Prendre conscience de nos représentations

pour mieux prendre en charge les patients obèses

CSO Rouen septembre 2016

Valérie dartinet chalmey, psychologue

De gare

vitamines

pomme

Pas comme celles du verger de mon grand père

verte

J’aime / je n’aime pas

Autres…….

régime

pommier

savoureuse

Coupe faim

nature

pépin

sucre

engrais

Tarte aux pommes

Pesticides

Guillaume Tell

Tartes aux pommes de mon grand père

REPRESENTATIONS : une pomme a cette forme là…
VALEURS : de la nature, de la santé, du respect
SCHEMAS COGNITIFS :
- je suis responsable de ma santé
- automne = cueillette en famille et tartes aux pommes

souvenir

Jugement émotionnel

Jugement / valeurs

…….

Caractéristique sensorielle

sémantique

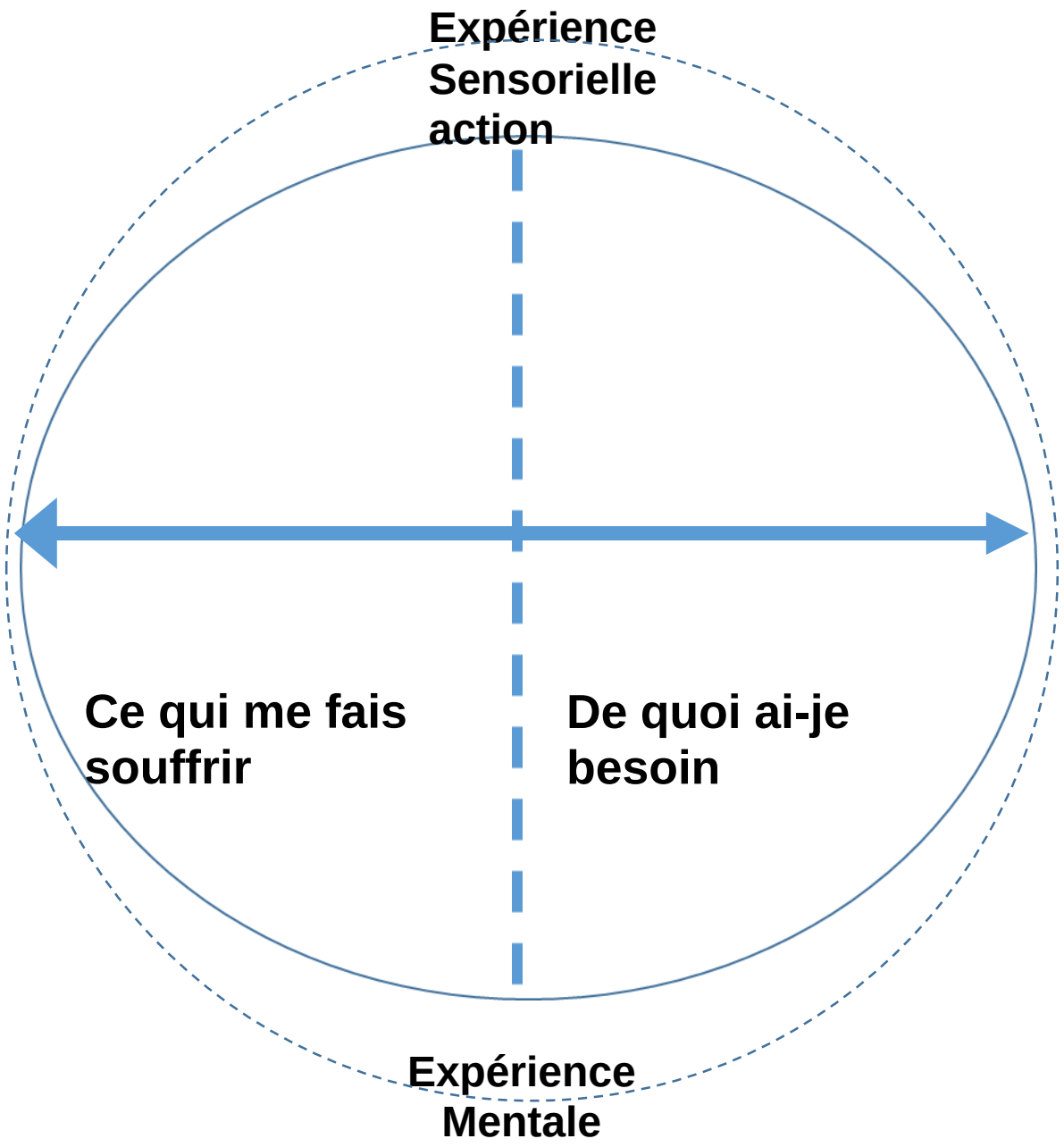
fonction

culture

EMOTIONS

FERMEZ LES YEUX

Matrice ACT



FAIRE LE LIEN ENTRE LA SOUFFRANCE ET LES VALEURS

Poser la Matrice: analyse fonctionnelle

- 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 fais 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?

SOIGNANT

s'éloigner

« COMMENT ON VA FAIRE ?»

Inquiétude, anticipation, réflexion

« OU EST LE MATERIEL SPECIALISE ? »

Stress léger ou pas, colère, dépit

