

le GROS

Le Groupe de Réflexion
sur l'Obésité et le Surpoids

Programme de la formation à
l'approche bio-psycho-sensorielle de
l'obésité, du surpoids et des troubles
du comportement alimentaire
associés.

le GROS 2020

Le Groupe de Réflexion
sur l'Obésité et le Surpoids

Pourquoi faire la formation du GROS ?

Depuis la première étude, en 1959, démontrant l'inutilité des régimes, les preuves de leurs effets aggravant sur le poids par l'effet du yo-yo ascendant et les troubles du comportement alimentaire qu'ils génèrent s'accumulent.

Ces dernières années la recherche en physiologie et psychologie a permis une connaissance plus fine du comportement alimentaire. Ces nouvelles données issues de la recherche (scientifique) a permis à la fois de comprendre les raisons de l'échec du modèle restrictif qui continue pourtant à être largement prescrit, et aussi d'engager une autre approche du surpoids, plus fidèle à la physiologie du comportement alimentaire. Le GROS construit et met à jour depuis plus de 20 ans une formation qui s'appuie sur des données scientifiques solides et qui a pour but la transmission de nouvelles compétences aux praticiens pour un meilleur accompagnement de nos patients.

Pour l'instant, l'effet le plus visible de cette prise de conscience est la disparition du mot régime dans beaucoup de discours nutritionnels. Tout le monde s'accorde à dire que les régimes génèrent des compulsions et des reprises de poids et que l'on grossit de plus en plus à force de les enchaîner. Pour beaucoup de patients, ces effets aggravants sont connus et attendus mais le besoin de « faire quelque chose » et l'espoir que cette fois-ci, en faisant la même chose, le résultat serait différent et la reprise de poids ne serait pas au rendez-vous font qu'ils acceptent et entament encore un régime, encore un « rééquilibrage », encore un plan alimentaire ou font « attention ».

Si les effets des régimes sont connus, la compréhension de ce qui fait que les régimes génèrent ces troubles et ces prises de poids est moins répandue. Pour éviter de donner des conseils qui, sans porter le nom de régime, ont les mêmes effets que ceux-ci, il s'agit de savoir ce qui définit un régime et en quoi cela dérègle le comportement alimentaire et génère l'aggravation de l'excès pondéral.

Notre formation permet de mieux comprendre les phénomènes de dérégulation qu'engendrent les conseils alimentaires classiques et d'accompagner les patients vers un comportement alimentaire régulé.

Réaliser la formation du GROS vous permettra :

- de bénéficier des dernières actualités et connaissances sur le comportement alimentaire par des formateurs experts dans leur domaine d'expertise
- de comprendre les processus de régulation et de dérégulation du comportement alimentaire afin d'accompagner au mieux vos patients.
- d'échanger sur des cas cliniques, d'expérimenter des outils et des techniques d'accompagnement pour développer vos compétences afin d'améliorer la qualité de votre pratique au quotidien.

MODULE 1

Jeudi 30 janvier 2020 9h30 – 17h00

et

Vendredi 31 janvier 2020 9h30 – 12h30

- **Jean-Philippe Zermati** (Médecin nutritionniste psychothérapeute, Paris)

Comment manger normalement ? Comment la prise alimentaire et le poids sont-ils régulés ? Comment définir un régime amaigrissant ? Pourquoi ne fonctionnent-ils pas à la longue ? Quels sont les effets des régimes et des tentatives de contrôle de la prise alimentaire sur la régulation du poids et sur le comportement alimentaire ?

Vendredi 31 janvier 2020 14h00 – 17h00

et

Samedi 1er février 2020 9h00 – 16h30

- **Sophie Cheval** (Psychologue clinicienne, Paris)
- **Florence Urbain** (Diététicienne nutritionniste, Péréchies)

Introduction théorique et mise en pratique des bases de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, Acceptance and Commitment Therapy). Cette thérapie cognitive et comportementale dite de 3e vague est omniprésente dans la prise en charge du GROS et sera utilisée pour tous les aspects de la prise en charge présentés dans les cours tout au long de la formation.

MODULE 2

Jeudi 12 mars 2020 9h30 – 17h00

- **Jean-Philippe Zermati** (Médecin nutritionniste psychothérapeute, Paris)

Mise en place d'une alimentation intuitive et sans compulsions pour permettre au patient de se baser sur la régulation homéostatique de ses prises alimentaires et stabiliser à son set-point. Présentation des expériences et de leurs indications.

