

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.**

Paris | 2015

Jeudi 5 février 2015

9h30 – 17h00

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

Présentation du contrôle de la prise alimentaire et du modèle biopsychosensoriel

Vendredi 6 février 2015

9h00 – 13h00

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

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

14h00 – 18h00

- **Marc Fantino** (Médecin physiologiste, Dijon)

La régulation homéostatique de la prise alimentaire chez l'homme

Samedi 7 février 2015

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 5 mars 2015

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. Applications aux patients souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Vendredi 6 mars 2015

9h00 – 10h30

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

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

10h30 – 18h00

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

L'entretien motivationnel : aspects théoriques et exercices pratiques

Samedi 7 mars 2015

8h45 – 10h00

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

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

10h00 – 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 3ème vague des TCC dans le travail avec les patients.

Module 3

Jeudi 26 mars 2015

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 27 mars 2015

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

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

Reconnaître, accepter et exprimer les émotions.
Les schémas cognitifs et leur importance dans les émotions.

Samedi 28 mars 2015

8h45 – 10h00

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

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

10h00 – 17h00

- **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.

Jeudi 28 mai 2015

9h30 – 17h00

- **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. Atelier expérientiel avec théorie et mises en situation.

Vendredi 29 mai 2015

9h00 – 10h30

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

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

10h30 – 18h00

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

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

Samedi 30 mai 2015

8h45 – 10h00

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

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

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 5

Jeudi 18 juin 2015

9h30 – 17h00

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

En pratique, comment aider les patients qui nous consultent ? Théorie et mises en situation.

Vendredi 19 juin 2015

9h00 – 10h30

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

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

10h30 – 18h00

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

En pratique, comment aider les patients qui nous consultent ? Théorie et mises en situation.

Samedi 20 juin 2015

8h45 – 10h00

- **Marie-Laure 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)

Place et utilisation de la dégustation dans l'accompagnement global des patients. Cas cliniques et mises en situation.

Module 6

Jeudi 17 septembre 2015

9h30 – 13h00

- **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.

14h00 – 18h00

- **Annick Bothorel** (Infirmière formée au Toucher Thérapeutique, Chartres)
- **Marie-Carmel Detournay** (Infirmière Psychothérapeute, Saint Mammes)

Comment ressentir ce corps que l'on a souvent délaissé, nié, ou malmené ? Comment apprendre à être à son écoute, lui redonner vie, et ne faire qu'un ? A travers des apports théoriques et des exercices pratiques, ce cours donnera des pistes, pour aider les patients à se reconnecter à leurs sensations corporelles, et vivre ainsi leur corps avec plus de bienveillance.

Vendredi 18 septembre 2015

9h00 – 10h30

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

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

10h30 – 18h00

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

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

Samedi 19 septembre 2015

8h45 – 10h00

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

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

10h00 – 17h00

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

Acceptation de soi et peur de grossir.

Cas cliniques des stagiaires. Bilan de la formation.

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 psycho-nutritionnelle. 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. Vous apprendrez également des techniques d'entretien et 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 pour mieux répondre à leurs besoins.

Communiquer avec les autres stagiaires 2015 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 le 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.

Faire des exercices pratiques.

Travailler sur le comportement alimentaire des patients suppose de ne pas être soi-même en difficulté avec ses aliments ou son comportement alimentaire, par exemple en réponse à des émotions. Parler de sensations alimentaires et d'émotions suppose d'avoir soi-même des expériences dans ces domaines. Pour vous aider à cheminer vous-mêmes, et ainsi mieux comprendre et aider vos patients, des exercices font partie intégrante de l'enseignement. Les vendredis et samedis matins sont consacrés à la mise en commun de votre vécu de ces expériences.

Nous vous invitons vivement à faire les exercices proposés sans quoi votre formation ne serait pas complète. Vos remarques, qui vous seront restituée sous forme d'un compte rendu commun de ce travail, vont vous permettre de mieux connaître vos réactions à ces exercices et celles des autres stagiaires, et ainsi de prescrire ces exercices en connaissance de cause. Un travail sur la méditation de pleine conscience est également une partie importante de la formation, utile pour le travail sur les émotions du thérapeute et de ses patients et demandera aussi un investissement personnel tout au long de l'année.

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 fin de formation ainsi que l'entrée dans l'annuaire des praticiens pour ceux qui le désirent.

Examen de fin de formation :

Vendredi 27 novembre 2015 de 14h à 17h

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.

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 de la décision. 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, 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 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 :

1 900 € pour une inscription à titre individuel

ou

3 800 € pour une inscription en formation professionnelle continue

Votre règlement doit nous être parvenu avant le 15 décembre 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.

Vous pouvez choisir un règlement en 3 fois. Dans ce cas, faire 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 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-responsables de la formation : Ulla MENNETEAU, diététicienne nutritionniste (Clermont-Ferrand)
Florence URBAIN, diététicienne nutritionniste (Pérenchies)

Dr Claude ARNAUD, psychiatre (Cabestany)

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne (Paris)

Dr Bernard WAYSFELD, psychiatre nutritionniste (Paris)

Président d'honneur :

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre (Paris)

Le comité scientifique du GROS

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

Dr Gérard APFELDORFER, psychiatre (Paris)

Jean-Pierre CORBEAU, sociologue (Tours)

Dr Francine DURET-GOSSART, médecin nutritionniste (Paris)

Dr Marc FANTINO, physiologiste (Dijon)

Dr Anne LAURENT JACCARD, médecine interne (Lausanne)

Dr Jean-Louis MONESTES, psychologue psychothérapeute (Lyon)

Lieu de la formation :

**Espace SEFOREX
97, rue Jean Jaurès
92300 LEVALLOIS PERRET**

Métro :

Ligne 3
Direction Pont de Levallois
Station –Louise Michel (10 min à pied)

Transilien :

Départ : Gare Saint Lazare (5 minutes)
Ligne L : Direction Nanterre-Université
Arrêt : Clichy Levallois (5 min à pied)

Bus :

N°53 et 174
Arrêt : TREZEL (en face de l'établissement)