



TCA

troubles du
comportement
alimentaire

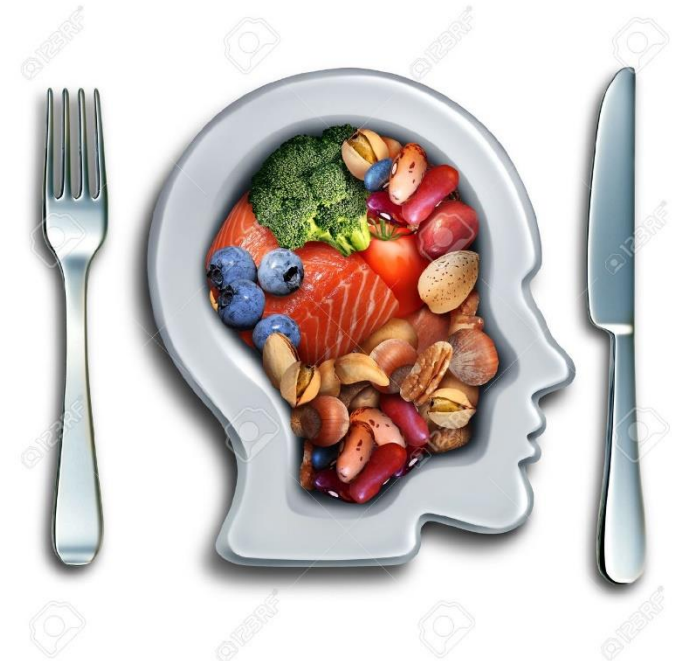
Conduites alimentaires

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



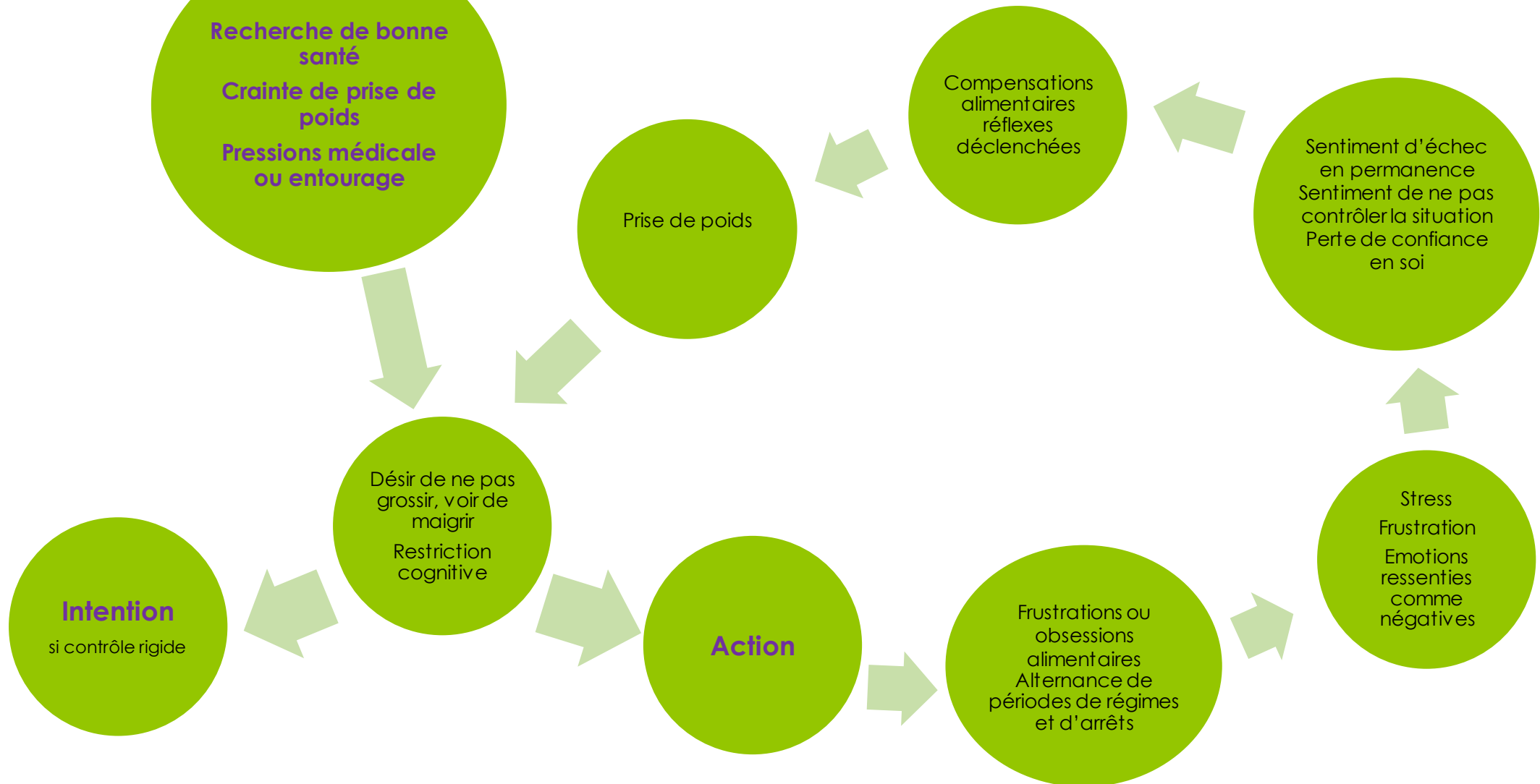
- **un point commun: la perte de repères physiologiques** en ce qui concerne la faim et la satiété.

