

TCA
troubles du
comportement
alimentaire

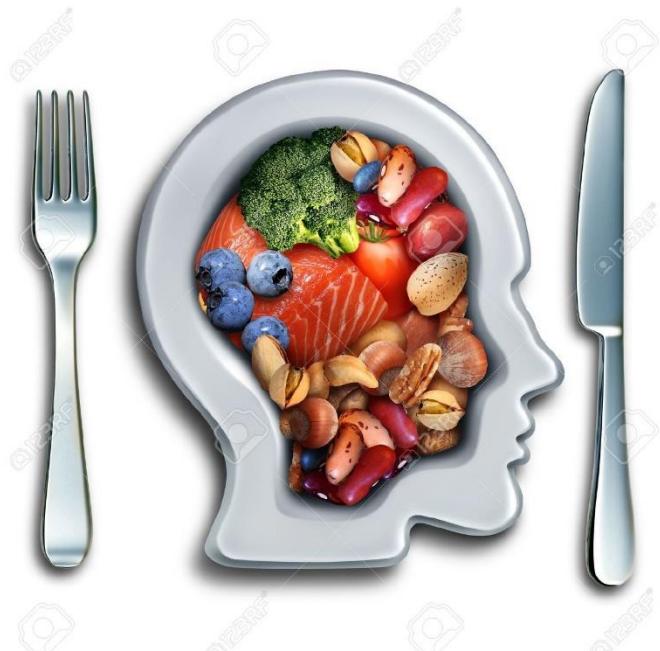
Conduites alimentaires

Déterminées par **3 facteurs**



Socio-culturels
Apprentissages
des conduites
alimentaires
culturelles et
familiales

Développement de la
personnalité (sens conscient et
inconscient de l'alimentation)



Neuro-physiologiques

Régulation de la faim et
de la satiété par
l'hypothalamus

Types de TCA

- Hyper ou hypo
- Fréquents et polymorphes
- Enfants, adolescents ou adultes



Perte de repères physiologiques



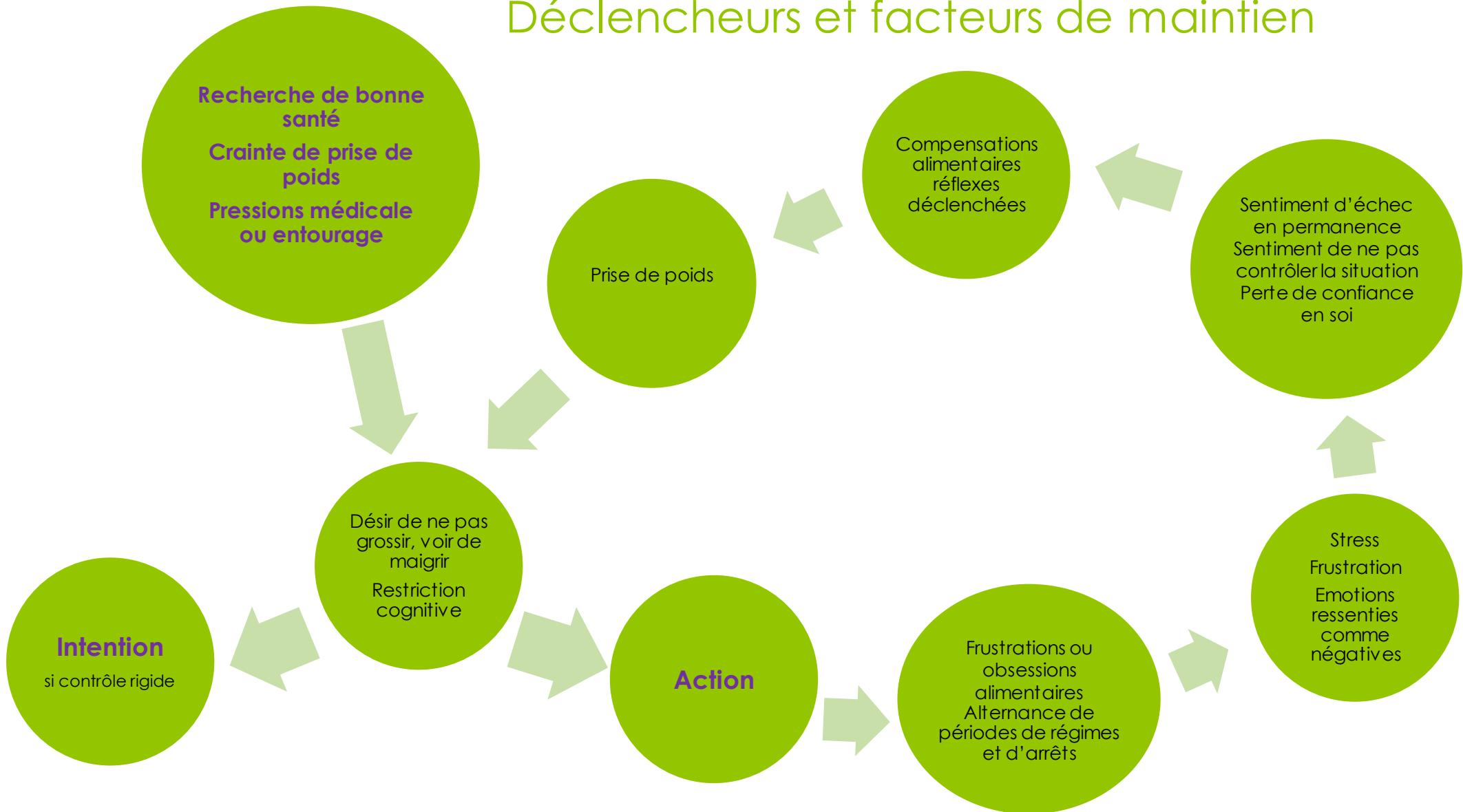
- **un point commun: la perte de repères physiologiques** en ce qui concerne la faim et la satiété.

