

GROS

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
alimentaires associés.**

Paris

2017

MODULE 1

Jeudi 2 février 2017

9h30 – 17h00

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

Présentation du contrôle de la prise alimentaire et du modèle biopsychosensoriel

Vendredi 3 février 2017

9h00 – 17h00

- **Gérard Apfeldorfer** (Psychiatre, Paris)

Présentation des outils des thérapies cognitives et comportementales pour investiguer et modifier les trois cycles : le cycle de la restriction cognitive, le cycle des réponses alimentaires émotionnelles et le cycle du corps mal aimé. Etablir une analyse fonctionnelle.

Samedi 4 février 2017

9h00 – 17h00

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

Traitement de la restriction cognitive et mise en place d'un comportement alimentaire intuitif (intuitive eating)

MODULE 2

Jeudi 9 mars 2017

9h30 – 17h00

- **Thierry Léonard** (Psychiatre, Paris)

L'entretien motivationnel : aspects théoriques et exercices pratiques pour apprendre à aider les patients à trouver et à garder leur propre motivation à changer et éviter de créer des résistances. Application aux patients souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Vendredi 10 mars 2017

9h00 – 16h00

- **Jana Grand** (Psychothérapeute, Lyon)

L'approche de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) promeut l'idée que la lutte avec ses ressentis et ses pensées, par exemple en mangeant ou en se restreignant, réduit la flexibilité psychologique et enferme la personne dans une vie de plus en plus étroite et comme vidée de sens. ACT consiste à aider la personne à se libérer de cette lutte pour s'engager dans l'action et suivre ses directions de vie choisies. Théorie et mises en situation.

16h00 – 18h00

- **Sabrina Julien Sweerts** (Diététicienne nutritionniste, Psychologue clinicienne, Asnières sur Seine)

La pleine conscience : application pour le professionnel et pour le patient.

Samedi 11 mars 2017

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure Desaissement-Thollier** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)

Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire.

10h00 – 17h00

- **Jana Grand** (Psychothérapeute, Lyon)

L'approche de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT). Suite.

MODULE 3

Jeudi 30 mars 2017

9h30 – 17h00

- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière psychothérapeute, Saint Mammès)

Les émotions : définition et place dans le comportement alimentaire. Les reconnaître, les accepter et les exprimer.

Vendredi 31 mars 2017

9h00 – 16h00

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

La stigmatisation du corps gros et ses effets sur le développement. Les difficultés de vie des personnes obèses : relations familiales, sociales, tentatives d'amaigrissement (régimes, chirurgie bariatrique et conséquences), relations au corps médical et aux spécialistes. Ce qu'il est important de savoir et d'éviter.

16h00 – 18h00

- **Sabrina Julien Sweerts** (Diététicienne nutritionniste, Psychologue clinicienne, Asnières sur Seine)

La pleine conscience : application pour le professionnel et pour le patient.

Samedi 1^{er} avril 2017

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure Desaissement-Thollier** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)

Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire.

10h00 – 17h00

- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière Psychothérapeute, Saint Mammès)
- **Florence Urbain** (Diététicienne nutritionniste, Pérenchies)

Etablir une alliance thérapeutique, favoriser l'écoute et la compréhension des difficultés des patients, en tenant compte de celles du thérapeute. Comment aider le patient à prendre conscience de l'inefficacité des régimes. Mises en situation. Cas cliniques.

MODULE 4

Jeudi 18 mai 2017

9h30 – 17h00

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)
- **Ulla Menneteau** (Diététicienne nutritionniste, Clermont-Ferrand)

Comment accompagner le patient pour sortir de la restriction cognitive ? Théorie et mises en situation.

Vendredi 19 mai 2017

9h00 – 16h00

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)
- **Ulla Menneteau** (Diététicienne nutritionniste, Clermont-Ferrand)

Comment accompagner le patient pour sortir de la restriction cognitive ? Théorie et mises en situation.

16h00 – 18h00

● **Sabrina Julien Sweerts** (Diététicienne nutritionniste, Psychologue clinicienne, Asnières sur Seine)

La pleine conscience : application pour le professionnel et pour le patient.

Samedi 20 mai 2017

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure Desaissement-Thollier** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)

Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire.

10h00 – 17h00

- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)
- **Ulla Menneteau** (Diététicienne nutritionniste, Clermont-Ferrand)

Comment accompagner le patient pour sortir de la restriction cognitive ? Théorie et mises en situation.