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 bariatrique

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

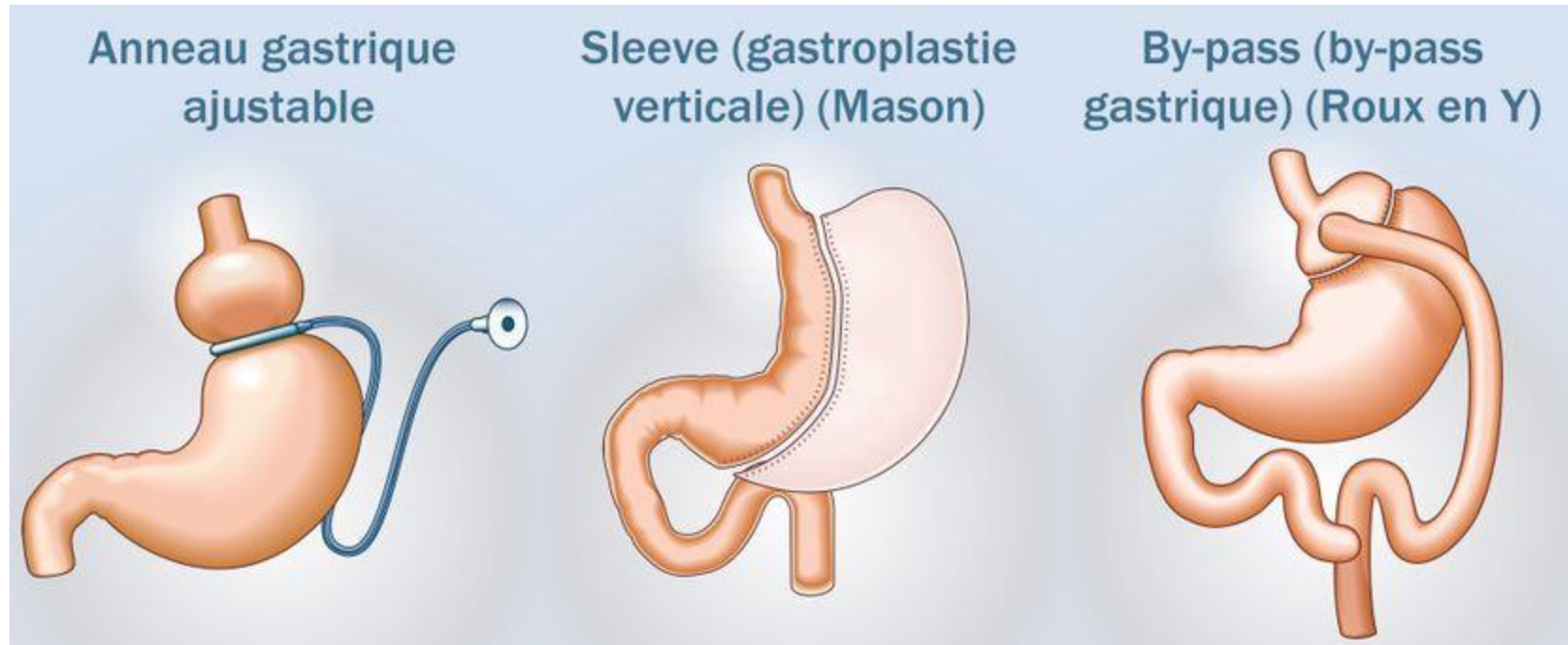
Expertise: accord ou non
pour l'opération en fonction
de la structure psychique
(déni, traumas, risques de
décompensations dépressive
ou apparition d'autres
addictions)