TCA: Equilibre plaisir-déplaisir



- **Bénéfice** : plaisir  objectifs santé
- **Addiction**:  volonté, souffrance, passages à l'acte
- **Fonction anxiolitique, anti-dépressive** : ne pas être « submergé » par les émotions

Déclencheurs et facteurs de maintien



- Validé par l'ARS
- Une adhésion volontaire
- Une équipe pluri-disciplinaire
- Un diagnostic éducatif
- Des tables rondes
- Des activités thérapeutiques

Un parcours d'ETP en chirurgie baria|ique

Un parcours d'un an



Equipe pluri-disciplinaire

Médecin et chirurgiens

Suivi médical, bilans somatiques divers (apnée du sommeil, gastroscopie, examens diabète...)

Opération et suivi post-opératoire

Suivi diététique individualisé et groupal (propositions d'un carnet alimentaire)

Diagnostic éducatif

Animation des tables rondes

diététiciennes

Kinés et ergos

Activités thérapeutiques

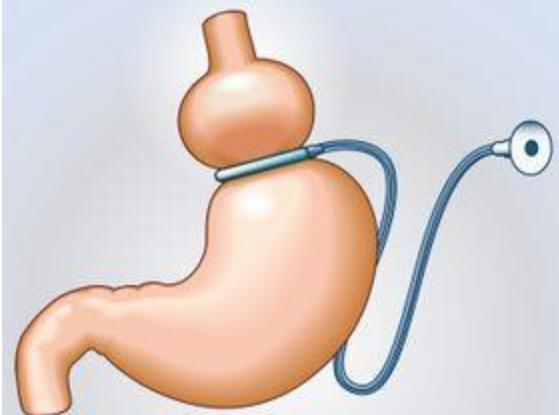
Expertise: accord ou non pour l'opération en fonction de la structure psychique (déni, traumas, risques de décompensations dépressive ou apparition d'autres addictions)

Psychothérapie

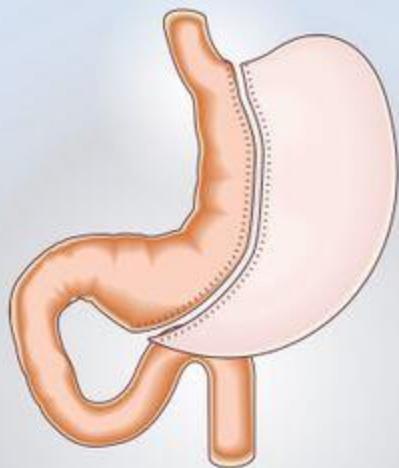
Psychiatre et psychologues

Des opérations chirurgicales

Anneau gastrique
ajustable



Sleeve (gastroplastie
verticale) (Mason)

