

## Ce groupe peut-il être intéressant pour moi ?

*Lorsque je ressens une contrariété, je me tourne vers la nourriture pour m'apaiser ?*

*Je perds régulièrement le contrôle lorsque je commence à manger certains aliments ?*

*Je peux manger de grandes quantités sans sentiment de faim ni de satiété ?*

*Mon comportement alimentaire altère mon estime de moi ?*

*Je pense que pour maigrir, je devrais me « forcer à me restreindre » ?*

*Alors ce groupe peut m'apporter des pistes et des outils pour modifier certaines croyances ainsi que mon rapport à l'alimentation.*

## Comment s'y inscrire ?

Parlez-en avec votre psychiatre ou votre psychologue.

## Horaires :

Mercredi de 10h30 à 12h30, exceptée pour la séance 3 avec Virginie Charreau qui aura lieu le mardi de 10h30 à 12h30.

## Informations pratiques

### Praticiens :

#### Anna Mangolini

Psychologue spécialisée en neuropsychologie et en TCC au CHRU de Tours

#### Virginie Charreau

Ingénieur en nutrition, cabinet ReViVi'Sens

30 rue Michelet 37000 Tours

Web : <https://revivisens.com>

[info@revivisens.com](mailto:info@revivisens.com)

### Localisation :

Centre médico-psychologique  
114-116 avenue André Maginot  
37100 Tours

### Téléphone :

02 47 47 37 28

## Thérapie de groupe

## J'apprends à réguler mes conduites alimentaires



Pôle de psychiatrie

Centre médico-psychologique

114 - 116 avenue André Maginot

37100 Tours

## Que sont les compulsions alimentaires ?

Les compulsions alimentaires sont des prises de quantité importante de nourriture – souvent grasse et/ou sucrée - en un temps restreint. Elles font suite à des envies irrésistibles de manger, sans forcément éprouver une sensation de faim.

Les compulsions alimentaires sont suivies d'un fort sentiment de culpabilité et de dévalorisation personnelle.

### La psychothérapie de groupe vise à :

- Comprendre les différentes étapes qui conduisent aux compulsions alimentaires.
- Proposer des stratégies alternatives pour traverser plus sereinement chacune de ces étapes.
- Développer de nouvelles manières de percevoir notre personne.
- Parvenir à avoir un rapport plus serein avec la nourriture et avec notre image.

## Déroulement des séances :

**Séance 1 :** Présentation et Introduction.

**Séance 2 :** Motivations et Objectifs.

**Séances 3 :** Alimentation naturelle et organisation alimentaire, avec *Virginie Charreau*.

**Séance 4 :** Régulation émotionnelle.

**Séance 5 :** Situations à risque.

**Séance 6 :** Pensées alternatives.

**Séance 7 :** Désamorçage de la culpabilité et de la colère.

**Séance 8 :** Importance exagérée accordée à la minceur.

**Séance 9 :** Maintien des acquis.

## Qu'implique la participation au groupe ?

- Être motivé et prêt à expérimenter une autre manière de faire.
- Être assidu.
- Réaliser des exercices en groupe ainsi qu'à la maison pour consolider le changement.

## Engagement :

Ce groupe est un groupe progressif dans son évolution, vous vous engagez donc à venir à toutes les séances.

