

**BACA**

Clinique des  
troubles  
alimentaires

Eating Disorder  
Treatment  
Clinic

## Groupe hyperphagie et compulsions alimentaires

**Animateurs du groupe :** *Erika Rossi, Psychologue & Sara Creighton-Wiebe, Diététicienne-nutritioniste*

### **DESCRIPTION DU GROUPE :**

L'objectif de ce groupe de 12 semaines est d'offrir un soutien et une éducation aux personnes souffrant de troubles alimentaires compulsif et du trouble de l'hyperphagie boulimique. Dans un espace sûr et sans jugement, le groupe abordera des sujets tels que les causes sous-jacentes, les symptômes, la régulation émotionnelle, les stratégies d'adaptation et les options de traitement. Notre objectif est de vous fournir un soutien compatissant, des stratégies et des compétences pour vous aider à développer une relation saine avec la nourriture, l'alimentation et votre corps.

### **Session 1: Introduction**

Aperçu du groupe, information sur la confidentialité, attentes et objectifs individuels et de groupe.

### **Sessions 2-12: Thèmes abordés :**

#### **Psychoéducation**

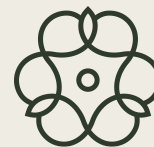
Ce qui cause les troubles alimentaires, inconvénients vs avantages de votre trouble alimentaire, alimentation compulsive vs hyperphagie boulimique, étapes du changement, le cycle de la boulimie.

#### **Poids de référence / Poids génétique / Poids naturel**

Pourquoi les régimes ne fonctionnent pas, pourquoi ils sont nuisibles et qu'est-ce que le poids de référence ?

#### **Nutrition, alimentation intuitive, alimentation consciente**

Le rôle de la nourriture et de la nutrition dans la récupération des troubles alimentaires ; la réponse à la faim ; restriction cognitive/mentalité de régime ; ce qu'est une alimentation "normale", quelle est une portion "normale", identification des signaux de faim/saturation et le rôle important de la satisfaction ; aperçu de l'alimentation intuitive ; alimentation consciente ; stratégies pour gérer l'alimentation compulsive.



**BACA**

Clinique des  
troubles  
alimentaires

Eating Disorder  
Treatment  
Clinic

## **Honte et le critique intérieur**

Le rôle de la honte dans les troubles alimentaires ; Apprendre à contrer le critique intérieur.

## **Régulation émotionnelle, tolérance à la détresse et compréhension de nos pensées**

Rôles et fonctions des émotions, ce que sont les distorsions cognitives et comment ces styles de pensée impactent les comportements, exploration des outils et stratégies pour comprendre et gérer les comportements alimentaires compulsifs et aider à désamorcer, apaiser et auto-réguler.

## **Auto compassion**

Outils et stratégies pour vous aider à vous voir sous un autre jour et votre corps d'une manière différente ; introduction à la pleine conscience de l'auto-compassion.

## **Image corporelle**

*Invitée spéciale : Elsa Perez, thérapeute familiale et psychothérapeute*

L'impact du trouble de l'image corporelle sur la vie quotidienne, apprentissage de compétences pour cesser de blâmer votre corps et remettre en question vos distorsions cognitives.

## **Exploration des relations qui ont impacté votre image corporelle**

Externalisation des messages négatifs concernant l'image corporelle provenant des médias, des pairs et de la famille.

## **La santé à toutes les tailles, HAES**

Qu'est-ce que le HAES et comment l'adopter ; Faire le deuil du corps "idéal" qui ne sera pas et aller vers une acceptation radicale du corps. Mettre tout en œuvre.

## **Aperçu des principes clés abordés dans ce groupe**

Comment et pourquoi s'engager dans votre démarche pour persévérer dans VOTRE propre parcours vers la guérison au-delà de ce groupe.

**PLEASE CONTACT US FOR MORE INFORMATION**