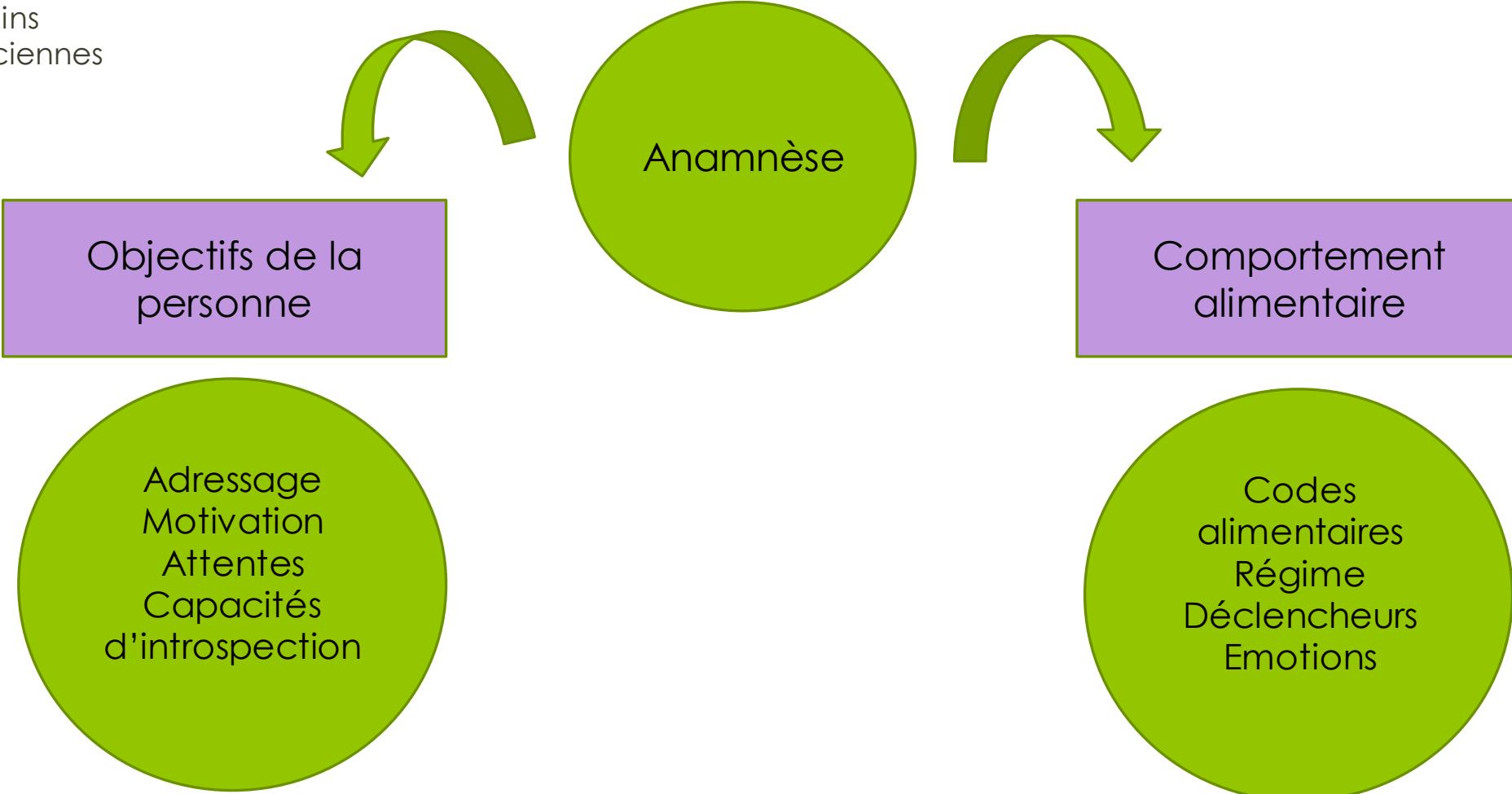


By-pass (by-pass
gastrique) (Roux en Y)



Diagnostic éducatif

Médecins
Diététiciennes

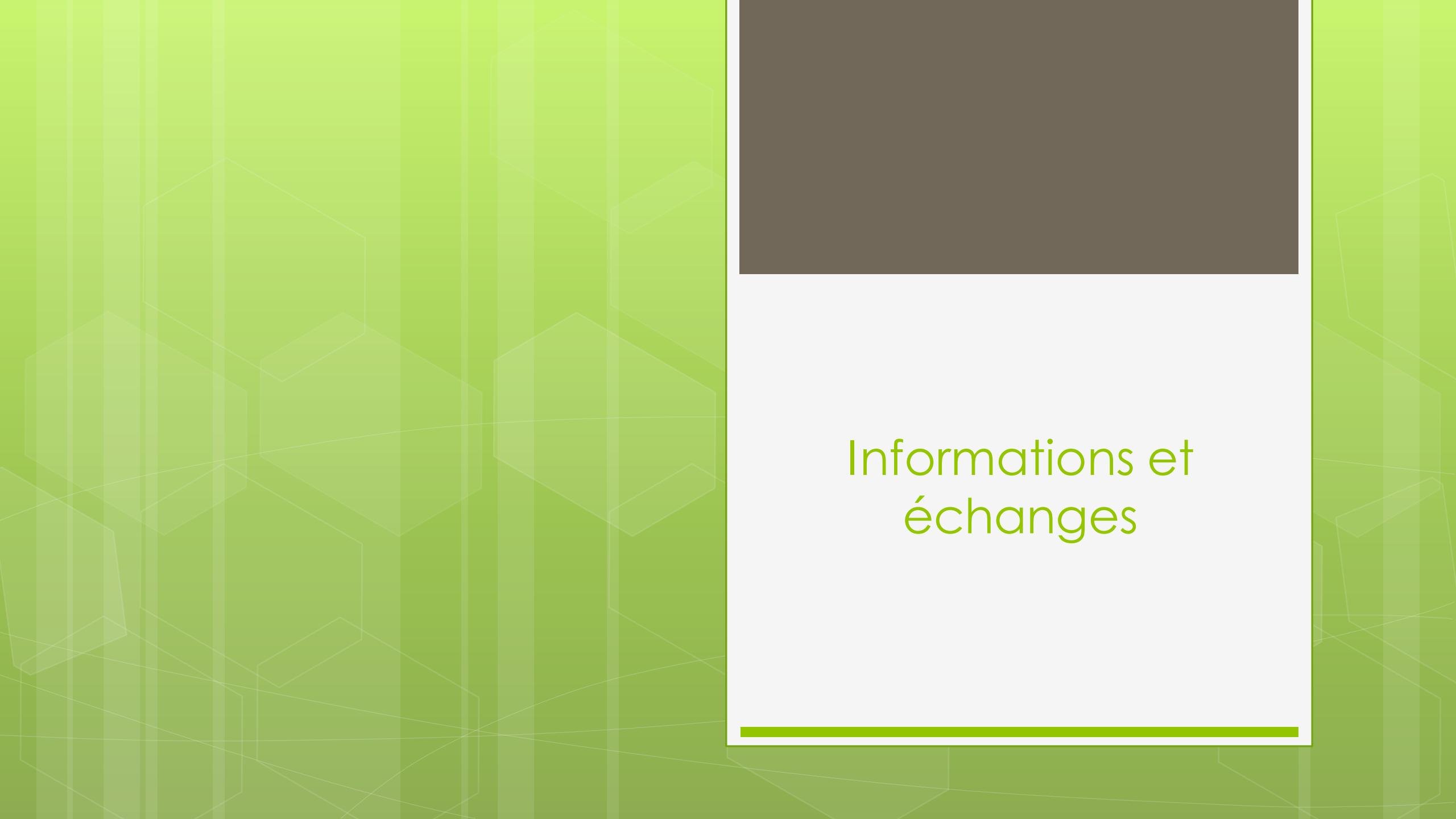


Bénéfices-risques

Risque d'autres addictions
Risques suicidaires

Demande consumériste
« Baguette magique »





