Première rencontres Haut-normandes
L'Obésité, tous concernés!

Obésité et schémas de vie

Intérêt d'une prise en charge
en **T**hérapie **c**omportementale et **C**ognitive

Valérie Dartinet Chalmey, psychologue

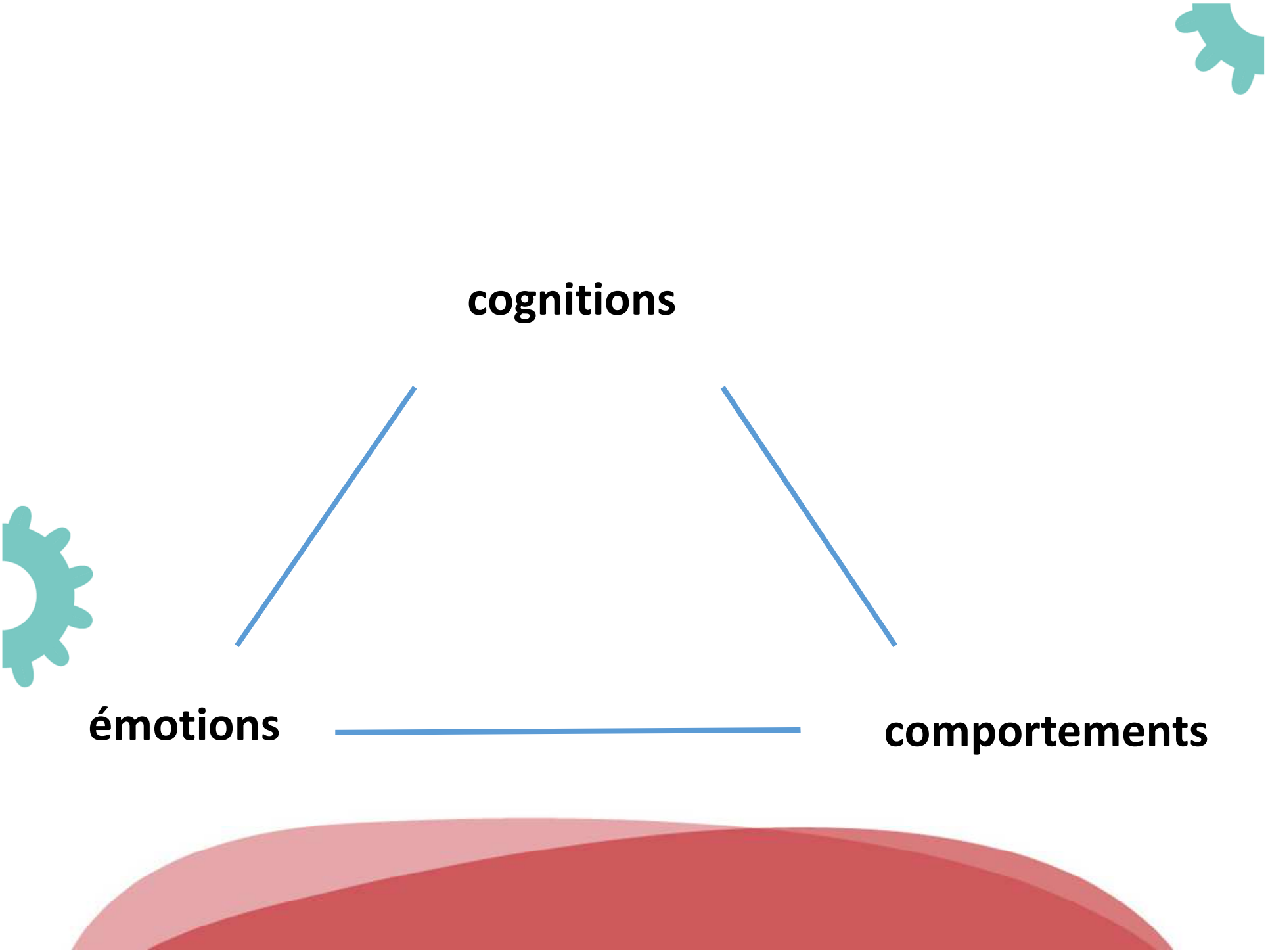
CHU Hôpitaux de Rouen

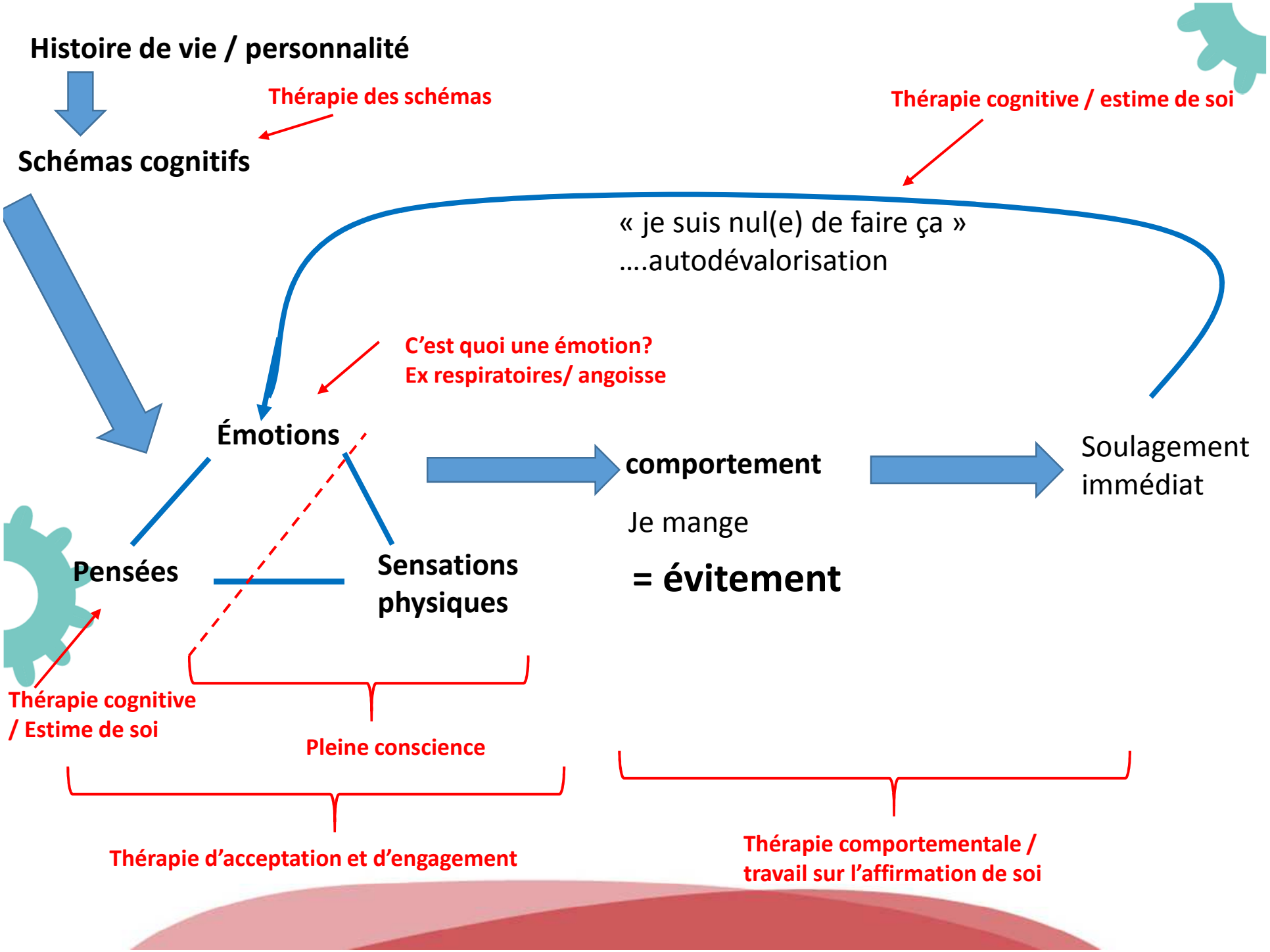
CSO HAUTE-NORMANDIE CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ

ars Agence Régionale de Santé Haute-Normandie

CULTURE
FAMILLE
HISTOIRE DE VIE
PERSONNALITE

REPRESENTATION → PENSEE → EMOTION → COMPORTEMENT


cognitions
émotions
comportements


Histoire de vie / personnalité
Thérapie des schémas
Schémas cognitifs
Thérapie cognitive / estime de soi
« je suis nul(e) de faire ça »
….autodévalorisation
C'est quoi une émotion?
Ex respiratoires/ angoisse
Émotions
comportement
Soulagement immédiat
Je mange
= évitement
Pensées
Sensations physiques
Thérapie cognitive / Estime de soi
Pleine conscience
Thérapie d'acceptation et d'engagement
Thérapie comportementale / travail sur l'affirmation de soi

- **Pourquoi devient-on obèses d'un point de vue psychologique :**
- Conditionnement aux grandes quantités, gras salé, sucré (environnement familial/ expérience personnelle)
- Conditions de vie et sédentarité
- Schémas familiaux
- Schémas cognitifs personnels :

o Abnégation => oubli de soi

=> n'écoute pas ses besoins et son corps (sensation de faim, de satiété, de fatigue)

=> n'écoute pas mes besoins psychologiques (respect, identité…)