Psychothérapie

**Psychiatre et
psychologues**

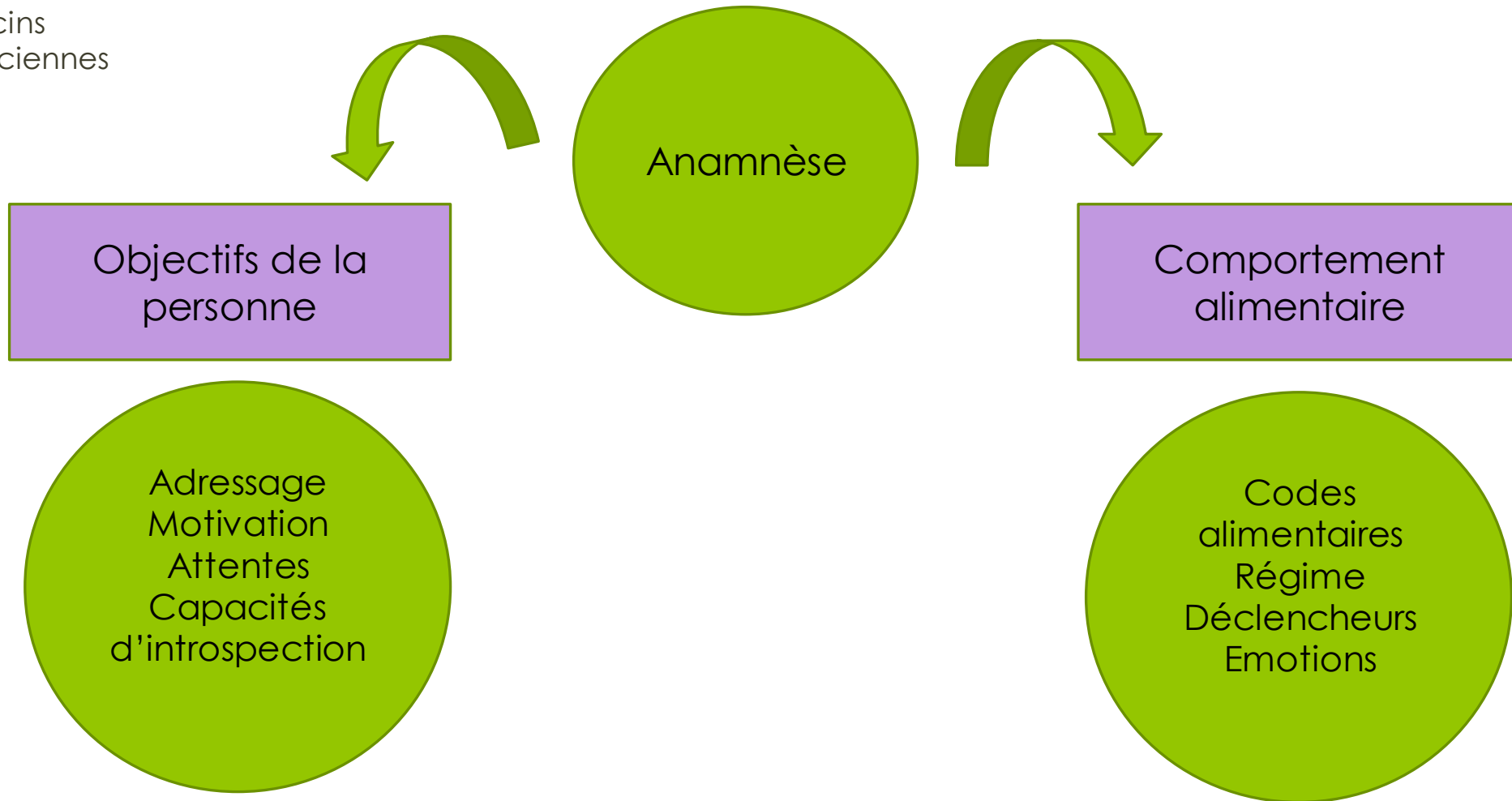
Activités thérapeutiques

Des opérations chirurgicales



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



Retrouver la sensation de faim



Distinguer la faim
physiologique...

