

Différents thèmes seront abordés tout au long de ces ateliers, dans une approche respectueuse et bienveillante du comportement alimentaire :

- Sortir des régimes restrictifs et de la culpabilité
- Apaiser son rapport à l'alimentation et à son corps
- Travailler les croyances liées à l'alimentation
- Etre à l'écoute de soi, de son corps, de ses besoins
- Comprendre et gérer les crises et les compulsions
- Identifier et mettre des mots sur les émotions liées à l'alimentation
- Apprendre à se relaxer
- Redécouvrir le plaisir de manger en pleine conscience
- Reprendre confiance en soi
- Echanger et se soutenir mutuellement face aux difficultés.



Les ateliers sont animés par deux **diététiciennes**, Céline et Aïcha, **formées à une approche psycho-nutritionnelle et comportementale de l'alimentation** et titulaires d'un diplôme d'université sur les troubles du comportement alimentaire.

Modalités :

- ✓ Il s'agit d'un groupe fermé de 8 personnes.
- ✓ L'inclusion dans le groupe se fait suite à un entretien avec l'une des thérapeutes.
- ✓ Les participants au groupe s'engagent pour la totalité des séances.
- ✓ Les séances auront lieu un mardi par mois, de 18h à 20h.
- ✓ Il est prévu de réaliser 10 séances, en 2018.
- ✓ La participation au groupe peut être associée ou non à un suivi individuel.
- ✓ Tarifs : 40 euros par séance.



Règles du groupe :

- Discrétion
- Confidentialité
- Liberté de paroles et de silence
- Non-jugement
- Non-monopolisation de la parole
- Non-violence physique et verbale.

Pour qui ?

- Vous souffrez de compulsions alimentaires / de crises de boulimie / de pulsions de remplissage ?
- Vous essayez de contrôler votre poids ou votre alimentation sans résultats durables ?
- Vous vous interdisez des aliments et vous craquez dès qu'une émotion survient ?
- Vous alternez des phases de restriction et des phases de perte de contrôle ?
- Vous ne savez plus ni quoi ni comment manger ?
- Vous vous sentez seul(e) ou incompris(e) face à ces difficultés et vous avez besoin d'en parler et d'être soutenu(e) et aidé(e) ?

⇒ **Un groupe de paroles peut être l'occasion d'échanger avec d'autres personnes partageant les mêmes difficultés que vous afin d'évoluer vers une relation plus apaisée à la nourriture et à votre corps.**

Plan d'accès :



Contact :

Aïcha Gril-Andas : 06.63.95.96.09
grilandas@lyon-dietetique.fr

Céline Durand : 06.30.54.11.32
celine.durand-diet@hotmail.fr

Groupe de paroles autour des troubles alimentaires



Animé par :

**Aïcha Gril-Andas
et
Céline Durand**

*Diététiciennes
comportementalistes*

Lieu :

30 grande rue de la Croix-Rousse
69004 Lyon
1^{er} étage

Contact :

Aïcha Gril-Andas : 06.63.95.96.09
Céline Durand : 06.30.54.11.32