MODULE 5

Jeudi 15 juin 2017

9h30 – 17h00

- **Bernard Waysfeld** (Psychiatre nutritionniste, Paris)

Existe-t-il des personnalités à risque d'obésité ou de troubles du comportement alimentaire ? Principe des bases de la prise en charge psycho-dynamique chez les patients obèses et/ou souffrant de troubles du comportement alimentaire. Le transfert dans la relation psychothérapeutique.

Vendredi 16 juin 2017

9h00 – 12h00

- **Bernard Waysfeld** (Psychiatre nutritionniste, Paris)

Comment " scorer " son patient obèse ou souffrant de troubles du comportement alimentaire ? Conséquences et exemples. Présentation du questionnaire de Bernard Waysfeld.

13h30 – 18h00

- **Annick Bothorel** (Infirmière spécialisée TCC Chartres)
- **Nicole Gratier de Saint Louis** (Kinésithérapeute, sophrologue, hypnothérapeute, Paris)

Comment habiter son corps quand on a pris l'habitude de lutter contre lui ? Comment apprendre à le ressentir, à lui redonner vie et le bouger sans le maltraiter ? A travers des apports théoriques et des mises en situation avec différentes approches ce cours donnera des pistes pour aider les patients à se reconnecter à leur corps et vivre leur corps avec plus de bienveillance.

Samedi 17 juin 2017

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure Desaissement-Thollier** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)

Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire.

10h00 – 17h00

- **Annick Bothorel** (Infirmière spécialisée TCC, Chartres)
- **Nicole Gratier de Saint Louis** (Kinésithérapeute, sophrologue et hypnothérapeute, Paris)

Approches psycho-corporelles, suite.

MODULE 6

Jeudi 14 septembre 2017

9h30 – 17h00

- **Sophie Cheval** (Psychologue clinicienne, Paris)

Présentation des concepts de la thérapie d'acceptation et d'engagement et application aux problématiques d'image corporelle.

Vendredi 15 septembre 2017

9h00 – 16h00

- **Anne-Françoise Chaperon** (Psychologue clinicienne, Montrouge)
- **Prune Leroy** (Psychologue clinicienne, Nice)

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.

16h00 – 18h00

- **Sabrina Julien Sweerts** (Diététicienne nutritionniste, Psychologue clinicienne, Asnières sur Seine)

La pleine conscience : application pour le professionnel et pour le patient.

Samedi 16 septembre 2017

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure Desaissement-Thollier** (Diététicienne nutritionniste, Thiais)

Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire.

10h00 – 17h00

- **Gérard Apfeldorfer** (Psychiatre, Paris)

Développer l'acceptation de soi : affronter avec efficacité les situations liées à une mauvaise acceptation de soi. Traiter la peur de grossir. Questions. Bilan de la formation.

Supervision

Samedi 20 janvier 2018

9h00 – 17h00

- **Sophie Cheval** (Psychologue clinicienne, Paris)
- **Katherine Kuréta-Vanoli** (Diététicienne nutritionniste, Clamart)
- **Jean-Philippe Zermati** (Médecin nutritionniste psychothérapeute, Paris)
- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière psychothérapeute, Saint Mammès)

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

Lieu de la formation :

Espace SEFOREX

253, rue du Faubourg Saint Martin

75010 PARIS

Métro :

Ligne 2, 5, 7 : Station Stalingrad

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

Apprendre une nouvelle prise en charge

Notre formation est construite dans l'objectif de vous fournir un maximum de compréhension et d'outils pratiques nécessaires à une prise en charge bio-psycho-sensorielle. Notre approche se base sur une prise en charge tri-axiale. Au fil des différents modules, vous apprendrez à comprendre et repérer la restriction cognitive et à la traiter en permettant à vos patients de cheminer vers une alimentation basée sur l'écoute des sensations alimentaires, après avoir travaillé sur les croyances liées à différents aliments, sources d'émotions inconfortables et incompatibles avec la régulation. C'est là le premier axe de notre prise en charge

Comme vous le savez, les réponses alimentaires émotionnelles sont un défi important dans l'alimentation de nos patients. C'est pourquoi notre deuxième axe de prise en charge concerne le travail sur les émotions. Le troisième axe concerne le corps, l'acceptation de soi et de son poids d'équilibre, le ré-investissement du corps et les compétences sociales nécessaires à certains de nos patients pour avoir une bonne qualité de vie malgré un corps « hors normes ».

Mais la formation ne se résume pas à ces trois points. Nous insisterons également les façons de construire une alliance thérapeutique en mettant en œuvre une écoute bienveillante et des techniques d'entretien ainsi que des méthodes de travail comme l'élaboration d'une analyse fonctionnelle. Nous avons également à cœur de vous donner une compréhension plus approfondie de ce que peuvent vivre nos patients afin que vous puissiez mieux répondre à leurs besoins.