Vendredi 13 mars 2020 9h30 – 12h30

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Cécile Séron** (Diététicienne nutritionniste, Férolles-Attilly)

Expériences autour du comportement alimentaire pour lever la restriction cognitive et respecter les sensations alimentaires. Débriefing des expériences des stagiaires et mises en situation pour présenter et débriefer les expériences en consultation et temps d'échange autour de difficultés cliniques.

Vendredi 13 mars 2020 14h00 – 17h00

et

Samedi 14 mars 2020 9h00 – 16h30

- **Sophie Cheval** (Psychologue clinicienne, Paris)
- **Florence Urbain** (Diététicienne nutritionniste, Pérenchies)

ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Suite du premier module. Debriefing des mises en pratique proposées au premier module, prolongement des applications pratiques et cliniques

MODULE 3

Jeudi 2 avril 2020 9h30 – 17h00

- **Anne-Françoise Chaperon** (Psychologue clinicienne, Montrouge)
- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière Psychothérapeute, Moret Loing et Orvanne)

Pour permettre au patient de cheminer d'un comportement basé sur la restriction et le contrôle vers une nouvelle façon de manger, une alliance thérapeutique de qualité et un mode de communication adaptés sont indispensables pour permettre un engagement du patient en toute confiance quel que soit son parcours de soin jusque-là. Lors de ce cours, les bases de l'alliance thérapeutique et de techniques d'entretien seront présentées et travaillées en jeux de rôle afin que les participants sachent mieux repérer les obstacles à une bonne alliance thérapeutique et connaissent les façons de les surmonter.

Vendredi 3 avril 2020 9h30 – 17h00

- **Sylvie Benkemoun** (Psychologue clinicienne, Forcalquier)

Dans un environnement hostile aux personnes obèses, praticien et patient sont influencés inconsciemment par des préjugés négatifs sur l'excès de poids et la possibilité, voire le sentiment d'obligation à y remédier. Pour le praticien, une conscience de ce qui se joue dans cette relation est indispensable pour permettre au patient de se sentir compris et de s'engager dans le suivi. Ce cours abordera ce que doit affronter une personne obèse en lien avec cette stigmatisation et permettra de mieux comprendre et de tenir compte des phénomènes de honte et de culpabilité ainsi que leurs conséquences.

Samedi 4 avril 2020 9h00 – 12h00

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)

Expériences autour du comportement alimentaire pour lever la restriction cognitive et respecter les sensations alimentaires. Débriefing des expériences des stagiaires et mises en situation pour présenter et débriefer les expériences en consultation et temps d'échange autour de difficultés cliniques.

Samedi 4 avril 2020 13h30 – 16h30

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)
- **Aurore Taccoen** (Psychologue clinicienne, Lille)

Comprendre et faire comprendre au patient la complexité des raisons qui l'ont amené à prendre du poids via l'analyse fonctionnelle et la mise en évidence de cercles vicieux. Présenter l'approche du GROS et faire le lien avec le vécu du patient.

MODULE 4

Jeudi 14 mai 2020 9h30 – 17h00

et

Vendredi 15 mai 2020 9h30 – 17h00

- **Vincent Gerbault** (Diététicien nutritionniste, Jarnac)
- **Ulla Menneteau** (Diététicienne nutritionniste, Clermont-Ferrand)

Comment aider le patient à moins adhérer aux croyances qui perturbent son comportement alimentaire ? Bien connaître les phénomènes de régulation de la prise alimentaire mais aussi les obstacles et les difficultés du patient dans ce cheminement permet de mieux l'aider à avancer. Explications, outils et mises en situation.

Samedi 16 mai 2020 9h00 – 12h00

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Cécile Séron** (Diététicienne nutritionniste, Férolles-Attilly)

Expériences autour du comportement alimentaire pour lever la restriction cognitive et respecter les sensations alimentaires. Débriefing des expériences des stagiaires et mises en situation pour présenter et débriefer les expériences en consultation et temps d'échange autour de difficultés cliniques.

Samedi 16 mai 2020 13h30 – 16h30

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)

Mieux appréhender, via des cas cliniques déroulés, la complexité de la prise en charge et la place de chaque aspect : écoute, place des émotions, exercices, explications, particularité de chaque personne.