=> je mange pour me donner de l'énergie

o Assujettissement = je n'existe pas sans ma famille

o Dépendance : pas d'identité propre, j'agis par automatisme

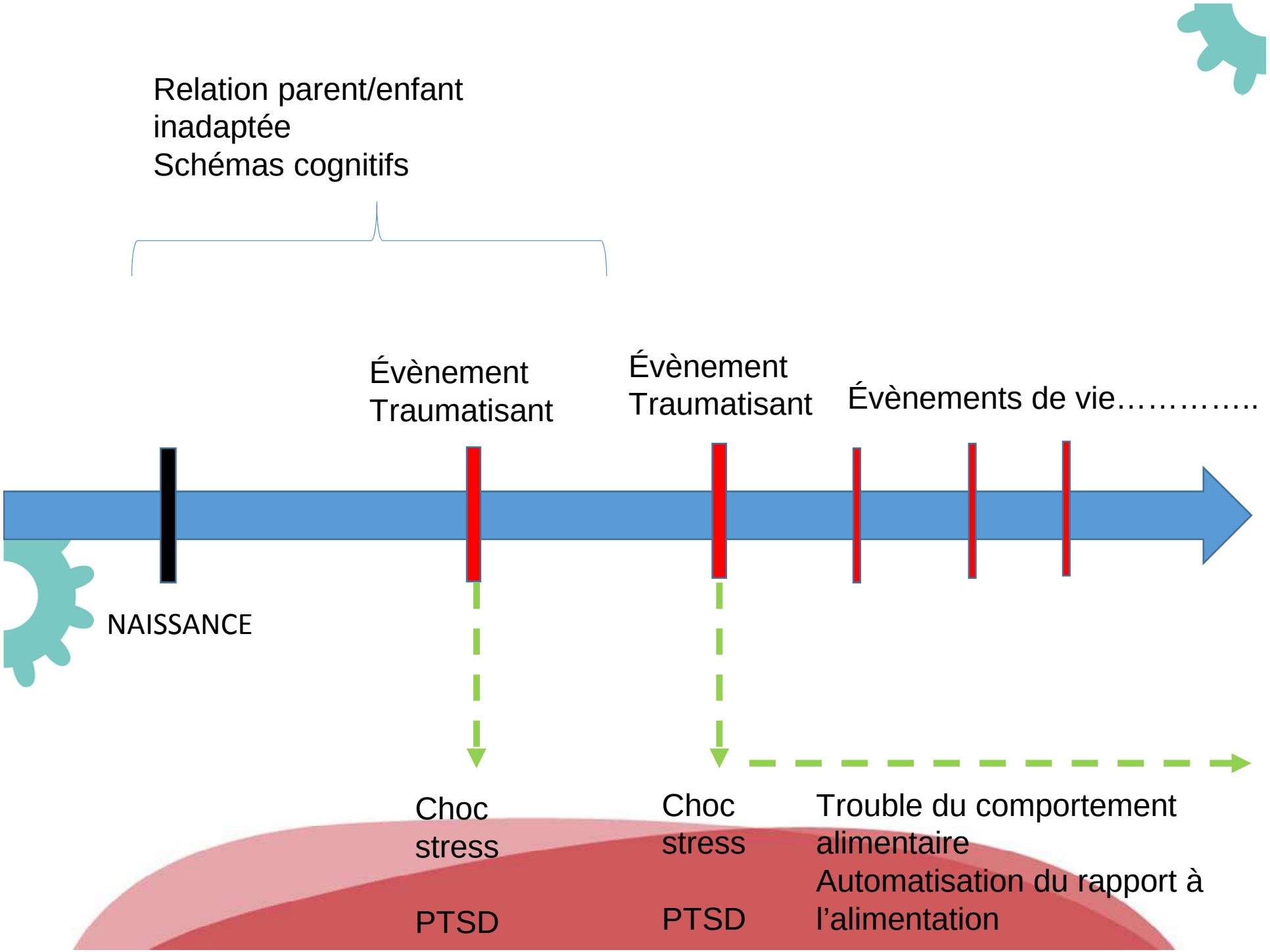
o Manque affectif

o Abandon

o Méfiance/abus

o Hédoniste, alimentation = plaisir, « la vie est trop courte »

- **<u>Alimentation et émotions :</u>**
- je mange pour calmer l'émotion ou la pensée
- faute d'autres stratégies pour faire face aux émotions


Relation parent/enfant
inadaptée
Schémas cognitifs
Évènement
Traumatisant
Évènement
Traumatisant
Évènements de vie……..
NAISSANCE
Choc
stress
PTSD
Choc
stress
PTSD
Trouble du comportement
alimentaire
Automatisation du rapport à
l'alimentation

Se coupe du corps et de ce qui est important pour soi

COINCÉ
LUTTE
SOUFFRANCE
MAIN BOARD

Quand notre tête se met à lutter
avec la nourriture on peut
s'éloigner de tout :

INFLEXIBILITÉ

Manger *contre*

Je suis moche

peur

frustration

Solitude

Je suis sans volonté

Je n'ai pas droit de…

Je suis grosse

Sensations corporelles

MOI

Dans un premier temps, la nourriture est pour nous un
moyen de nous approcher :

