

Groupe hyperphagie & compulsions alimentaires

DESCRIPTION DU GROUPE:

Le but de ce groupe est de soutenir les individus qui souffrent de différents types de compulsions alimentaires, et ce dans un contexte sécurisant et sans jugements. À l'aide de la psychoéducation, d'exercices, d'outils et de stratégies, ce groupe vous aidera dans votre processus pour éliminer les comportements compulsifs et mieux vivre dans votre corps, tel qu'il est aujourd'hui.

Session 1: Introduction

Survол du groupe et de ses objectifs; présentation des participants; élaboration d'objectifs individuels pour le groupe.

Session 2: Psychoéducation

Invitée spéciale: Tania Lemoine, Fondatrice et directrice de la clinique BACA

Identifier les symptômes, cycles et déclencheurs de l'hyperphagie boulimique; compulsions alimentaires vs. Hyperphagie boulimique vs. obésité; avantages et désavantages de votre trouble alimentaire, fonction du trouble et étapes du changement.

Session 3: Nutrition et activité physique

Invitée spéciale: Lianne Dybenko, Directrice de la nutrition à la clinique BACA

Concepts de base en nutrition pour soutenir votre rétablissement; introduction à l'alimentation intuitive.

Session 4: Psychoéducation

Le lien entre la compulsion alimentaire et les émotions; mieux comprendre ses déclencheurs; stratégies pour arrêter les crises alimentaires.

Session 5: Le rôle de la honte et de son critique intérieure

Comprendre ce qu'est la honte et le rôle qu'elle joue dans les troubles alimentaires; Extérioriser et apprivoiser son critique intérieur afin de pouvoir lui faire face.

Session 6: Régulation des émotions et tolérance à la détresse

Identifier ce qui nous cause de la détresse; comprendre le concept de la "Fenêtre de la tolérance"; explorer des stratégies d'auto-apaisement et de régulation des émotions.

Session 7: L'auto-compassion

Introduction à l'auto-compassion en pleine conscience (MSC); acquérir des outils et stratégies pour vous commencer à transformer votre relation avec votre corps et avec vous-même.

Session 8: Image corporelle 1

Invitée spéciale: Elsa Perez, Thérapeute conjugale et familiale, psychothérapeute

Déconstruire l'impact de la culture des régimes et de la grossophobie sur votre santé mentale et physique; extérioriser les autres systèmes, médias et personnes qui ont contribué à votre image corporelle.

Session 9: Image corporelle 1

Invitée spéciale: Elsa Perez, Thérapeute conjugale et familiale, psychothérapeute

Comprendre la différence entre les mouvements "body positive" et "body neutrality"; apprendre des stratégies pour faire face aux distorsions cognitives et cultiver une approche bienveillante envers son corps.

Session 10: L'approche Health At Every Size

Invitée spéciale: Tania Lemoine, Fondatrice et directrice de la clinique BACA

Introduction à L'approche de santé globale Health At Every Size (HAES), qui encourage la diversité dans les tailles corporelles; l'importance de faire le deuil du corps "idéal" afin de miser sur l'acceptation de soi et la liberté.

Session 11: Témoignage

Invitée spéciale: Tania Lemoine, Fondatrice et directrice de la clinique BACA

Tania partagera sa propre histoire et son processus de rétablissement et d'acceptation.

Session 12: Mettre tout ensemble

Retour sur les principes et concepts clés du groupe; comment intégrer les compétences et les connaissances acquises et s'engager dans un processus de rétablissement; comment cultiver la bienveillance et la persévérance.

VEUILLEZ NOUS CONTACTER POUR PLUS D'INFOS