

10 séances de psychothérapie de groupe

Dans ces séances de groupe thérapeutique nous travaillerons à l'aide de différents médiateurs, tels que la photographie, le théâtre ou tout autre support susceptible de vous aider dans votre démarche. Ce travail sera suivi d'un temps de parole afin de vous permettre de mettre en mots le vécu rencontré durant l'atelier (émotion, sensation, pensée). C'est un moyen qui nous permettra de travailler différents enjeux liés aux troubles du comportement alimentaire comme l'image corporelle, l'estime de soi et toutes les souffrances psychiques que vous pouvez rencontrer. Ce temps de rencontre se fera dans la convivialité, la bienveillance et le respect de l'autre.

Art-thérapie

L' Art-Thérapie propose au travers de la créativité, aux jeunes en souffrance une voie d' expression créatrice de façon à décharger les tensions inhérentes à cette période sensible de la vie humaine.

L' Art-thérapie, par son accès à une expression créatrice, émotionnelle et physique, va faciliter le travail psychique nécessaire dans le soin des jeunes patients souffrant de troubles alimentaires.

Dans un cadre rassurant, contenant, bienveillant, l' art-thérapeute favorise les processus de création, en utilisant divers médiums (peinture, collage, argile, tissus, voix, corps dans l'espace).

L' atelier d' Art-Thérapie représente un espace créatif, sensoriel et émotionnel, laissant la place à la singularité de chaque jeune en souffrance et lui offrant la possibilité de se réapproprier son histoire. Se mettre en mouvement vers sa créativité, ses ressources dans un accompagnement thérapeutique pour devenir « auteur-créateur » de sa vie.

Séances "forme et activité physique"

L'activité physique adaptée est un moyen d'écouter son corps à travers les sensations musculaires. Les ateliers qui vous seront proposés permettront de travailler sur la perception corporelle, la réactivation des fonctions musculaires dans un but précis, tout cela lors de séance collective afin de favoriser l'interaction. Les séances se déroulent au gymnase avec un ensemble varié de matériel (vélos, ballons, tapis et autres petits matériels).

>>>

Réappropriation de l'image corporelle.

Perception Corporelle : retrouver ses sensations corporelles, différencier l'agréable du désagréable en identifiant la gestuelle associée.

Rapport au corps bouleversé (esprit et corps, deux identités différentes) : réactivation des fonctions musculaires et cardio dans le but de réveiller des émotions. Gestion de l'entraînement aérobie.

Améliorer la gestion du stress.

Séance collective :

- > favoriser l'interaction, rompre l'isolement
- > reconstruire une estime de soi, apprendre à apprécier leur corps
- > **Ecouter son corps.**

Séances intéressantes sur le **relâchement musculaire** à travers des cours dansés, exprimer des émotions sur un travail en miroir.



" Une référence pour votre santé "

Etablissement de référence sur le territoire de santé "Aubagne - La Ciotat", l' Hôpital Privé La Casamance a su conserver son caractère familial tout en développant les techniques médicales les plus avancées.

Le programme se déroulera au sein de l'établissement qui met à disposition un service de soins de suite et réadaptation d'hospitalisation complète et d'hospitalisation de jour, d'un gymnase et d'une balnéothérapie ainsi que l'ensemble du plateau technique.

Hôpital Privé La Casamance

33, Boulevard des Farigoules · 13400 Aubagne 04.91.88.40.00
www.hopital-privé-lacasamance.fr



Imprimé xxx - Janvier 2018



33, Boulevard des Farigoules
13400 Aubagne
04.91.88.40.00

PACK 16-25 ans

Programme Accompagnement

Casamance Kilos



Rendez-vous

Par internet :
www.hopital-privé-lacasamance.fr

> **Prendre rendez-vous**
> Soins de supports nutritionnels

Les objectifs généraux

Le programme PACK a pour objectif d'offrir en ambulatoire une prise en charge pluridisciplinaire pour de jeunes patients (16-25 ans) souffrant de troubles des conduites alimentaires restrictifs avec un état de dénutrition sévère (IMC inférieur à 16) ou modéré (IMC compris entre 16 et 18,5) afin de favoriser la qualité de vie du jeune patient et éviter une hospitalisation temps plein. Ce programme propose les actions suivantes.

Un travail sur l'estime de soi, la réappropriation de l'image corporelle, sur les émotions grâce à divers médiateurs (art-thérapie, psychothérapie de groupe, activité physique encadrée et régulée, se réapproprier son corps en pleine conscience et ré-harmoniser corps et esprit...).

Des séances de diététique pour accompagner le changement du comportement alimentaire, apprendre à gérer le stress devant l'assiette, retrouver le plaisir de manger sans culpabilité, être à l'écoute de ses sensations de faim.

Public concerné

Toute personne âgée de 16 à 25 ans (inclus) présentant des difficultés à prendre du poids ou à maintenir un poids de forme, en état de dénutrition, en lien avec des troubles alimentaires restrictifs / compulsifs avec stratégies de contrôle du poids.

Pré-requis

Entretien médical préalable et bilan d'admission. Autorisation parentale signée obligatoire pour les mineurs.

Modalités

2 fois par semaine, séance de 2h à 3h les mercredis (14h00 à 17h00) et vendredis (17h00 à 19 h00).

Les intervenants



Violaine GUBLER

Psychiatre, pédopsychiatre, hypnothérapeute, spécialisée dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire



Fanny BALZAMO

Art-thérapeute



Alicia FAKHRY

Psychologue clinicienne



Fanny KUMMEL

Kinésithérapeute, médecine traditionnelle chinoise



Meghann MONNET

Professeur d'activité physique adaptée



Natacha TORRE

Diététicienne, mindful eating

Le lieu

Un espace aménagé au sein du gymnase de rééducation fonctionnelle de l'Hôpital Privé la Casamance et une salle dédiée au 2^{ème} étage (salle N°13 bâtiment « Lou Garlaban » / Balnéothérapie).



Le Contenu

En kinésithérapie

Nous aborderons différentes parties axées sur la respiration, le mouvement et le toucher avec l'intention de retrouver un bien-être global. Les ateliers proposés auront pour objectif d'harmoniser le corps et l'esprit par différentes pratiques issues de la médecine traditionnelle chinoise (qi gong, tuina), japonaise (do in) ou encore indienne (yoga). L'aboutissement du programme sera de se réapproprier son corps en pleine conscience, de se recentrer sur ses sensations, et de se relaxer dans un moment de partage.

Elles permettront d'aborder à la fois physiquement et psychologiquement un travail :

Sur l'ancrage : la conscience, l'écoute de son corps, de ses sensations.

Sur le schéma corporel.

Sur l'énergétique pour évacuer les tensions et renforcer l'énergie corporelle.

Sur la concentration.

Sur le toucher conscient, la perception de son corps et celui d'autrui en apprenant à pratiquer des massages sur et entre eux.

Sur l'évacuation des angoisses, de l'anxiété.

En diététique

10 séances de diététique et repas thérapeutiques

Les ateliers diététiques consistent à accompagner le patient de manière progressive, vers un nouveau comportement alimentaire. Les patients parviendront à retrouver une sensation de faim, puis à diversifier l'alimentation dans le but d'atteindre et de maintenir un poids adapté à chacun.

Des méthodes de pleine conscience seront utilisées pour amener le patient vers un changement doux et adapté aux besoins nutritionnels.