

GROS

Groupe
de Réflexion
sur l'Obésité
et le Surpoids

**Programme de la formation
pluridisciplinaire à l'abord
psycho-nutritionnel de l'obésité,
du surpoids et des troubles du
comportement alimentaire
associés.**

Bruxelles | 2014

MODULE 1 : 9, 10 et 11 octobre 2014
Bases : Régulation, Restriction cognitive, Emotions

Jeudi 9 octobre 2014

9h30 – 17h00

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

Présentation du contrôle de la prise alimentaire et du modèle biopsychosensoriel.

Vendredi 10 octobre 2014

9h30 – 17h00

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

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

Samedi 11 octobre 2014

9h30 – 17h00

- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière psychothérapeute, Saint Mammes)
- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

Les émotions : définition et place dans le comportement alimentaire.

Reconnaître, accepter et exprimer les émotions.

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

MODULE 2 : 13, 14 et 15 novembre 2014

Comment communiquer au mieux avec le patient ?

Jeudi 13 novembre 2014

9h30 – 12h00

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

Débriefing sur les outils proposés concernant l'axe émotionnel
Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire

13h30 – 18h00

- **Jean-Marie Grosbois** (Pneumologue, Pérenchies)

L'approche motivationnelle et comportementale : aspects théoriques et exercices pratiques pour aider les patients à trouver et à garder leur propre motivation à changer et pour éviter de créer des résistances au changement.

Vendredi 14 novembre 2014

9h00 – 18h00

- **Jean-Marie Grosbois** (Pneumologue, Pérenchies)

L'approche motivationnelle et comportementale : aspects théoriques et exercices pratiques pour aider les patients à trouver et à garder leur propre motivation à changer et pour éviter de créer des résistances au changement.

Samedi 15 novembre 2014

9h30 – 17h00

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

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.

MODULE 3 : 8, 9 et 10 janvier 2015

ACT et Affirmation de soi

Jeudi 8 janvier 2015

9h30 – 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. Place des outils de la 3^{ème} vague des TCC dans le travail avec les patients.

Vendredi 9 janvier 2015

8h45 – 10h00

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

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

10h00 – 18h00

- **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.

Samedi 10 janvier 2015

8h45 – 10h00

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)
- **Jana Grand** (Psychothérapeute, Lyon)

Débriefing sur les outils proposés concernant la pleine conscience et les émotions

10h00 – 17h00

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

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

Module 4 : 5, 6 et 7 février 2015

Comment travailler concrètement avec le patient ?

Jeudi 5 février 2015

9h00 – 12h00

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

Débriefing sur les outils proposés concernant la pleine conscience et les émotions
Présentation d'un outil et débriefing du travail des stagiaires sur leur comportement alimentaire

13h30 – 18h00

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

Quelles sont les difficultés de nos patients en restriction cognitive ? Quelles réponses apporter pour les aider à les surmonter ? Outils concrets, mises en situation et échanges autour des difficultés.

Vendredi 6 février 2015

9h00 – 18h00

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

Mises en situation : comment mener un entretien au cours d'une prise en charge bio-psycho-sensorielle ?
Comment travailler sur le carnet alimentaire ? Exemples de cas cliniques.

Samedi 7 février 2015

9h00 – 17h00

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

L'approche bio-psycho-sensorielle avec les enfants et avec les adolescents. Présentation du goût comme outil.

Module 5 :5, 6 et 7 mars 2015 Emotions et Vécu du patient

Jeudi 5 mars 2015

9h30 – 10h30

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

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

10h30 – 18h00

- **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 T.C.A. Le transfert dans la relation psychothérapeutique.

Vendredi 6 mars 2015

9h00 – 12h30

- **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.

14h00 – 17h30

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

Les schémas cognitifs et leur importance dans les émotions.

Samedi 7 mars 2015

8h45 – 10h00

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

Débriefing sur les outils proposés concernant la pleine conscience

10h00 – 17h00

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

Travailler sur les émotions avec les patients. Jeux de rôle. Cas cliniques.

Module 6 : 23, 24 et 25 avril 2015

Le corps vu : Image de soi et Acceptation

Jeudi 23 avril 2015

9h30 – 10h30

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

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

10h30– 18h00

- **Sylvie Benkemoun** (Psychologue, 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 faut savoir et ce qu'il faut éviter.

Vendredi 24 avril 2015

9h00– 10h30

- **Violaine Colonius** (Diététicienne nutritionniste, Auderghem)

Débriefing sur les outils proposés concernant la pleine conscience.

10h30 – 18h00

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

Comprendre et traiter l'insatisfaction corporelle avec l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement)

Samedi 25 avril 2015

9h30 – 17h00

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

Acceptation de soi et peur de grossir.
Cas cliniques des stagiaires. Bilan de la formation.

Examen de fin de formation : Vendredi 19 juin 2015 de 14h00 à 17h00

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

Apprendre une nouvelle prise en charge

Notre formation a pour l'objectif de vous fournir un maximum de compréhension et d'outils pratiques nécessaires à un accompagnement psycho-nutritionnel des patients, approche basée sur les théories de la régulation et la notion essentielle de set-point ou poids d'équilibre.