FLEXIBILITÉ

Manger *pour*

Nos besoins

Notre corps

Les autres

Nous-même

Sensations corporelles

Repérer mes motivations à manger

La matrice Developpée par:
Kevin Polk PhD,Jerold Hambright, PhD,Mark Webster, **Jean-Louis Murat** Marie-France Bolduc, Benjamin Schoendorff (2009-2010)

Expérience sensorielle

MANGER contre | **MANGER POUR**

s'éloigner ⟷ *s'approcher*

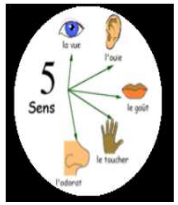
Ce qui me fais souffrir | **De quoi ai-je besoin**

Expérience Mentale

FAIRE LE LIEN ENTRE LA SOUFFRANCE ET LES VALEURS

Matrice ACT

Expérience sensorielle



Comment ma tête lutte?

Il faut ,je dois…Je n'ai pas de volonté Si je craque Autant aller jusqu'au bout…

Comment je lutte?

régimes, évite de manger Gras et sucre

Me laisser aller Physiquement , me cacher, éviter contact physique

Actions pour m'approcher

Me récompenser

Me regarder dans la glace

Prendre du temps pour moi,

Soin du corps

Manger pour

Souffrance

Manque d'amour,

Peur de déranger, De déplaire,

Manque de confiance en moi

"Je suis moche"

"je me déteste

Directions de vie

Progresser, continuer à apprendre

Échanger Avec les autres

Me respecter (corps-esprit)

Être ouverte et Tolérante Jouir

De la vie

Expérience mentale

Porté par
le CHU-Hôpitaux de Rouen

Ça vous parle ?

Revenir dans son corps :