« ON VA SE CASSER LE DOS »

Stress, dépit, anticipation

« COMMENT ON FAIT POUR EN ARRIVER LA? »

Étonnement, curiosité, incompréhension

« OH LA OU LE PAUVRE »

« QUEL LAISSE ALLE ! »

s'approcher

REPRESENTATIONS : une personne obèse est une personne qui…..
VALEURS : de la nature, de la santé, du respect
SCHEMAS COGNITIFS :
- ma valeur dépend de mon poids
- je n’ai de valeur que si je fais mon travail parfaitement

De la perception au comportement

Modèle du monde : REPRESENTATIONS VALEURS

Filtres neurologiques

Filtres culturels

Filtres personnels

Faits → interprétation → Emotion ou état interne → comportement

Ce que je perçois de la situation	Le sens que je lui donne	Ce que je ressens	Ce que je fais ou ce que je dis

SOIGNANT

Action – pour la personne ou soi

Action + pour la personne ou soi
PPPP

LUTTE

s'éloigner — *s'approcher*

« COMMENT ON VA FAIRE ?»
Inquiétude, anticipation, réflexion

« OU EST LE MATERIEL SPECIALISE ? »
Stress léger ou pas, colère, dépit

« ON VA SE CASSER LE DOS »
Stress, dépit, anticipation

« COMMENT ON FAIT POUR EN ARRIVER LA? »
Étonnement, curiosité, incompréhension

« OH LA OU LE PAUVRE »

« QUEL LAISSE ALLE ! »