Informations et
échanges

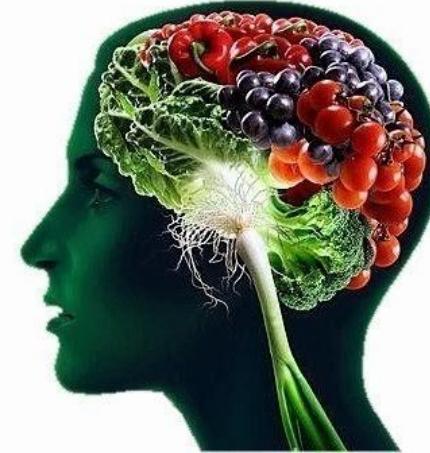
Les 5 tables rondes

- Informations générales sur le parcours (Equipe médicale)
- Croyances alimentaires (diététiciennes)
- Nourriture émotionnelle (diététiciennes)
- Vivre ses émotions (ergothérapeute)
- Rencontre avec des personnes déjà opérées



Lever la restriction cognitive

- Travail sur les « **fausses** » **croyances** alimentaires
 - Distinction entre déficit calorique et dépenses énergétiques
 - Une calorie est une calorie (yaourt, chocolat ou salade)
 - L'équilibre alimentaire ne fait pas maigrir
 - Calories du soir pas plus néfastes
 - Un « bon » aliment de plus (salade) ne limite pas la facture calorique





Nourriture plaisir ou santé?



stem©2018


Rose & Cacao
Divin Chocolat





Retrouver la sensation de faim

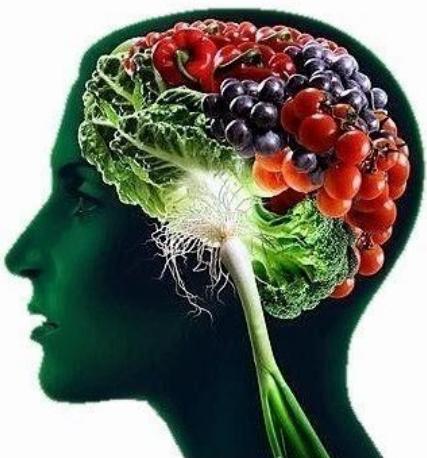
Distinguer la faim physiologique...

Manger en pleine conscience

Reconnaitre la faim et en tenir compte

...des habitudes ou de la gourmandise

S'arrêter quand on a plus faim





La « nourriture émotionnelle »

- **Besoin de se sentir mieux**

- **Identifier les déclencheurs**

- **Intentions**
 - Différer
 - Accepter les émotions
 - Canaliser par des comportements alternatifs
 - Faire un travail psychologique



Psychothérapie

- Nécessaire
- Souvent vécue comme une obligation
- Paradoxe de l'injonction



Activité physique

*Relaxation active
et hypno-relaxation*

**Activités
thérapeutiques**

Activité physique



En parler

Pratiquer

Activité physique: temps de parole



- **Echanges en groupe** avec un kinésithérapeute
- **Nombre de séances** : 1 séance d'ETP de 2h (avant intervention), avec possibilité de revenir en post-opératoire
- **Questions travaillées**
 - Pourquoi des activités physiques ? Lesquelles ? Comment ?
 - Souligner les notions d'investissement et de durée
 - Connaître les limites et les précautions à prendre

Activités physiques : temps d'action



- **Bilan** avec un kinésithérapeute, sur prescription médicale
- **Nombre de séances** : 6 à 8 séances d'activités physiques avec un kiné ou un EAPA
- **Intentions thérapeutiques**
 - Reconditionnement à l'effort
 - Transformation graisse en muscles

S'écouter

Conscience de soi

Prendre soin de soi

Relaxation active



Relaxation active et hypno-relaxation



Modalités

- Expérimentation en groupe
- animée par une ergothérapeute
- 1, 2 ou 3 séances avant et/ou après l'opération
- CD et livret d'exercices proposés

« Bilan » en trois questions

Être

« Pourriez-vous vous présenter ? »

Une identité souvent liée au parcours et à l'opération

Faire

« Comment prenez-vous soin de vous ? »

Quelles activités pour prendre soin de soi ?

Un « mini » profil occupationnel

Changer

« Qu'est-ce qui a changé pour vous depuis le début de votre parcours ? »

Comportement alimentaire ou autre chose ?