Manger en
pleine
conscience

Reconnaître 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

En parler

Pratiquer

Activité physique



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

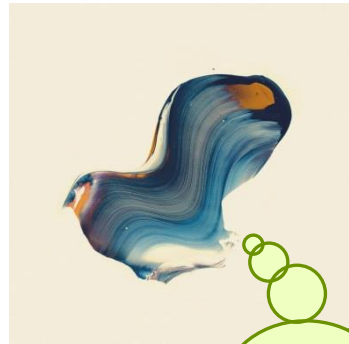
« Qu'est-ce qui a changé pour vous depuis le début de votre parcours ? »

Comportement alimentaire ou autre chose ?

La question de la psychothérapie



Auto-
massages



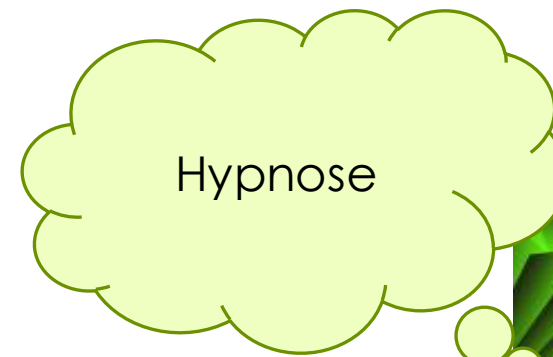
Mouvements
lents



Respiration



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**

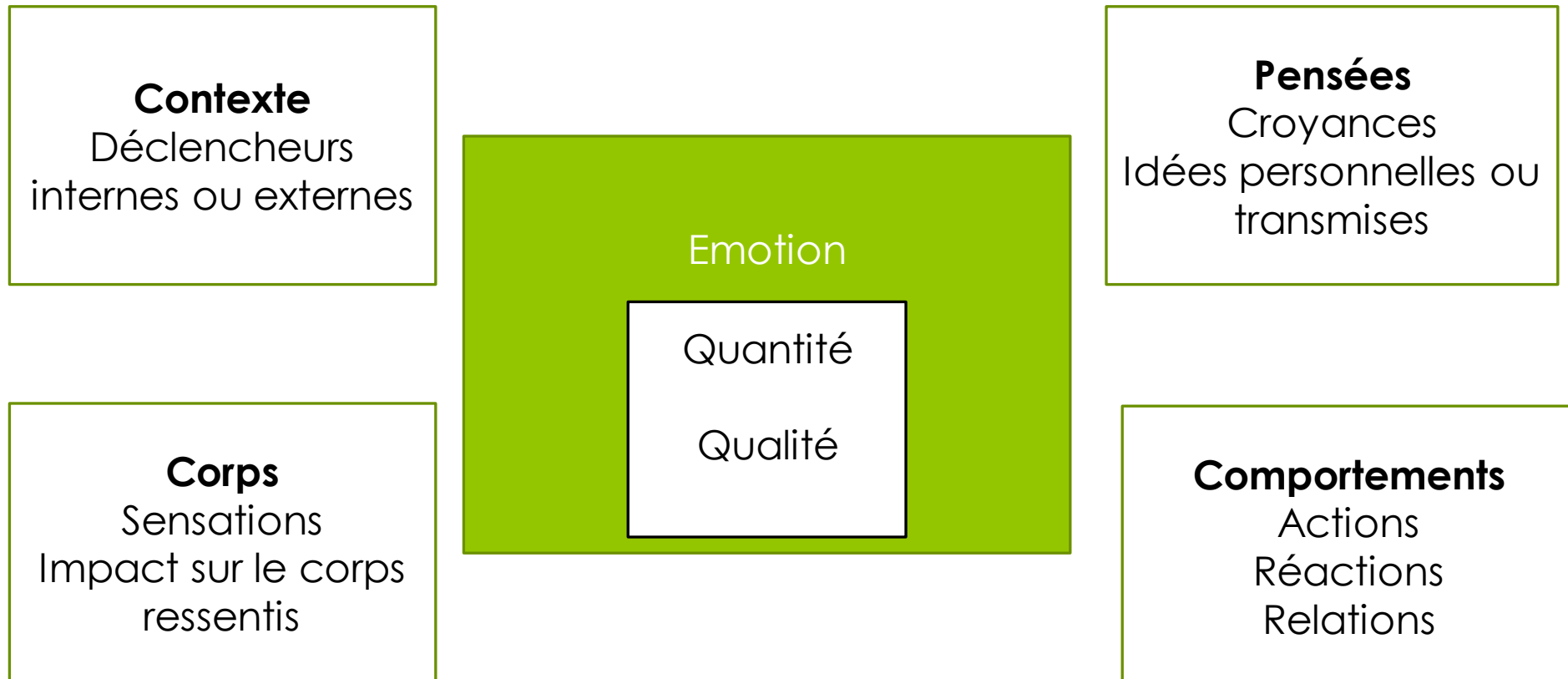
**Trouver « quoi faire »
avec les émotions**

