

Groupe psychoéducation pour les troubles alimentaires

DESCRIPTION DU GROUPE:

Le but de ce groupe est de soutenir les individus qui souffrent de différents types de troubles 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 à vous informer sur les différents facteurs qui sont impliqués dans votre processus de changement et tout ce dont vous avez besoin pour vous rétablir.

Session 1: Introduction

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

Session 2: Psychoéducation

Introduction à la pleine conscience; introduction à une approche transdiagnostique; le modèle biopsychosocial; identifier les symptômes de votre trouble alimentaire; mieux comprendre vos facteurs prédisposants, déclencheurs, et de maintien.

Session 3: Psychoéducation – concepts de base

Les avantages et désavantages de votre trouble alimentaire; les fonctions de votre trouble alimentaire; les étapes du changement.

Session 4: Psychoéducation – concepts de base (suite)

Votre trouble alimentaire qui s'apparente à une phobie et à une réaction obsessionnelle-compulsive; les rôles de l'anxiété et de l'évitement dans le maintien de votre trouble alimentaire; la théorie de la restriction; le poids d'équilibre; la futilité des purges.

Session 5: Le trouble alimentaire et les émotions

Le lien entre le trouble alimentaire et les émotions; les fonctions des émotions; mieux comprendre ses déclencheurs; le rôle de l'évitement; observer et décrire ses émotions; l'attitude de non-judgment; bien utiliser les émotions

Session 6: Les aspects psychologiques

Les traits de personnalité associés avec votre trouble alimentaire; les distorsions cognitives;

apprendre des stratégies pour faire face aux distorsions cognitives et cultiver une approche bienveillante envers son corps; introduction à l'image corporelle; comprendre la différence entre les mouvements "body positive" et "body neutrality".

Session 7: 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 mécanique et intuitive.

Session 8: Facteurs socioculturels et biologiques

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; différences entre l'anorexie et la boulimie; les facteurs génétiques; les neurotransmetteurs impliqués dans votre trouble alimentaire; les médicaments et les troubles alimentaires.

Session 9: 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 10: Le rôle de la honte, du perfectionnisme, et de la voix auto-critique

Comprendre ce qu'est la honte et le rôle qu'elle joue dans votre trouble alimentaire; extérioriser et apprivoiser sa voix auto-critique afin de pouvoir lui faire face.

Session 11: L'auto-compassion

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

Session 12: Mettre le 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 à son égard.

**VEUILLEZ NOUS CONTACTER POUR PLUS
D'INFOS**