La question de la psychothérapie

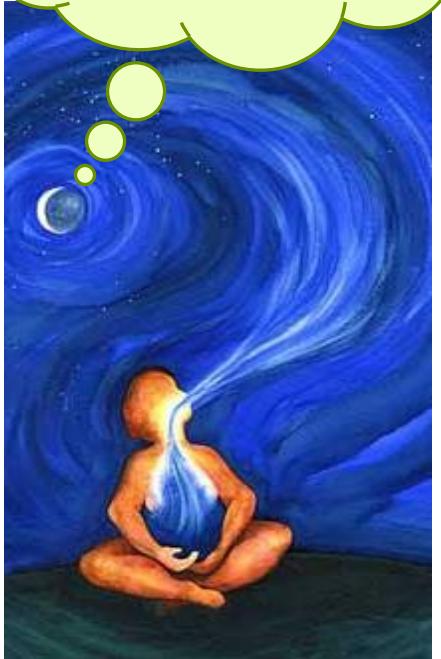


Auto-massages

Respiration



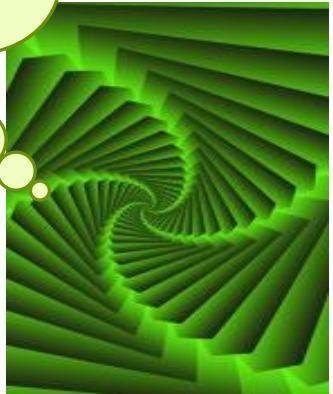
Mouvements
lents



Relaxation



Hypnose



**Un groupe sur les
répercussions fonctionnelles
de l'obésité**

**Un groupe sur les émotions
et leurs répercussions
psychiques**

A VOUS DE JOUER

Identifier les difficultés

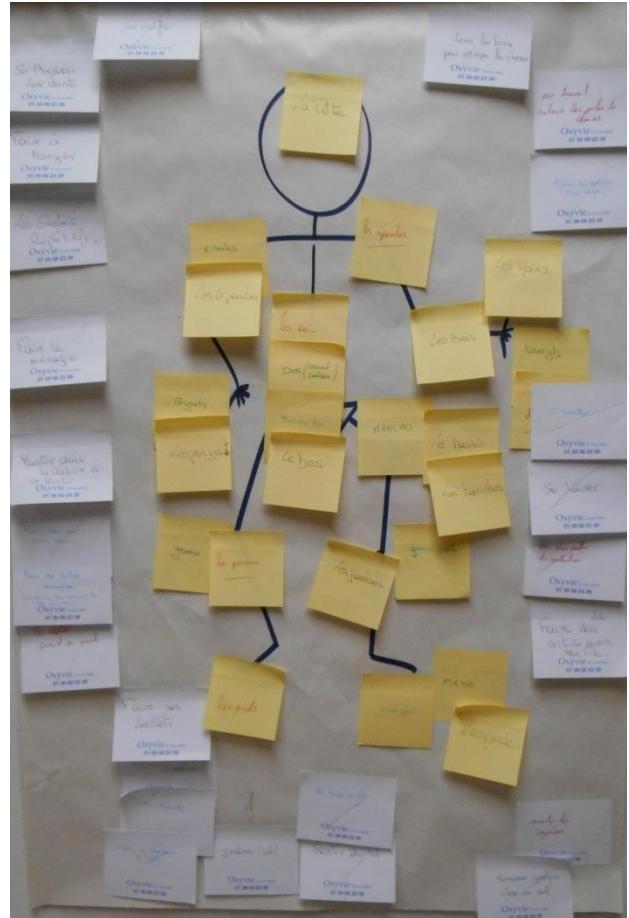
Trouver des solutions

« Ménager
ses
articulations »



« Ménager ses articulations »

- **Echanges en groupe** avec une ergothérapeute
- **Nombre de séances** : 1 séance d'ETP de 2 heures (avant intervention)
- **Questions travaillées**
 - Quelles sont les articulations douloureuses ?
 - Quelles sont les activités limitées par ces douleurs ?
 - Quelles sont les stratégies de chacun, les solutions proposées ?
- **Démonstrations** et test des aides techniques (disponibles chez les professionnels ou en grande surface)



Identifier les émotions

*Faire le lien avec le
nourriture*

*Trouver « quoi faire »
avec les émotions*

Vivre ses émotions



Vivre ses émotions

Modalités : Séance « Vivre ses émotions » de 2 heures d'ETP (avant intervention), expression verbale, ludique et graphique