Vivre ses émotions



Vivre ses émotions

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



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

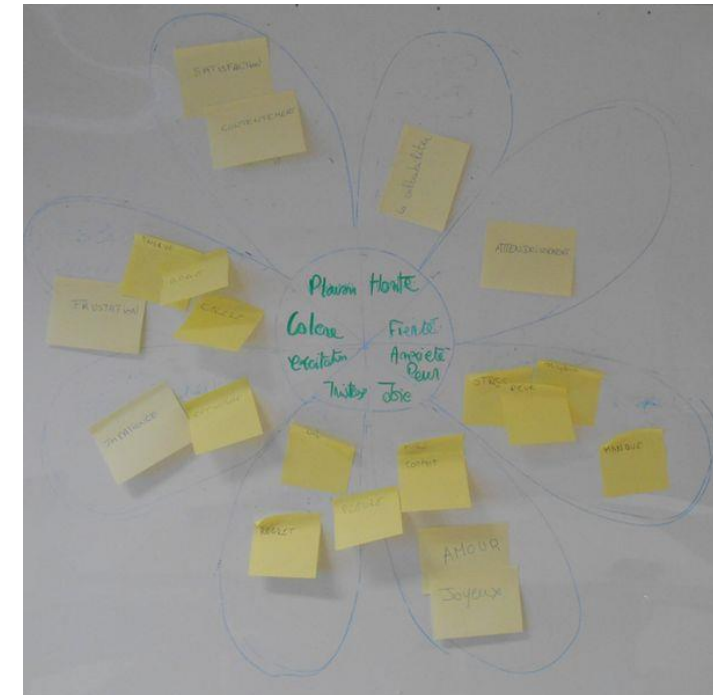
Méta-plan

➤ 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 »