Trois axes de travail sont nécessaires pour lever les obstacles aux processus de régulation et permettre la stabilisation du poids au niveau du set-point :

Au fil des modules, vous apprendrez à comprendre et à repérer la restriction cognitive, et à la traiter pour permettre à vos patients de cheminer vers un comportement alimentaire régulé, basé sur l'écoute des sensations alimentaires. C'est là, le **premier axe**.

Les réponses alimentaires émotionnelles représentent une difficulté importante chez ces patients. C'est pourquoi notre **deuxième axe** concerne le travail émotions et notamment l'intolérance émotionnelle.

Le **3e axe** concerne l'acceptation de soi, de son poids d'équilibre, le réinvestissement d'un corps mal aimé et les compétences sociales nécessaires pour avoir une bonne qualité de vie malgré un corps « hors normes.»

Les différentes approches présentées permettront d'accompagner le patient dans les changements. Vous apprendrez également des techniques d'entretien, des méthodes de travail et explorerez ce qui se joue dans la relation avec vos patients.

Un grand nombre de spécialistes vous feront part de leurs compétences acquises au cours de leurs années d'expérience. Il s'agira pour vous non pas de devenir des spécialistes de chaque sujet en si peu de temps, mais de vous forger avec votre formation initiale et votre personnalité, une approche basée sur une connaissance élargie de ce que peut vivre, ressentir le patient et de ce dont il peut avoir besoin pour avancer. Les différentes présentations vous permettront aussi d'envisager un travail en co-thérapie en connaissance de cause et sans s'engager au-delà de ses domaines de compétences.

Communiquer avec les autres stagiaires 2014 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 et vous sentir moins seul dans votre nouvelle approche. Un groupe de discussion Yahoo est mis en place à cet effet. Nous vous invitons à vous en servir le plus possible. Par ce biais vous recevrez quelques jours avant chaque module les supports de cours.

Faire des exercices sur votre comportement alimentaire.

Travailler sur le comportement alimentaire des patients suppose de ne pas être en difficulté avec le sien et d'avoir déraciné ses propres croyances alimentaires. Parler d'une sensation alimentaire suppose de l'avoir soi-même expérimentée. Pour vous aider à cheminer, à mieux comprendre et aider vos patients, des exercices sur votre comportement alimentaire feront partie intégrante de cette formation. Chaque samedi de la formation débutera par une mise en commun de votre vécu de ces expériences. Nous vous conseillons vivement de faire ces exercices afin d'augmenter les compétences nécessaires pour vous lancer dans cette approche très différente des approches classiques. Un compte rendu de ces échanges vous sera fourni ensuite, incluant les bases théoriques de chaque exercice.

Evaluer ses compétences

La présence à toutes les sessions de l'enseignement et une note supérieure à 10/20 à l'épreuve de fin de formation permettront de valider les compétences acquises et obtenir une attestation de formation ainsi que l'entrée dans l'annuaire des praticiens du GROS pour ceux qui le désirent.

Pour s'inscrire à la formation de base :

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.

Envoyer 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, jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30)**

Remplir le bulletin de pré-inscription et y joindre une lettre de motivation décrivant votre cursus et les raisons de votre choix de suivre cette formation. Envoyer le tout par mail au secrétariat. Votre demande sera étudiée et vous serez informé(e) de notre décision.

Si votre demande est retenue, envoyer à :

**Secrétariat du GROS
BP 20033
75362 PARIS cedex 08**

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 60 € plus, si vous le souhaitez, 35 € pour un abonnement Internet à prix réduit à la revue OBESITÉ ou 70 € pour un abonnement papier. Ce règlement 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 :

1 900 € pour une inscription à titre individuel
ou
3 800 € pour une inscription en formation professionnelle continue

Contactez notre secrétariat concernant la procédure pour le règlement.

Votre règlement doit nous être parvenu avant le 10 septembre 2014 pour que nous puissions prendre en compte votre inscription comme définitive. Dans le cas contraire, nous proposerions votre place à une personne de la liste d'attente.

Aucun remboursement ne sera effectué sans motif valable et justifié.

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 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 Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste psychothérapeute (Paris)

Vice-présidente : Katherine KURETA-VANOLI, diététicienne nutritionniste (Clamart)

Secrétaire générale : Sabrina JULIEN, diététicienne nutritionniste (Asnières sur Seine)

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

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

Co-Responsable de la formation : Florence URBAIN, diététicienne nutritionniste (Pérenchies)

Responsable adjointe de la formation :

Marie-Laure THOLLIER, diététicienne nutritionniste (Thiais)

Dr Claude ARNAUD, psychiatre (Cabestany)

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne (Paris)

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Présidents d'honneur :

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre (Paris)

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Le comité scientifique du GROS

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

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre (Paris)

Pr Jean-Pierre CORBEAU, sociologue (Tours)

Dr Francine DURET-GOSSART, médecin nutritionniste (Paris)

Pr Marc FANTINO, physiologiste (Lyon)

Dr Anne Laurent JACCARD, médecine interne (Lausanne)

Dr Jean-Louis MONESTES, psychologue psychothérapeute (Lyon)

Lieu de la formation :

Institut Paul Lambin
43 Clos Chapelle aux Champs
1200 BRUXELLES

**Sur le site de l'Université Catholique de Louvain et des Cliniques Universitaires Saint-Luc
Woluwe Saint Lambert (Bruxelles)**

Train : Gare Centrale ou Gare Schuman

Puis Métro, Ligne 1

Métro : Ligne 1

Direction Stockel

Station Alma (à 100m)