Contexte
Déclencheurs internes ou externes

Corps
Sensations
Impact sur le corps ressentis

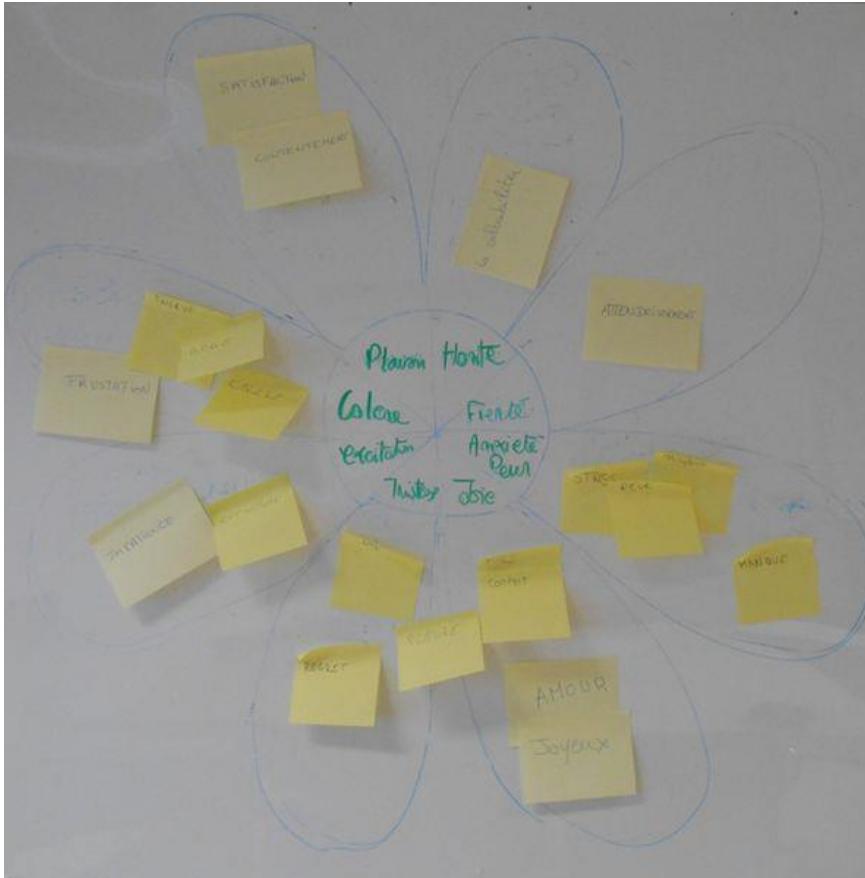
Emotion

Quantité
Qualité

Pensées
Croyances
Idées personnelles ou transmises

Comportements
Actions
Réactions
Relations

Premier exemple



Identifier les émotions

- **Mise en mots collective**

- Nom des différentes émotions sur post it
- Si blocage de la parole, il est possible de demander, « quelles sont les émotions? »
 - Avant de manger
 - Pendant le repas
 - Après manger

pas de vrai ou faux!!!

- **« Modèles » des émotions**

- Emotions primaires, secondaires et sentiments



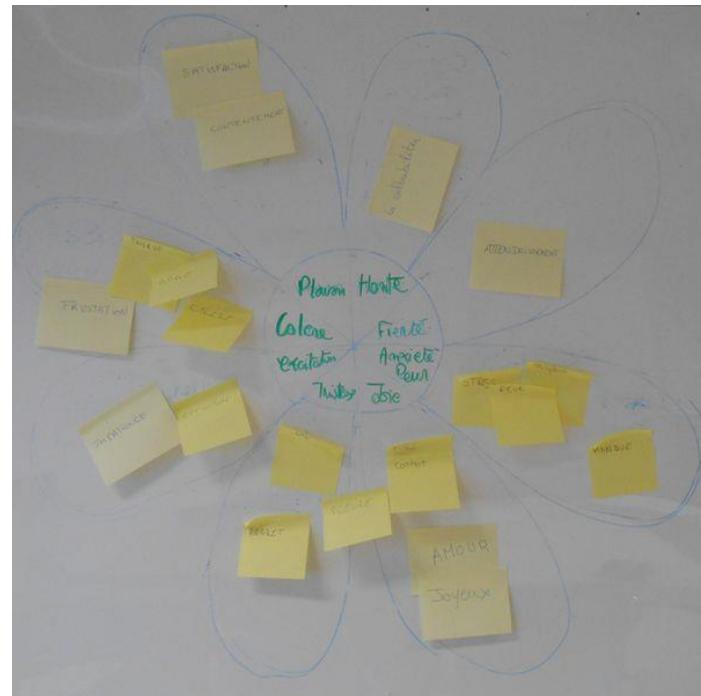
Rosace des émotions : le NOUS

Méta-plan

- Mise en place des post-it sur une structure « toute faite » pour une organisation cognitive
 - **4 émotions primaires** : tristesse, joie, peur, colère
 - **4 émotions « adaptées »** : excitation, plaisir, honte, fierté

La rosace collective

- Une première base de représentations collectives : un « être comme les autres »
 - Une base de « surprises » : pétales vierges ou très remplis, source de premiers constats des patients par eux-mêmes



Questionnaire personnel : le « JE »

