémique

5) Transmission du Modèle « perdre du poids » de manière stable et durable.