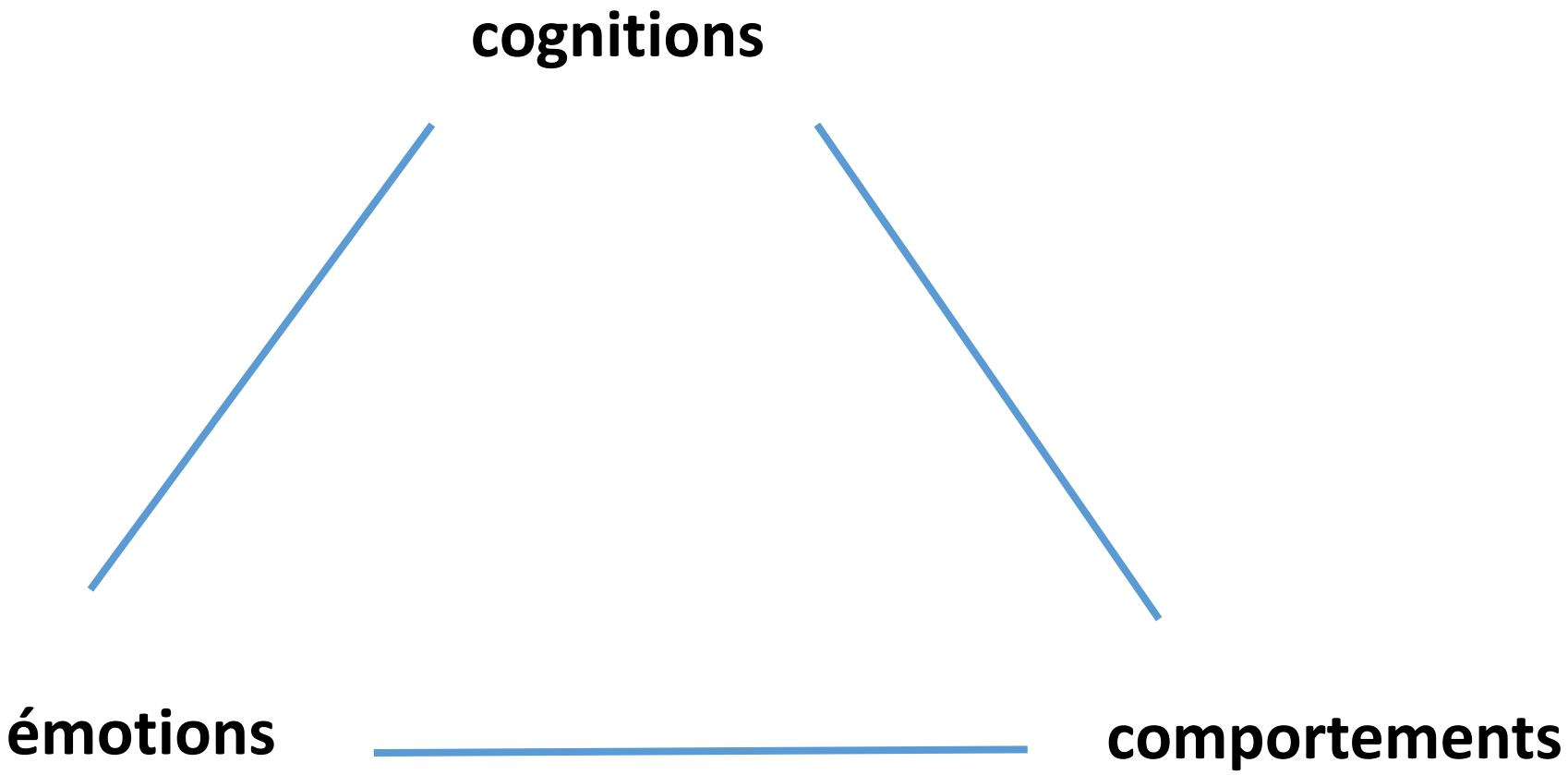
Faire mon travail correctement
Sentiment d'utilité
Respect de l'autre / de moi
Santé
Bien être
Besoin de reconnaissance
Besoin de Contrôle
Besoin de comprendre
Compassion, empathie
……