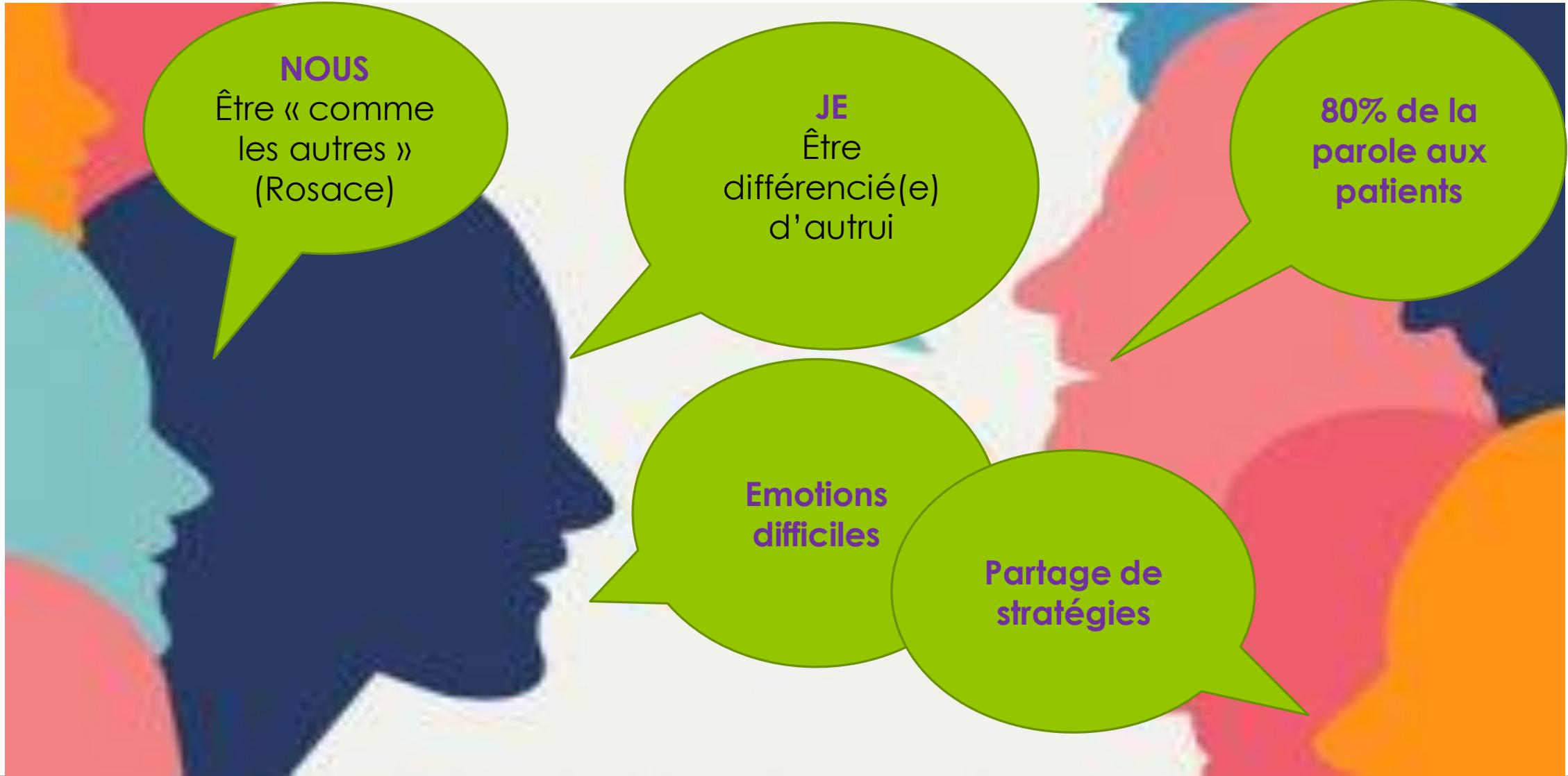


Nommer 2 ou 3 émotions qui vous posent problème

Que faites-vous de ces émotions habituellement ? Quelles stratégies utilisez-vous vis-à-vis de ces émotions ?

Avez-vous trouvé des pistes de solution pour vivre vos émotions durant la séance ? Si oui, lesquelles

DU « NOUS » AU « JE »



Palette des émotions

- **Médiation créative** pour expérimenter l'externalisation, la projection puis l'introjection
- **« Squiggles » collectifs** : dessins réalisés en groupe sans intention représentative (Winnicott)



« Et si c'était un message? »

Second exemple



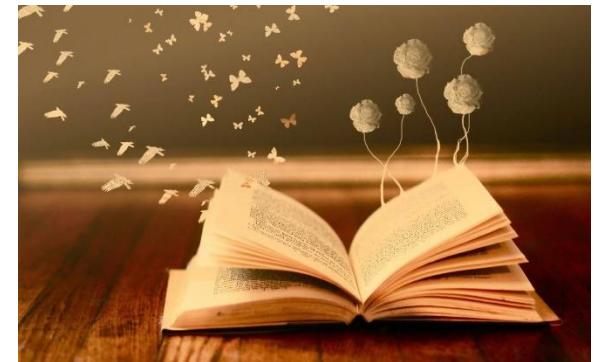
« Photolangage »

- **EMOTIONS:** Un choix de deux cartes-émotions par personne (sauf l'ergo), à placer une à une, au centre de la table et permettant une verbalisation autour de la carte
- **RESSOURCES:** Chacun et chacune (ergo, compris) reçoit 5 à 6 cartes-ressources. En fonction de la carte-émotions posée au centre, les participants posent une de leurs cartes ressources pour pouvoir faire un cercle de ressources. Une discussion sur les diverses ressources proposée peut alors avoir lieu.
- **ECHANGES DE STRATEGIES:** « comme dans la vie, on a pas toujours les bonnes cartes en main, mais il y a les autres.... »