Faire le plein de sensations plutôt que de nourriture

Manger en pleine conscience

Activité du quotidien en pleine conscience

Méditations de pleine conscience

Porté par
le CHU-Hôpitaux de Rouen

Merci de votre attention

Obésité et sport

aspects psychologiques

Valérie DARTINET CHALMEY

Psychologue, centre de consultation nutrition CHU Charles Nicolle

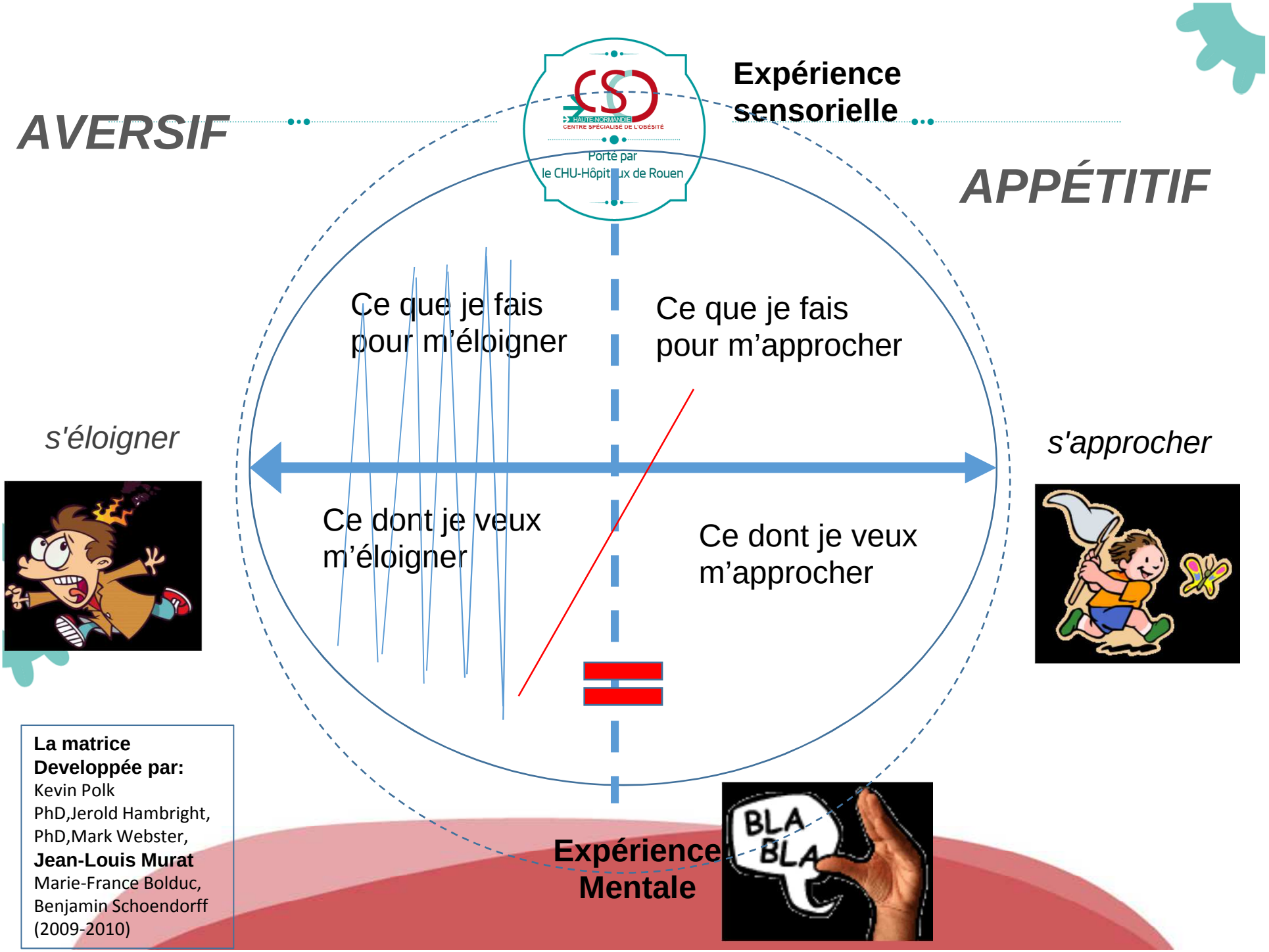
25 septembre 2015

- Faire du sport contre le poids, contre les rondeurs

- Faire du sport parce que le médecin, la diététicienne m'ont dit qu'il fallait que j'en fasse

- Faire du sport contre l'angoisse,

Contre le risque du problème cardiaque ou de santé



La matrice
Developpée par:
Kevin Polk
PhD,Jerold Hambright,
PhD,Mark Webster,
Jean-Louis Murat
Marie-France Bolduc,
Benjamin Schoendorff
(2009-2010)

- **Exposition au regard de l'autre :**

  Sentiment que tous les regards sont sur elles

  Hyper-focalisation sur les signaux de danger

  Minimisation des signaux de sécurité

- **Jugements :**

  Je suis nulle, « grosse vache », je ne suis même pas capable de me contrôler, je me aisse aller, je n'ai pas de valeur

- **Projections et pensées attribuées aux autres**

  les autres pensent que je suis…

- **Raisonnement affectif**

  je le sais bien moi que c'est comme ça,

  il me regarde, il pense ça de moi

- **Mauvaise estime de soi**

  auto-dévalorisation

  ne croit pas en elles

- **Injonctions**

  il faut, je dois, il faut pas… => pression

  poids des convenances oubli de soi

- **Exposition au regard de l'autre :**

Sentiment que tous les regards sont sur elles

Hyper-focalisation sur les signaux de danger

Minimisation des signaux de sécurité

- **Jugements :**

Je suis nulle, « grosse vache », je ne suis même pas capable de me contrôler, je me laisse aller, je n'ai pas de valeur