MODULE 5

Jeudi 18 juin 2020 9h30 – 17h00

- **Claire-Marie Best** (Psychologue clinicienne, Meudon)
- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière Psychothérapeute, Moret Loing et Orvanne)

Lien entre perfectionnisme et gestion des émotions.

La place des émotions est importante dans le comportement alimentaire de manière générale. Connaître les processus liés au fonctionnement des émotions et la manière dont les humains y font face permet d'accompagner au mieux les patients. Les comportements perfectionnistes font partie des stratégies pour éviter de ressentir des émotions négatives liées à l'insatisfaction. Ce cours a pour objectif de présenter les mécanismes émotionnels sous-jacents au perfectionnisme et de donner des pistes de réflexion pour aider les patients qui souffrent d'un trouble du comportement alimentaire associé à des comportements perfectionnistes.

Vendredi 19 juin 2020 9h30 – 12h30

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Cécile Séron** (Diététicienne nutritionniste, Férolles-Attilly)

Expériences autour du comportement alimentaire pour lever la restriction cognitive et respecter les sensations alimentaires. Débriefing des expériences des stagiaires et mises en situation pour présenter et débriefer les expériences en consultation et temps d'échange autour de difficultés cliniques.

Vendredi 19 juin 2020 14h00 – 17h00

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)

Comment utiliser le goût et la dégustation au service de la régulation? Explications théoriques et mises en situation.

Samedi 20 juin 2020 9h00 – 16h30

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Vincent Gerbault** (Diététicien nutritionniste, Jarnac)
- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)

Supervision de mi-parcours : travail sur les cas cliniques des stagiaires. Questions et révision des acquis.

MODULE 6

Jeudi 17 septembre 2020 9h30 – 17h00

- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière Psychothérapeute, Moret Loing et Orvanne)
- **Anne-Françoise Chaperon** (Psychologue clinicienne, Montrouge)

Entraînement aux habiletés sociales. Découvrir les bases théoriques de l'affirmation de soi. Analyser les composantes de la communication. Exprimer une demande, un refus, sans déclencher l'hostilité. Affronter avec efficacité les situations difficiles, voire conflictuelles. Applications aux personnes en difficulté avec leur poids et leurs formes corporelles. Mises en situation.

Vendredi 18 septembre 2020 9h30 – 17h00

- **Sylvie Benkemoun** (Psychologue clinicienne, Forcalquier)
- **Aurore Taccoen** (Psychologue clinicienne, Lille)

Vivre une vie pleine de sens dans un corps gros. Comment aider nos patients à s'envisager autrement, à mieux appréhender au quotidien leur propre regard et celui des autres sur leur poids ?

Samedi 19 septembre 2020 9h00 – 12h00

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Cécile Séron** (Diététicienne nutritionniste, Férolles-Attilly)

Comment utiliser l'approche du GROS en milieu hospitalier ? Comment organiser des ateliers sur les thèmes de la restriction cognitive ?

Samedi 19 septembre 2020 13h30 – 16h30

- **Marie-Laure Desaissement** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)
- **Cécile Séron** (Diététicienne nutritionniste, Férolles-Attilly)

Expériences autour du comportement alimentaire pour lever la restriction cognitive et respecter les sensations alimentaires. Débriefing des expériences des stagiaires et mises en situation pour présenter et débriefer les expériences en consultation et temps d'échange autour de difficultés cliniques.

Bilan de la formation.

Supervision

Samedi 16 janvier 2021 9h00 – 16h30

- **Sophie Cheval** (Psychologue clinicienne, Paris)
- **Ulla Menneteau** (Diététicienne nutritionniste, Clermont-Ferrand)
- **Aurore Taccoen** (Psychologue clinicienne, Lille)

Journée de supervision en petits groupes autour de cas cliniques apportés par les stagiaires.

Faire la formation du GROS, c'est...