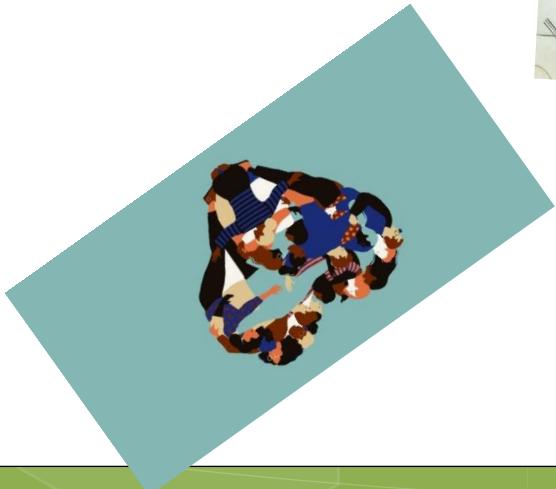
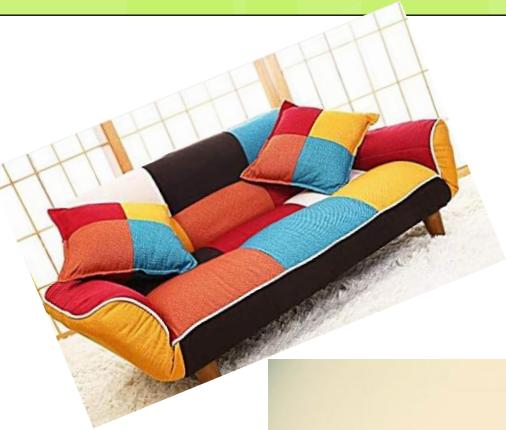
Cartes émotions



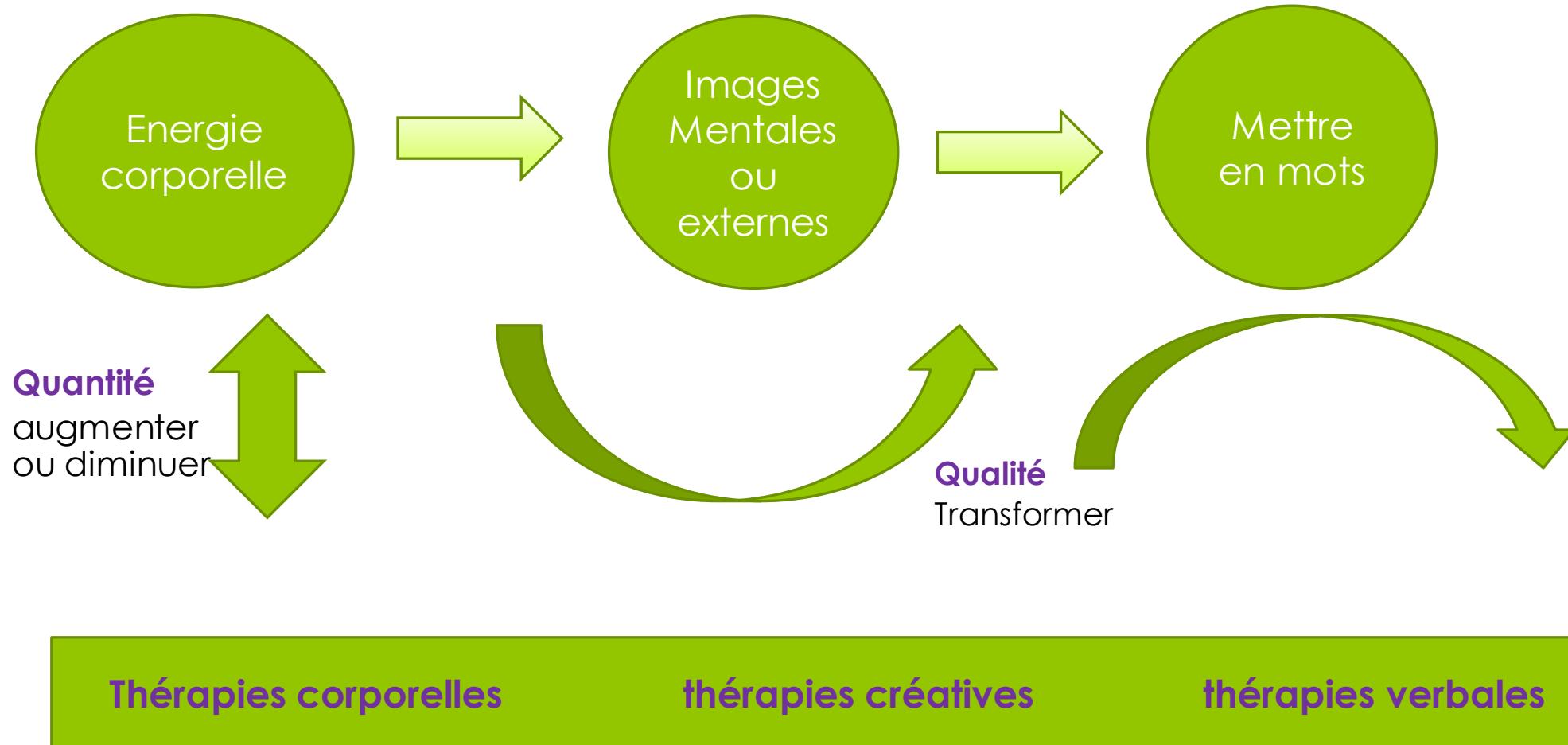
Cartes ressources



Cercle ressources



Proposer une structure pour comprendre



Et après?

- « **Lune de miel** » et risque d'arrêter la psychothérapie
- **Suivi post opératoire** nécessaire pour carences vitaminiques
- **Modification de l'image du corps** et de l'image de soi
- **Risques**
 - Frustrations et déceptions
 - Autres addictions
 - Risques suicidaires
 - Reprise de poids