- **Projections et pensées attribuées aux autres**

les autres pensent que je suis…

- **Raisonnement affectif**

je le sais bien moi que c'est comme ça,

il me regarde, il pense ça de moi

- **Mauvaise estime de soi**

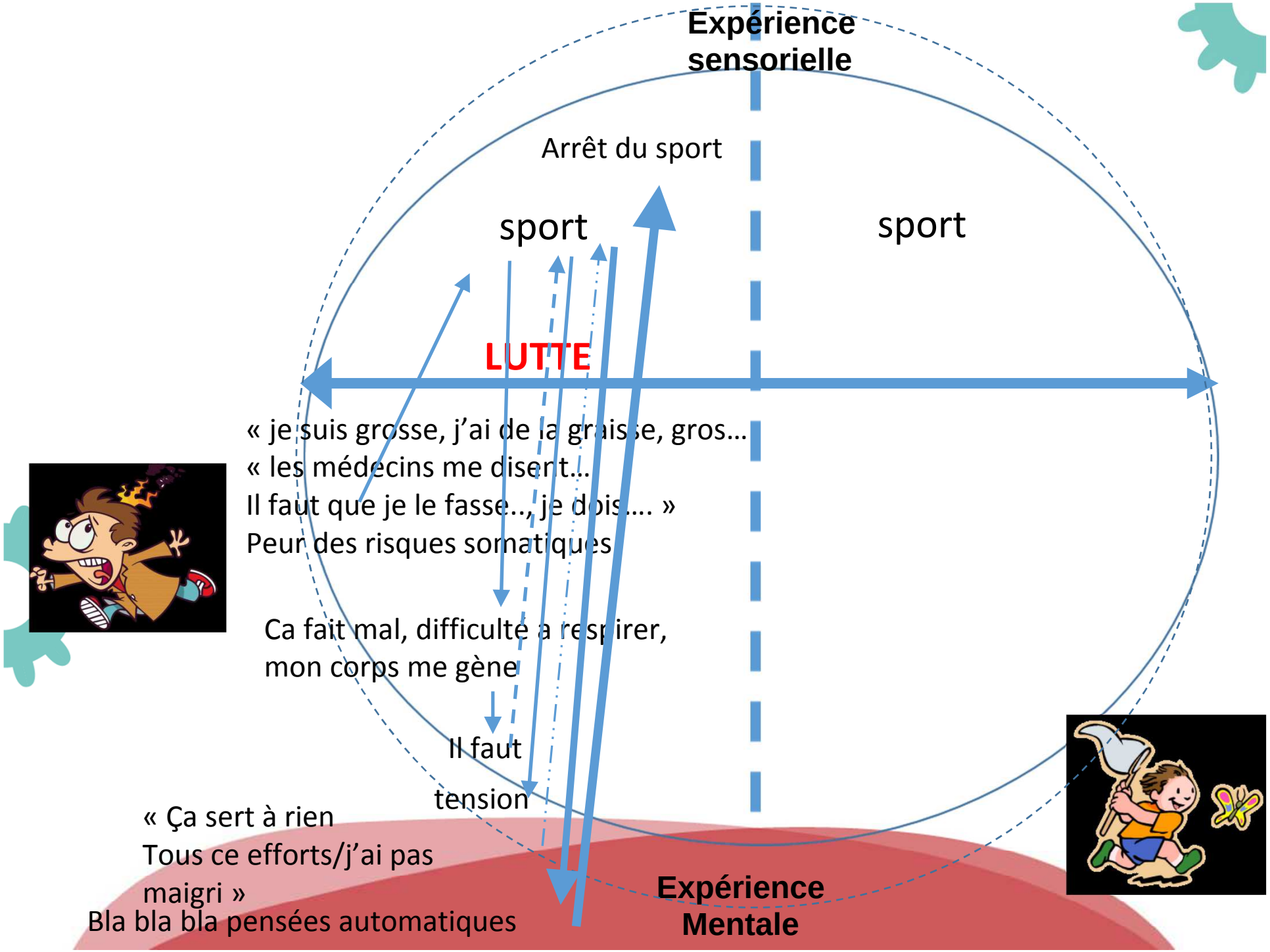
auto-dévalorisation

ne croit pas en elles

- **Injonctions**

il faut, je dois, il faut pas… => pression

poids des convenances oubli de soi


Expérience sensorielle
Arrêt du sport
sport
sport
LUTTE
« je suis grosse, j'ai de la graisse, gros…
« les médecins me disent…
Il faut que je le fasse.., je dois…. »
Peur des risques somatiques
Ca fait mal, difficulté à respirer,
mon corps me gène
Il faut
tension
« Ça sert à rien
Tous ce efforts/j'ai pas
maigri »
Bla bla bla pensées automatiques
Expérience Mentale

- **Le corps en mouvement dans la famille**

Sport/ corps investi ou pas ?

Pratiques familiales de sport

Discours sur le sport

- **Corps dissocié / corps carapace**

Dissociation = mécanisme neurobiologique de sauvegarde corporel au stress intense (Yehuda, 2007 ; Nemeroff, 2009)

endorphine et ketamine-like bloquent noyau amygdalien

anesthésie émotionnelle et physique, mémoire piégée dans l'amygdale

=> peu ou pas de ressenti du corps (faim, satiété, fatigue, douleur, positionnement du corps, mouvements..)

Corps carapace = grossir = protection / séduction/ sexualité

être gros = occupé de l'espace / être vu / image de force

- **Corps dénigré, colère tournée contre lui, « il ne mérite pas », « je ne mérite pas »**
- **Focalisation sur l'image (impact bonbon)**
- **Qui je suis?**

Petite ou grande peur : trois réponses

Les mécanismes de résistance

- Mettre la barre trop haut, fonctionnement en tout ou rien
- « j'y arrive pas » = je maigri pas

Attentes non réalistes

- Pilote automatique quotidien
- Les autres me jugent
- C'est une salle « m'a tu vu »
- Ça sert à rien, arrêt à la moindre difficulté
- …….

Développer la motivation

Porté par
le CHU-Hôpitaux de Rouen

- Quelles attentes avez-vous?
- Ce que cela peut vous apporter de positif ?
- Ce que cela peut vous apporter de négatif ?
- Ce que cela peut vous éviter de positif ?
- Ce que cela peut vous éviter de négatif ?

En cas de jugement ou d'émotion :

Histoire de vie /Personnalité

Valeurs
Schémas cognitifs

cognitions

émotions

comportements

En cas de jugement ou d'émotion :

Histoire de vie
/Personnalité

Valeurs
Schémas cognitifs

émotions

comportements

cognitions

En cas de jugement ou d'émotion :

