



## SOPHROTHERAPIE ET TROUBLES ADDICTIFS

(Addictions et troubles alimentaires)

séminaire STAD

### Pour qui ?

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

**Durée :** 2 journées

**Date :** 16 et 17 nov. 2024

**Enseignants :** Dr **THIERCELIN Nicolas** - Praticien Hospitalier Addictologue - Hôpital de jour d'Addictologie, Dr **Julia HUNGLER** Psychiatre spécialisée en Thérapies Comportementales et Cognitives et **Luc MARCELOT** –Sophrologue spécialisé dans les troubles addictifs.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ☞ Identifier, prévenir et accompagner les addictions avec la sophrologie
- ☞ Reconnaître et accompagner un trouble du comportement alimentaire avec la sophrologie

### 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)
- ☞ Overdose, 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 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> degrés pour restaurer le schéma corporel et l'image du corps

## 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 snaking, 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.