



SOPHROLOGIE ET TROUBLES ADDICTIFS

(Addictions et troubles alimentaires)

séminaire T6

Pour qui ?

Sophrologues diplômés, quelle que soit l'école de Sophrologie et étudiants en formation à la sophrologie.

Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, IDE, hypnothérapeutes et praticiens en relation d'aides intéressés.

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire et des concepts sophrologiques

Durée : 2 journées

Date : 28 et 29 mars 2020

Tarif* : 380 € Net de Taxe

**Si plusieurs séminaires c.f. fiche tarifs*

Annulation du séminaire possible pour manque de participants, au plus tard 15 jours avant la date.

Enseignants : Dr THIERCELIN Nicolas - Praticien Hospitalier Addictologue - Hôpital de jour d'Addictologie, Dr. Sophie RICHEZ. Psychiatre Addictologue-Service de Médecine et Addictologie-Centre hospitalier des Quatre Villes (Sèvres) et Zahia BOULINIER – Psychologue clinicienne–Sophrologue spécialisée addictions.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier, prévenir et prendre en charge les addictions
- ☞ Reconnaître et prendre en charge un trouble du comportement alimentaire

CONTENU

JOUR 1 : Les addictions

Comprendre les addictions

- ☞ Définitions
- ☞ Comprendre l'état de dépendance
- ☞ La place de l'addiction dans la classification des pathologies psychiques
- ☞ Les mécanismes de l'addiction
- ☞ Vulnérabilité, mécanismes biochimiques, différents facteurs.

Les différentes addictions

- ☞ Les addictions avec produit : Tabac, alcool, drogues, psychotropes...
- ☞ Tabagisme
- ☞ Alcoolisme
- ☞ Alimentaire (boulimie hyperphagie)
- ☞ Psychopathologie de l'alcoolisme,
- ☞ Les addictions sans produit : Workaholisme, smartphones, jeux, vidéo sport...
- ☞ Jeux d'argent
- ☞ Les achats compulsifs

Les conséquences pour la santé

- ☞ Addiction et comportements (violent ou dangereux)
- ☞ Dégâts de l'alcool sur le corps (pathologies des voies digestives)
- ☞ Over, coma éthylique, troubles neurobiologiques psychiatriques trouble cognitifs)

Place des addictions dans l'entreprise

- ☞ Les postes les plus touchés par les addictions (quels sont les risques)
- ☞ Les pots de service (conséquences sur le développement ou le renforcement des addictions)

PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ☞ Type de prise en charge –approche individuelle, familiale – Sociale
- ☞ Sophrologie – exercice pour lutter contre l'angoisse (SB)
- ☞ Exercices pour gérer le « craving »
- ☞ Pratique de relaxation dynamique 1er, 2ème et 3ème degrés pour restaurer le schéma corporel et l'image du corps



SOPHROLOGIE ET TROUBLES ADDICTIFS

(Addictions et troubles alimentaires)

séminaire T6

JOUR 2 : Les troubles alimentaires

CONTENU

Définition des troubles du comportement alimentaire

- ⊗ Psychopathologie
- ⊗ Qu'est-ce qu'une névrose
- ⊗ Qu'est-ce qu'une personnalité
- ⊗ Les différents aspects des troubles des conduites alimentaires
- ⊗ Tableau syndromique du bilan somatique
- ⊗ Présentation des deux grandes entités : Anorexie - Boulimie

Définition et sémiologie

- ⊗ Historique
- ⊗ Formes cliniques
- ⊗ Les autres troubles du comportement alimentaires
- ⊗ Les différentes hyperphagies
- ⊗ Night Eating syndrome, le snacking, les compulsions alimentaires

Les nouveaux troubles du comportement alimentaire

- ⊗ L'orthorexie
- ⊗ Causes
- ⊗ Symptômes, troubles associés, complications
- ⊗ Traitement

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ⊗ Sophronisation de base pour abaisser le niveau d'angoisse
- ⊗ Sophro substitution du réflexe (rituel précédant la phase d'hyperphagie)
- ⊗ Signe signal pour remplacer la sensation de vide par une sensation de plénitude
- ⊗ RD1 pour accéder à un schéma corporel sain
- ⊗ SAP pour accepter des repas avec d'autres personnes famille amis

MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.