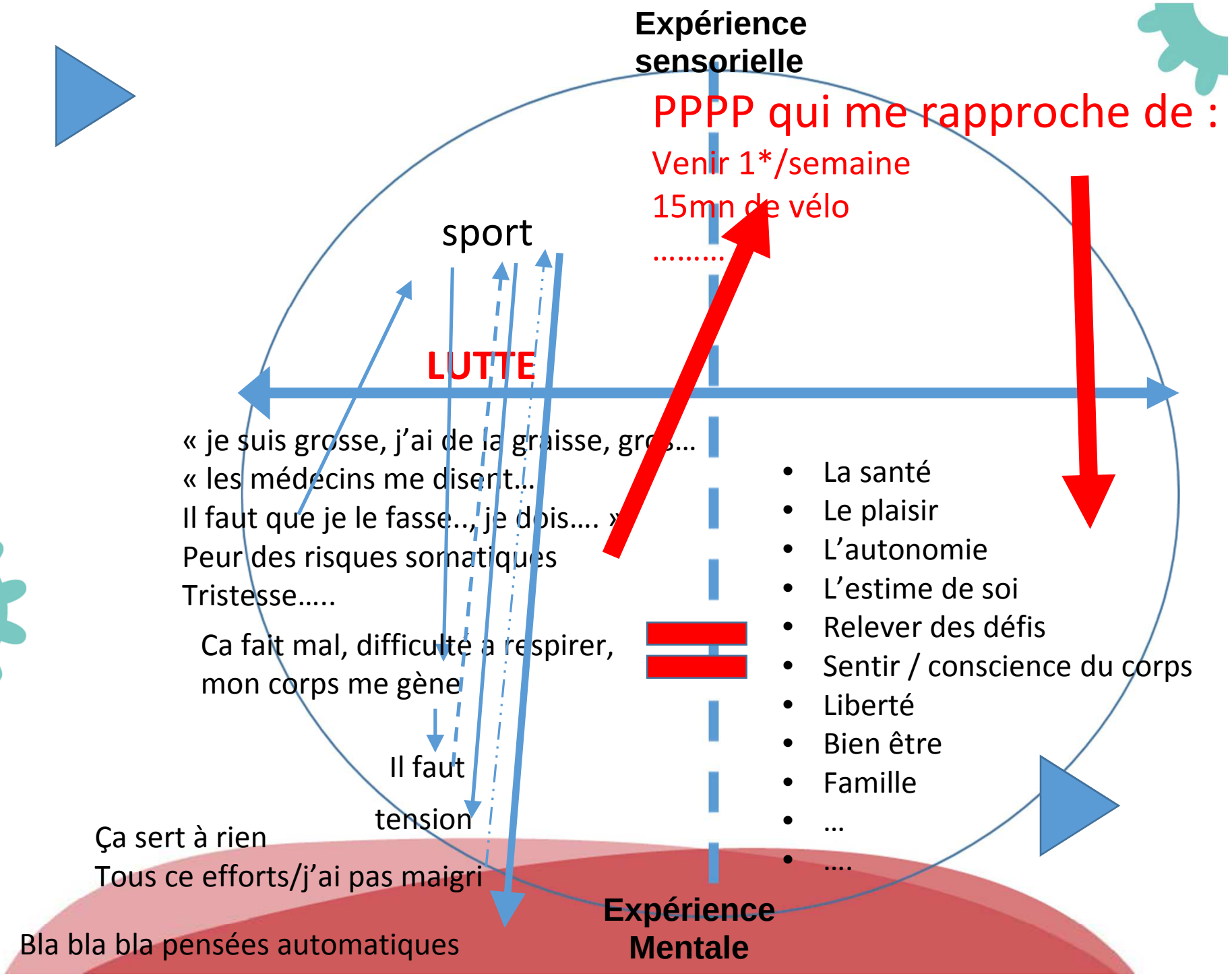
Histoire de vie /Personnalité

Valeurs
Schémas cognitifs

comportements

cognitions

émotions


Expérience sensorielle
PPPP qui me rapproche de :
Venir 1*/semaine
15mn de vélo
……
sport
LUTTE
« je suis grosse, j'ai de la graisse, gros…
« les médecins me disent…
Il faut que je le fasse.., je dois…. »
Peur des risques somatiques
Tristesse…..
Ca fait mal, difficulté à respirer,
mon corps me gène
Il faut
tension
Ça sert à rien
Tous ce efforts/j'ai pas maigri
Bla bla bla pensées automatiques
Expérience Mentale
La santé
Le plaisir
L'autonomie
L'estime de soi
Relever des défis
Sentir / conscience du corps
Liberté
Bien être
Famille
…
….

