

Le poids **A**utrement
L'association qui pèse lourd dans le
combat contre les TCA.

NOTRE VOCATION

Etre un maillon fédérateur de
l'action thérapeutique et un repère pour
toutes les personnes concernées par les
troubles du comportement alimentaire.

Autrement au service des malades

Notre ligne d'écoute nationale: 03.80.66.83.47
Nous répondons tous les jours du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00

Ecrivez-nous :

Association AUTREMENT
9 rue de METZ—21000 DIJON
Rejoignez-nous et devenez adhérent
(bulletin à télécharger sur notre site)

www. anorexie-et-boulimie.fr

Inscrivez-vous à notre newsletter
pour vous tenir au courant de l'actualité TCA

autrement.asso@orange.fr

ANTENNE PACA:

Coordonnées des praticiens sur le site internet

Contact mail: anorexie-et-boulimie-paca@sfr.fr

ANOREXIE
BOULIMIE
COMPULSIONS

Il est temps de réagir ...
Autrement !

**NOS ATELIERS POUR
VOUS Y AIDER!**



Président : Pr Daniel RIGAUD
Secrétaire Générale : Hélène PENNACCHIO
Responsable PACA: Angélique GIMENEZ

TCA : TROUBLE
du comportement alimentaire

Quand le corps fait mal à l'âme ...

LES ATELIERS PACA:

DES OUTILS POUR SOI
Ateliers mensuels
PSYCHO-SOPHRO

A partir de Février 2016
(1 samedi/mois)
Lieux: NICE & DRAGUIGNAN

Animés par:

Florence LEMEDIONI, Psychologue

Sarah FERNANDES, Sophrologue

Des outils pour une meilleure connaissance de soi

Apprendre à se connaître :

- Pour mieux fonctionner
- Pour mieux s'accepter
- Pour s'affranchir de ses propres limites
- Pour mieux communiquer

**Devenons Créateur et Acteur
de notre Vie !**

Autrement
Un service de première urgence face aux troubles alimentaires, complémentaire à la prise en charge médicale et qui peut sauver des vies.

PATIENTS

- Coaching et prise en charge
- Trouver la voie de la guérison et apprendre à gérer son mal-être autrement que par le trouble alimentaire.
- Évaluation du TCA.
- Orientation des soins.
- Groupes de parole, de Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) et d'expression corporelle et émotionnelle.

PROFESSIONNELS

- Formation et information
- Conférences, symposiums
- Documentation sur la nutrition, l'alimentation et les TCA.

GRAND PUBLIC

- Information et prévention
- Conférences-débats
- Documents sur la prévention des TCA et les déséquilibres nutritionnels.

FAMILLES

- Aide et soutien pour une meilleure compréhension des mécanismes qui soutendent la maladie.
- Groupe de réflexion.
- Coaching des familles.

COLLÈGES & LYCÉES

Tenter de prévenir ces troubles dans les collèges et les lycées.

- cours, conférences...

PROGRAMME

Inscription possible à l'atelier ou forfait 6 ateliers à 270 euros.

ATELIER 1:

**Reconnaître / Gérer ses émotions
Apprivoiser son stress**

1/2 journée : 50 euros

ATELIER 2:

**Identifier ses ressources : Etre
« cré-acteur » de sa vie**

1/2 journée : 50 euros

ATELIER 3:

S'affirmer:

Confiance et Estime de soi

1/2 journée : 50 euros

ATELIER 4:

**Notre rapport au corps : vers une
meilleure Image de Soi**

1/2 journée : 50 euros

ATELIER 5:

Mieux communiquer : Se respecter

1/2 journée : 50 euros

ATELIER 6:

Mieux communiquer : Respecter l'Autre

1/2 journée : 50 euros

Renseignements/réservations

Par téléphone :

06 84 47 40 45 ou 06 68 36 66 60

Par mail :

**florencelemedi@orange.fr
sophro.draguignan@yahoo.fr**

COUPON d'INSCRIPTION

NOM:

PRENOM:

QUALITE: Patient/entourage:
(à préciser si vous le voulez)

ADRESSE:

ADRESSE MAIL: (très lisible, svp)

TELEPHONE: