



SOPHROLOGIE ET TROUBLES ADDICTIFS

(Addictions et troubles alimentaires)

séminaire ST1

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 : 26 et 27 sept. 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 Julia HUNGLER** Psychiatre spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives 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'anxiété (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

JOUR 2 : Les troubles alimentaires

C O N T E N U

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 snaking, les compulsions alimentaires

Les nouveaux troubles du comportement alimentaire

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

A C C O M P A G N E M E N T S O P H R O L O G I Q U E

- ⊗ 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

M O Y E N S E T O U T I L S P E D A G O G I Q U E S

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