100 DOLLARS

- **La moindre chose positive**

- **La reconnaissance des processus de pensées / émotions / action**

  Les histoires de la tête

  Les histoires du corps

- **On ne peut pas stopper que l'on ne voit pas**

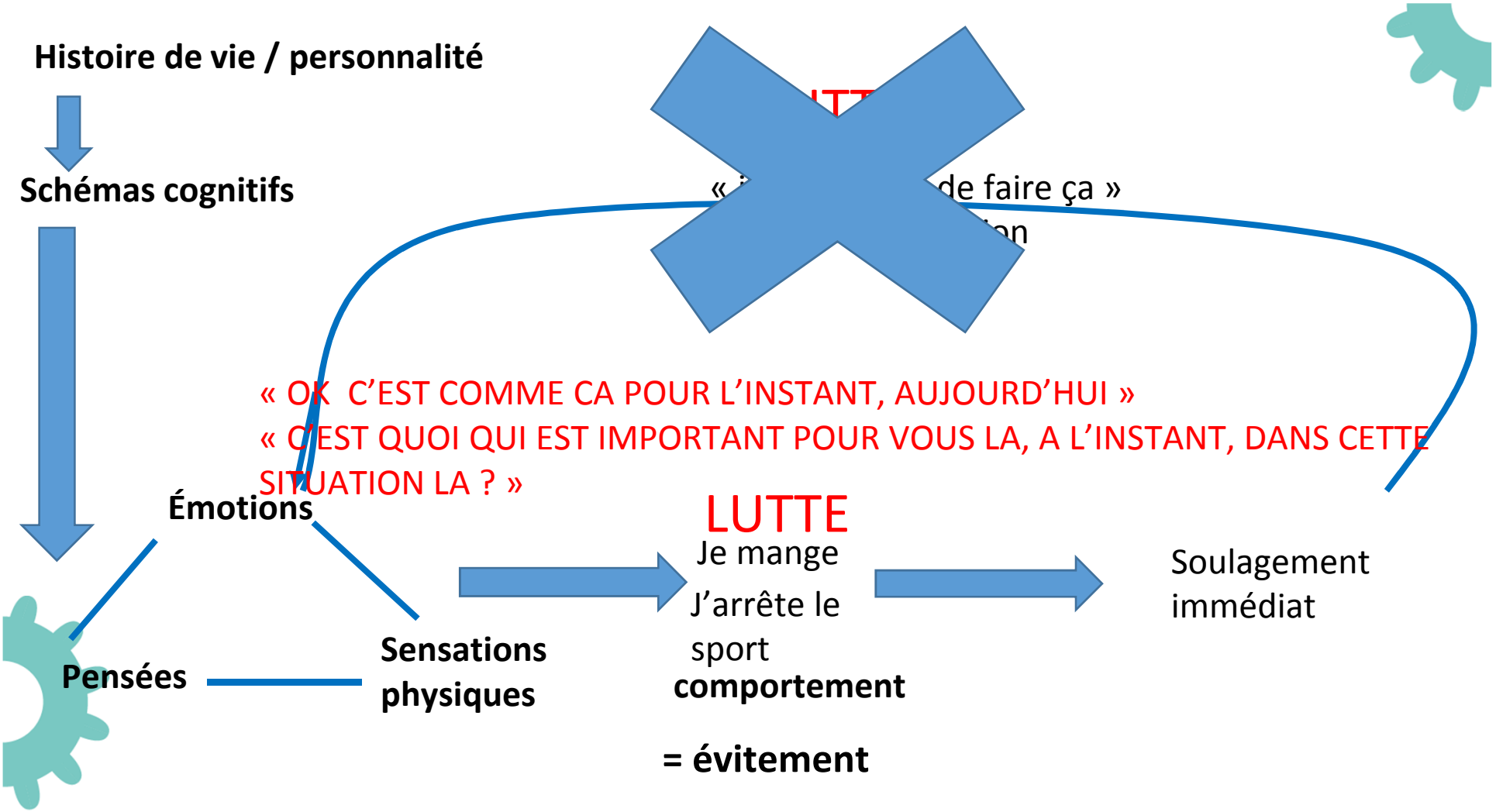
- **Stopper la lutte => baisse de la tension**

  => RUPTURE DU CERCLE VICIEUX

- **Regarder à long terme ce que ça développe, la direction**

  (métaphore du bus)

- **Orienter l'activité dans l'optique de les remettre dans leur corps, centrer sur les sensations physiques,**


Histoire de vie / personnalité
Schémas cognitifs
de faire ça »
« OK C'EST COMME CA POUR L'INSTANT, AUJOURD'HUI »
« C'EST QUOI QUI EST IMPORTANT POUR VOUS LA, A L'INSTANT, DANS CETTE SITUATION LA ? »
Émotions
LUTTE
Je mange
J'arrête le sport
Soulagement immédiat
Pensées
Sensations physiques
comportement
= évitement

Questionnement pour aider

- Qu'est ce que votre souffrance vous pousse à faire?
- Que faites vous pour éloigner vos pensées, émotions…difficiles?

- Si vous étiez libre que feriez vous pour vous approcher?
- Qu'est ce qu'il sera important pour vous de faire?

- Qu'est ce qui est le plus dur pour vous dedans?
- Qu'est ce que cela vous fait vivre?
- De quoi parle votre souffrance?

- Qu'est ce qui compte pour vous derrière votre souffrance?
- De quoi aimeriez vous approcher dans votre vie?

Comment ça marche pour vous?

MERCI DE VOTRE ATTENTION

HAUTE-NORMANDIE
CENTRE SPÉCIALISÉ DE L'OBÉSITÉ
Porté par
le CHU-Hôpitaux de Rouen