- Apprendre lors des cours sur place :

Notre formation est construite dans l'objectif de vous fournir un maximum de compréhension, d'outils et d'expériences pratiques nécessaires pour aider le patient à abandonner ses comportements alimentaires inadaptés basés sur la restriction et les croyances alimentaires et cheminer vers une alimentation intuitive. Les nombreuses mises en situation dans chaque cours de ce programme vous permettront de vous sentir à l'aise avec cette approche. Afin de vous permettre de bien intégrer les connaissances et d'avoir le temps pour apprendre à vraiment mettre en place notre approche, la formation se fait grâce à plusieurs moyens d'apprentissage :

- Les cours en présentiel où l'accent sera le plus souvent mis sur les jeux de rôle et les expériences pratiques,

- Apprendre chez vous :

- Les cours par télé-enseignement présentés par Dr Gérard Apfeldorfer et Mme Katherine Kuréta-Vanoli, à suivre chez vous pour avoir acquis les bases théoriques avant de vous exercer à les appliquer et pour réviser et rassembler les connaissances.
- Des expériences sur votre propre comportement alimentaire. En effet, travailler sur le comportement alimentaire des patients suppose de ne pas être soi-même en difficulté avec les aliments ou son comportement alimentaire. Aider les patients à répondre de façon juste aux sensations alimentaires et aux émotions suppose de s'appuyer sur ses propres expériences dans ces domaines. Un temps de débriefing et de jeux de rôle pour travailler sur les exercices sur les sensations alimentaires avec les patients sera présent à chaque module (sauf le premier). Vos remarques, qui vous seront restituées sous forme d'un compte-rendu commun de ce travail, vous permettront de mieux connaître des réactions possibles, et ainsi de proposer aux patients ces exercices en connaissance de cause.
- Des lectures qui vous aideront à mieux vous approprier les différents aspects de cet accompagnement des patients en souffrance avec leur poids et leur comportement alimentaire.
- Un forum de communication Internet entre les participants de la formation 2020 et avec des intervenants de la formation dans lequel vous pourrez poser vos questions, partager vos expériences et vos documents, recevoir les documents des cours et rester en contact avec les participants et les formateurs après la formation.

- Valider votre formation pour devenir praticien(ne) du GROS :

La présence à toutes les sessions y compris la journée de supervision de janvier et une note supérieure à 10/20 à l'épreuve écrite de fin de formation vous permettront de valider les compétences acquises et d'obtenir une attestation de fin de formation ainsi que l'inscription dans l'annuaire des praticiens. L'examen de fin de formation 2020 aura lieu le mardi 17 novembre 2019 dans les mêmes locaux que la formation.

Pour s'inscrire à la formation du GROS :

Peuvent adhérer au GROS et s'inscrire à la formation de base : les médecins généralistes et spécialistes, psychologues, diététiciens et paramédicaux qui accompagnent des personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire.

Vous pouvez télécharger le bulletin de pré-inscription sur notre site dans la rubrique formation 2020 ou le demander par mail à associationgros@gmail.com Vous pouvez aussi contacter notre secrétaire au **06 43 84 16 30 (lundi, mardi, mercredi et jeudi de 09h30 à 17h00)**

Remplissez le bulletin de pré-inscription et joignez-y une lettre de motivation décrivant votre cursus et les raisons de votre choix de suivre cette formation. Envoyez le tout par mail au secrétariat. Votre demande sera étudiée et vous serez informé(e) de la décision du pôle formation début octobre 2019. Nous avons mis en place cette procédure devant une demande trop importante de stagiaires afin de faire le choix le plus juste de participants à notre formation.

Si votre demande est retenue, envoyez à :

Secrétariat du GROS
37, rue des Mathurins
75008 PARIS

Votre bulletin d'adhésion à l'association du GROS ainsi que notre charte signée (les deux sont disponibles sur notre site www.gros.org) en y ajoutant le montant de notre cotisation annuelle soit 70 € ; avec, si vous le souhaitez, un chèque de 35 € pour un abonnement Internet à prix réduit à la revue OBESITÉ ou de 70 € pour un abonnement papier. Il est important que ce montant fasse l'objet d'un chèque à part. Dans le cas d'une inscription en formation continue, l'adhésion à notre association reste personnelle et ne peut donc pas être réglée par votre employeur.

➤ Le règlement de votre formation :

2 500 € pour une inscription à titre individuel

ou

4 800 € pour une inscription en formation professionnelle continue

Votre règlement doit nous être parvenu avant le 15 décembre 2019 pour que nous puissions considérer votre inscription comme définitive. Dans le cas contraire, nous proposerions votre place à une personne de la liste d'attente.

Vous pouvez choisir un règlement en une fois, 3 fois ou 10 fois. Un remboursement est possible pour raison valable et justifiée avant le 15 décembre 2019. Passé cette date, aucun remboursement n'est possible. En cas de paiement par chèque(s), ceux-ci doivent être libellés à l'ordre du GROS.

