

Hypnose et accompagnement stratégique des troubles alimentaires

Présentation

À partir des concepts de l'hypnose ericksonienne nous pouvons considérer la plupart des troubles alimentaires comme l'effet d'une dissociation entre la personne et son propre corps.

Le fait de manger, de manger beaucoup, ce qui conduit à du surpoids ou à des crises de boulimie peut être considéré comme une « tentative de réassociation » qui apporte du plaisir dans un premier temps, et beaucoup de souffrance et de dissociation par la suite.

La relation avec soi-même étant médiatisée par la relation à l'autre, une dissociation de son propre corps est le résultat de relations avec l'environnement construites sur le mode de la méfiance ou de la rivalité.

L'incapacité à contrôler son alimentation dans un monde où l'autocontrôle est une valeur centrale, amène une perte d'estime de soi et une perte d'estime de la part des autres qui aggravent la dissociation, renforcent le sentiment d'isolement et amplifient les troubles alimentaires.

Ainsi, prendre en charge dans un contexte thérapeutique une personne qui souffre de troubles alimentaires nécessite d'explorer également la dimension relationnelle. Une bonne part de l'intervention sera consacrée à la reconstruction de relations sécurisantes.

Public concerné

Cette formation est destinée à des professionnelles de l'accompagnement, psychologues, psychothérapeutes, diététiciennes-nutritionnistes formées à l'hypnose (10 à 12 jours) qui souhaitent accompagner les personnes qui cherchent à perdre un peu de poids ou à se débarrasser de crises de boulimie.

Objectifs de la formation

Construire une intervention spécifique en fonction des ressources de la personne, de ses motivations et du type de relation qu'elle entretient avec la nourriture.

Intégrer la dimension relationnelle dans l'accompagnement.

Reconnaître ses propres limites au delà desquelles il est prudent d'orienter les personnes vers les services spécialisés.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- Conduire une séance d'hypnose favorisant la réassociation en relation avec la nourriture ;
- Explorer la dimension relationnelle ;
- Repérer d'éventuels troubles de l'attachement ;
- Identifier le type de relation de la personne avec la nourriture ;
- Faire une prescription stratégique en utilisant la dimension hypnotique ;

Programme

Jour 1 Accompagner les personnes autonomes

L'excès de poids sans trouble majeur de l'attachement.

Exploration de la dimension relationnelle.

Développer grâce à l'hypnose une relation plus vivante et plus satisfaisante avec l'alimentation, avec les autres et perdre un peu de poids.

Jour 2 Accompagner les personnes sans relation sécurisante

Généralités sur les troubles alimentaires et la dissociation en lien avec les troubles de l'attachement.

Les différents types de boulimie selon Giorgio Nardone.

La stratégie globale de Giorgio Nardone pour traiter les troubles alimentaires.

Les stratégies spécifiques à chaque type de boulimie.

Jour 3 Retour sur la pratique

Inventaire des réussites et des difficultés rencontrées à partir des expériences vécues par les participants.

Apport de pistes plus spécifiques pour accompagner les personnes.

Formateur

Julien Betbèze, psychiatre des hôpitaux.

Formateur dans les instituts Milton Erickson en France, Suisse et Belgique.