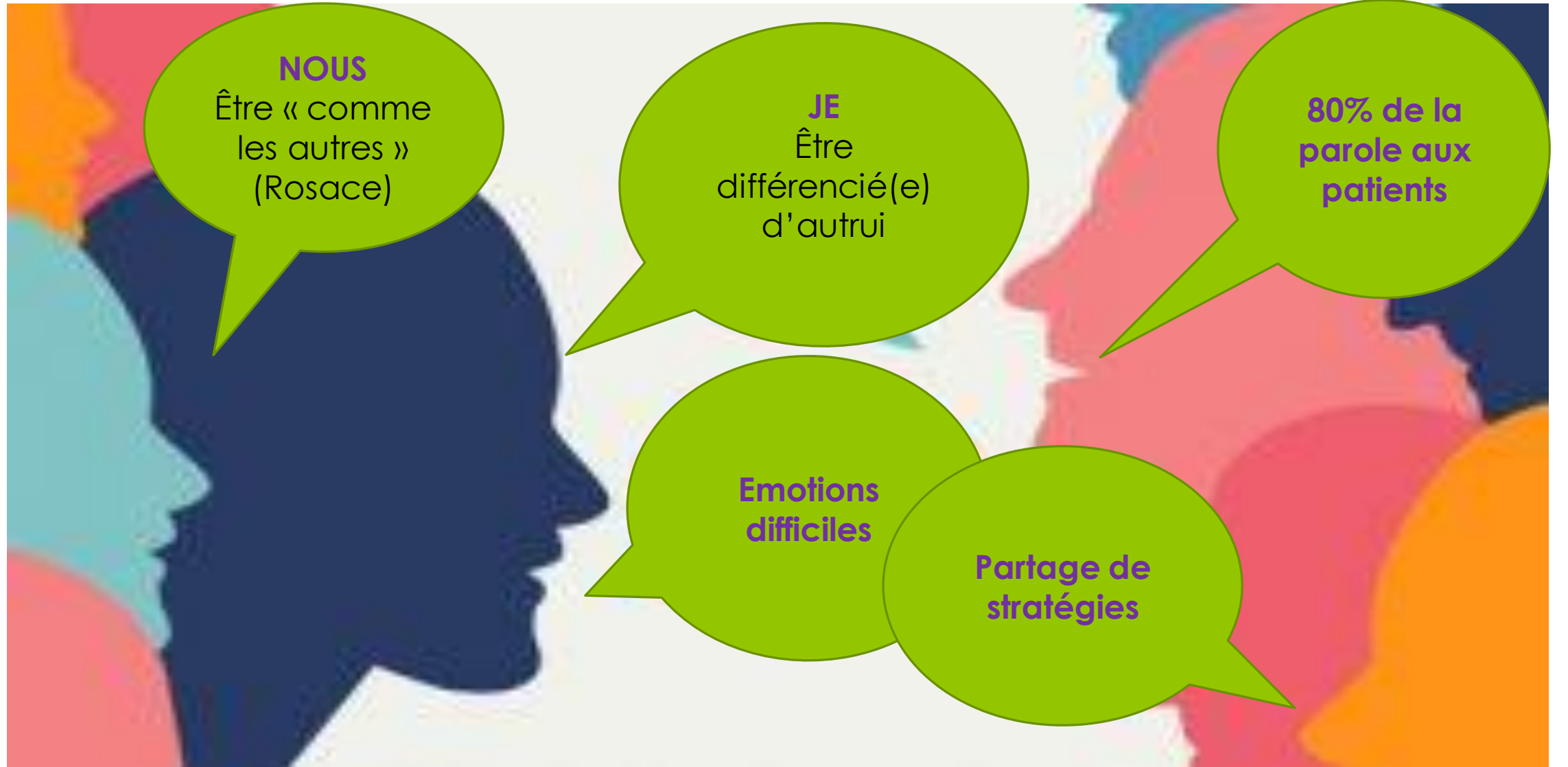


Nommer 2 ou 3 émotions qui vous posent problème

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

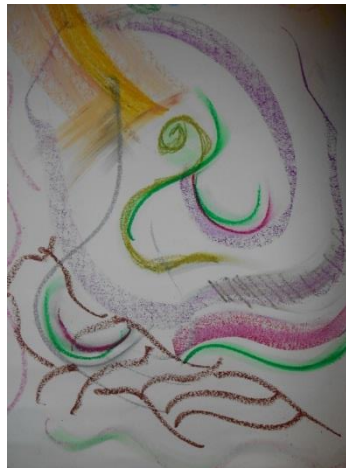
Avez-vous trouvé des pistes de solution pour vivre vos émotions durant la séance ? Si oui, lesquelles

Du « NOUS » au « JE »



Palette des émotions

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



« Et si c'était un message? »



Second exemple



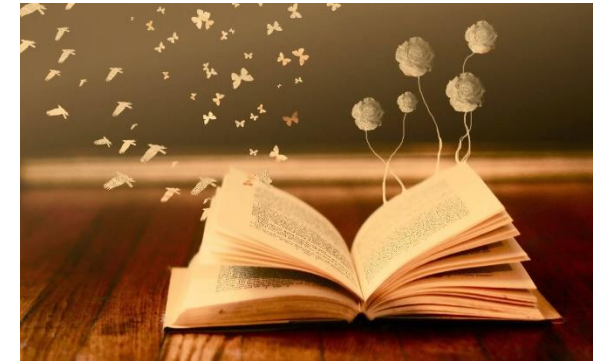
« Photolangage »