Certains organismes de financement de formations professionnelles sont susceptibles de prendre en charge une partie de vos frais d'inscription. N'hésitez pas à contacter notre secrétariat pour tout document nécessaire à cette prise en charge.

Qu'est-ce que

le GROS
Le Groupe de Réflexion
sur l'Obésité et le Surpoids



Fondé en 1998 pour trouver et proposer une prise en charge alternative aux régimes amaigrissants prouvés nocifs sur le long terme, Le G.R.O.S. est une association qui regroupe des thérapeutes de toutes écoles ayant à prendre en charge des personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire. Si la majorité de ses membres exerce en France, où l'association a été fondée, elle compte également des praticiens à l'étranger, notamment en Belgique, en Suisse, en Espagne, en Angleterre et au Québec.

L'association est un lieu de réflexion et d'échanges. Chaque année, un congrès est organisé à Paris pour échanger autour d'un thème avec des chercheurs et cliniciens apportant des éclairages sur des questions données. C'est l'occasion pour les nouveaux venus de prendre connaissance de notre approche et pour les membres formés de continuer de progresser dans leur compréhension et la clinique. La formation du G.R.O.S. permet aux professionnels d'acquérir les compétences pour aborder le comportement alimentaire autrement que par les régimes et les conseils diététiques. Elle s'articule autour de plusieurs axes : les sensations alimentaires et la relation à l'aliment, la gestion des émotions et la relation au corps.

Cette approche est basée sur les connaissances des mécanismes de contrôle interne de la prise alimentaire et sur la compréhension de ce qui est en mesure de perturber ces mécanismes subtils. Pour la personne en difficulté avec son comportement alimentaire, apprendre à vivre ses émotions sans chercher à les fuir en mangeant permet de progresser pour sortir des compulsions. Il convient également d'aider le patient à respecter son corps, à l'écouter comme un co-équipier et à se réconcilier avec lui, tant que faire se peut.

L'objectif de la prise en charge du G.R.O.S. est de redonner au mangeur les rênes de son alimentation, de lui permettre de se sentir bien dans son corps à son poids d'équilibre en mangeant de tout. Il apprendra à s'écouter pour choisir à chaque instant la quantité appropriée à de ses besoins.

Le conseil d'administration du GROS

Présidente : Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne (Forcalquier)

Secrétaire générale : Cécile SERON, diététicienne nutritionniste (Férolles-Attilly)

Trésorière : Marie-Carmel DETOURNAY, infirmière psychothérapeute (Moret Loing et Orvanne)

Trésorière adjointe : Anne-Sophie DUMORTIER, psychologue clinicienne (Compiègne)

Responsable pôle formation : Ulla MENNETEAU, diététicienne nutritionniste (Clermont-Ferrand)

Responsable adjoint pôle formation : Dr Ronan MORVAN, médecin généraliste (Héric)

Responsable pôle communication : Vincent GERBAULT, diététicien nutritionniste (Jarnac)

Responsables adjointes pôle communication :

Keltoum BIDAULT, diététicienne nutritionniste (Gignac La Nerthe)

Savéria GARCIA, diététicienne nutritionniste (Cagnes sur Mer)

Responsable pôle vie associative : Florence URBAIN, diététicienne nutritionniste (Pérenchies)

Responsable adjointe pôle vie associative : Aurore TACCOEN, psychologue clinicienne (Lille)

Responsable pôle congrès : Dr Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste psychothérapeute (Paris)

Responsable pôle veille scientifique : Dr Catherine VACKRINE, médecin endocrinologue (Saint Etienne)

Alexandra TUBIANA-POTIEZ, psychologue clinicienne (Laxou)

Laurent WEIBEL, diététicien nutritionniste (Parigne L'Evêque)

Présidents d'honneur :

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre psychothérapeute (Paris)

Le comité scientifique du GROS

Président du comité scientifique : Pr Jean Michel LECERF (Institut Pasteur Lille)

Mr Jean-Pierre CORBEAU, sociologue (Tours)

Dr Marc FANTINO, physiologiste (Lyon)

Mme Sylvie ISSANCHOU, ingénieur agronome (Dijon)

Mr Serge LUQUET directeur de recherche (Paris)

Mme Katherine KURETA-VANOLI, diététicienne nutritionniste (Clamart)

Mme Natalie RIGAL, psychologue (Paris)

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre psychothérapeute (Paris)