Communiquer avec les autres stagiaires 2017 et recevoir les cours

Entre les cours et après la formation, nous vous proposons de communiquer le plus possible entre vous pour vous soutenir mutuellement dans votre nouvelle approche. Chaque année, un groupe de discussion Internet est mis en place pour permettre ces échanges. Nous vous invitons à vous en servir le plus largement possible.

Les cours sont mis à disposition des stagiaires via ce groupe Internet quelques jours avant chaque session. A chacun de choisir de les imprimer pour les apporter au cours ou de savoir simplement qu'ils sont là, à consulter à tout moment.

Travailler chez soi entre les cours

Faire des exercices pratiques

Travailler sur le comportement alimentaire des patients suppose de ne pas être soi-même en difficulté tant avec ses aliments et son comportement alimentaire, qu'avec ses réactions émotionnelles. Aborder ces thèmes avec ses patients nécessite d'avoir soi-même exploré concrètement ces domaines.

Nous vous demanderons donc de réaliser concrètement les exercices habituellement demandés aux patients et de mener un travail d'auto-observation, qui sera l'objet d'une mise en commun. Cela devrait vous aider par la suite à mieux percevoir les difficultés que rencontreront vos patients à réaliser ces exercices.

La méditation de pleine conscience, de la même façon, ne peut être utilisée que par un thérapeute qui la pratique à titre personnel. Un investissement personnel tout au long de l'année est donc requis.

Compléter les cours chez vous

Pour compléter et asseoir vos connaissances, vous aurez des cours à lire chez vous en préparation ou en approfondissement des modules.

Evaluer ses compétences

La présence à toutes les sessions y compris la journée de supervision de janvier et une note supérieure ou égale à 10/20 à l'épreuve de fin de formation permettront de valider les compétences acquises et obtenir une attestation de fin de formation ainsi que l'entrée dans l'annuaire des praticiens pour ceux qui le désirent.

Examen de fin de formation :

Vendredi 17 novembre 2017 de 14h00 à 17h00

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 prennent en charge des personnes en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire.

Envoyez une demande de bulletin de pré-inscription par mail à associationgros@gmail.com. Vous pouvez aussi contacter notre secrétaire par téléphone au **06 43 84 16 30 (lundi, mardi, mercredi et jeudi de 13h30 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 informés par mail de la décision au début du 4^{ème} trimestre. 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 € plus, si vous le souhaitez, 35 € pour un abonnement Internet à prix réduit à la revue OBESITÉ ou 70 € pour un abonnement papier. Ce chèque doit être fait séparément de ceux relatifs à l'inscription à la formation. 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 :

2 100 € pour une inscription à titre individuel

ou

4 200 € pour une inscription en formation professionnelle continue

Votre règlement doit nous être parvenu **avant le 15 décembre 2016** 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 3 fois. Dans ce cas, faites 3 chèques. Ils seront encaissés début janvier, début mai et début septembre. Aucun remboursement ne sera effectué sans motif valable et justifié. Les chèques 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 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 en 1998, elle compte également des praticiens en Belgique, en Suisse 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 excessivement 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.

Pour plus d'information, visitez notre site :

www.gros.org

Le conseil d'administration du GROS

Président : Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre (Paris)

Vice-présidente : Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne (Paris)

Secrétaire générale : Marylène BELLEC, diététicienne nutritionniste (Brest)

Trésorière : Marie-Carmel DETOURNAY, infirmière psychothérapeute (Saint Mammès)

Responsables de la formation : Ulla MENNETEAU, diététicienne nutritionniste (Clermont-Ferrand)

Florence URBAIN, diététicienne nutritionniste (Pérenchies)

Webmaster : Vincent GERBAULT, diététicien nutritionniste (Saintes)

Communication intra-GROS : Katherine KURETA-VANOLI, diététicienne nutritionniste (Clamart)

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Sabrina JULIEN SWEERTS, diététicienne nutritionniste, psychologue clinicienne (Asnières sur
Seine)

Présidents d'honneur :

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Dr Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste psychothérapeute (Paris)

Le comité scientifique du GROS

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

Mr Jean-Pierre CORBEAU, sociologue (Tours)

Dr Francine DURET-GOSSART, médecin nutritionniste (Paris)

Dr Marc FANTINO, physiologiste (Lyon)

Mme Sylvie ISSANCHOU, ingénieur agronome (Dijon)

Dr Anne LAURENT JACCARD, médecine interne (Lausanne)

Mme Natalie RIGAL, psychologue (Paris)

Dr Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste psychothérapeute (Paris)