- **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.... »*

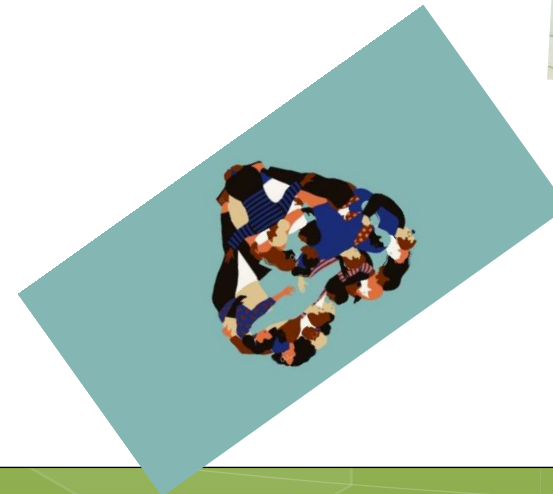
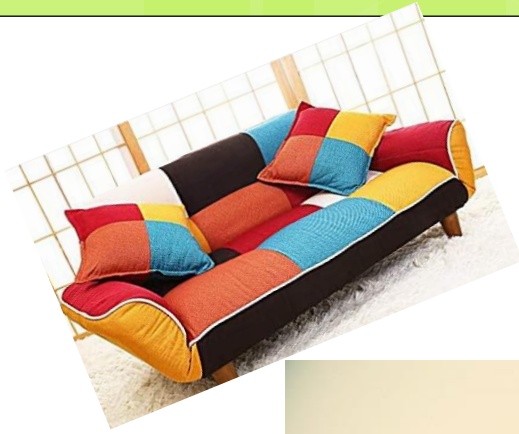
Cartes émotions



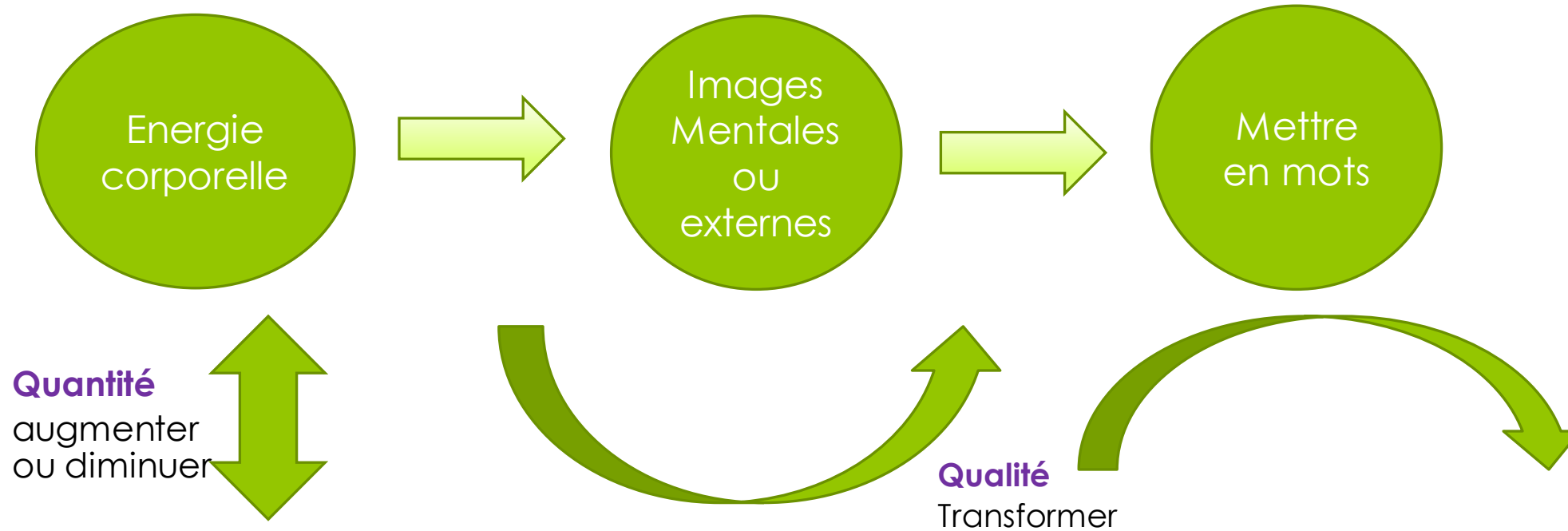
Cartes ressources



Cercle ressources



Proposer une structure pour comprendre



Thérapies corporelles

thérapies créatives

thérapies verbales

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