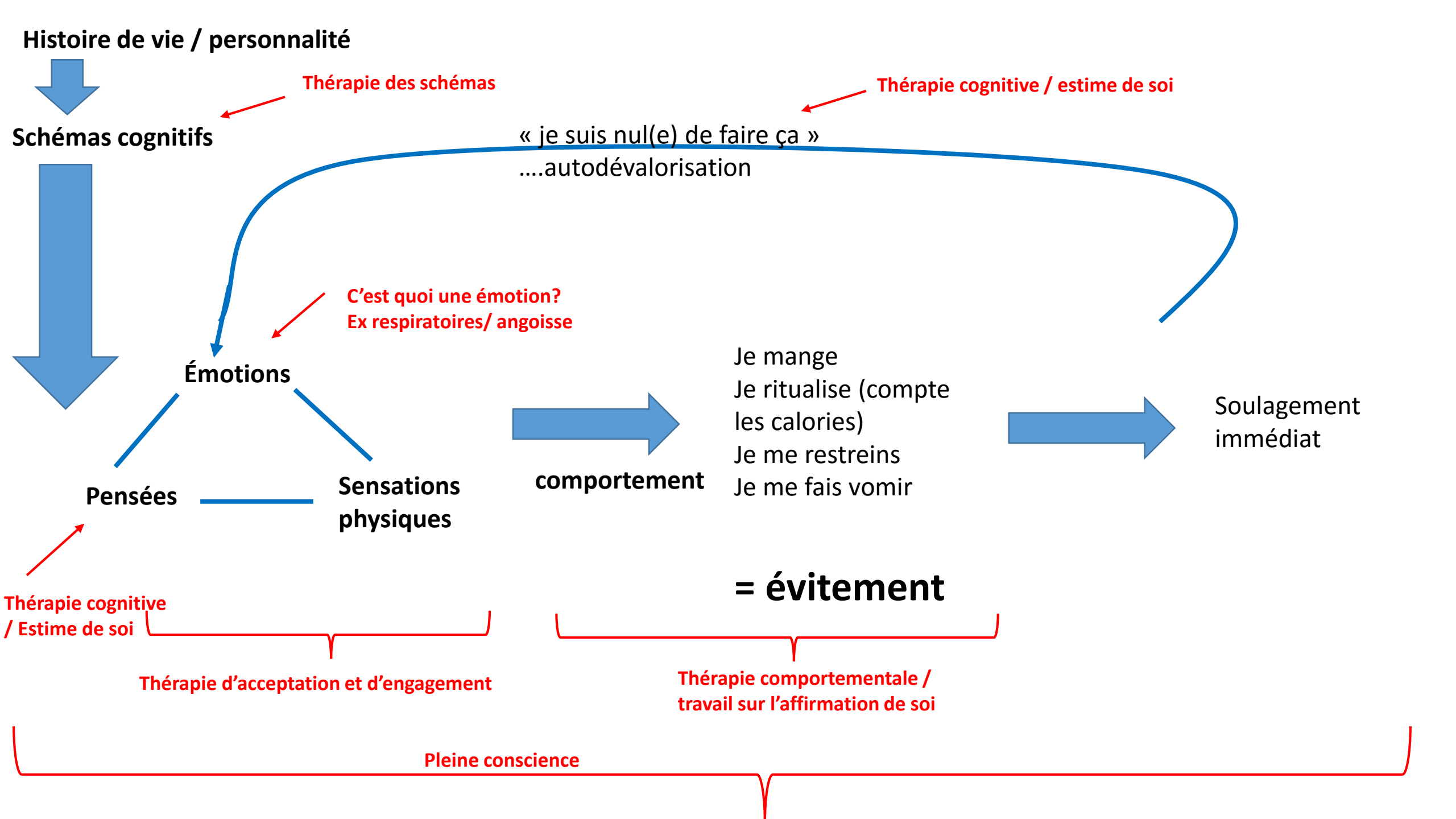
CANADA 2011
100 DOLLARS

CULTURE
FAMILLE
HISTOIRE DE VIE
PERSONNALITE

↓

REPRESENTATION → PENSEE → EMOTION → COMPORTEMENT


cognitions
émotions
comportements

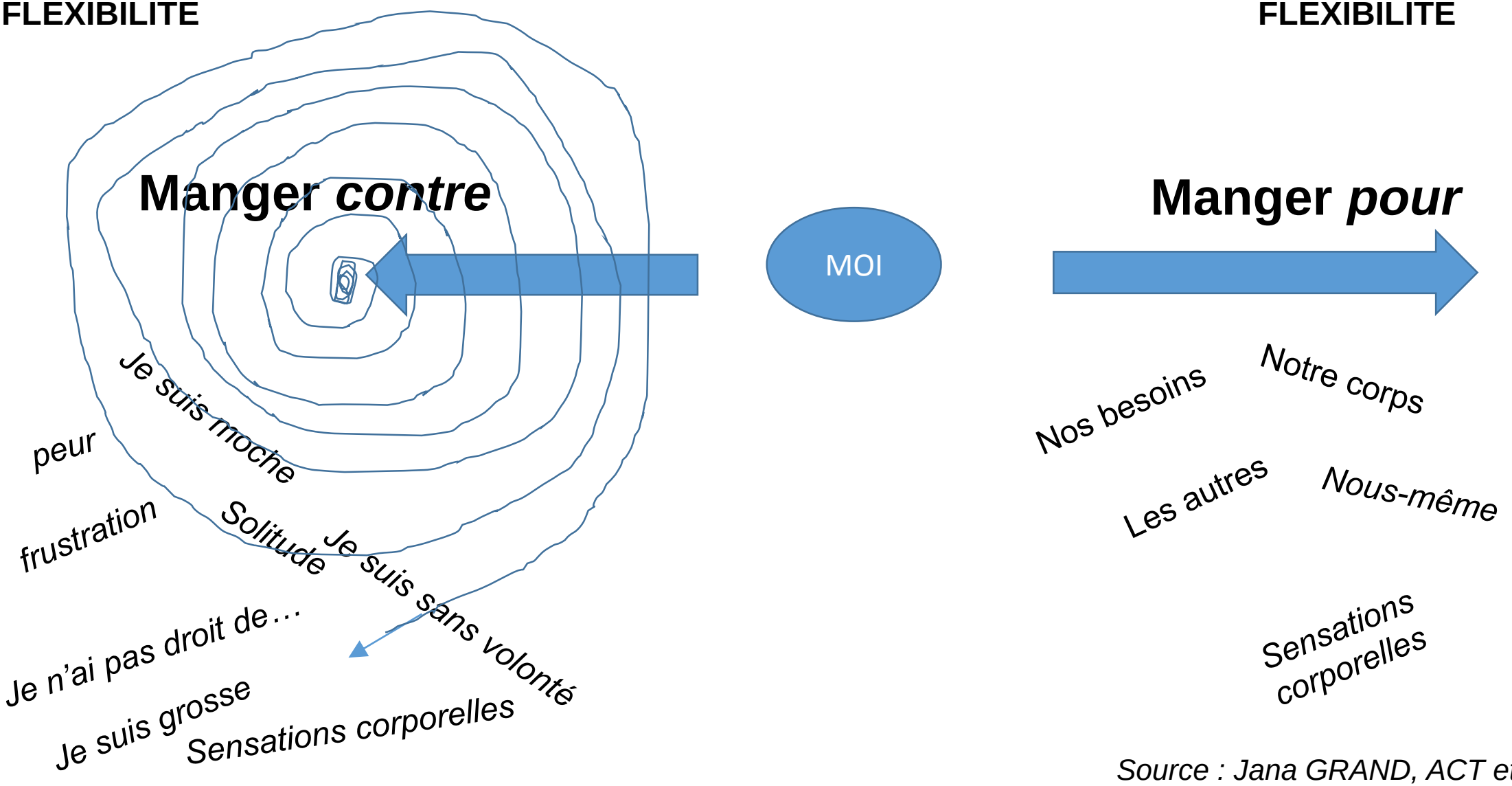

Histoire de vie / personnalité
Thérapie des schémas
Schémas cognitifs
Thérapie cognitive / estime de soi
« je suis nul(e) de faire ça »
….autodévalorisation
C'est quoi une émotion?
Ex respiratoires/ angoisse
Émotions
Pensées
Sensations physiques
comportement
Je mange
Je ritualise (compte les calories)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

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

INFLEXIBILITÉ

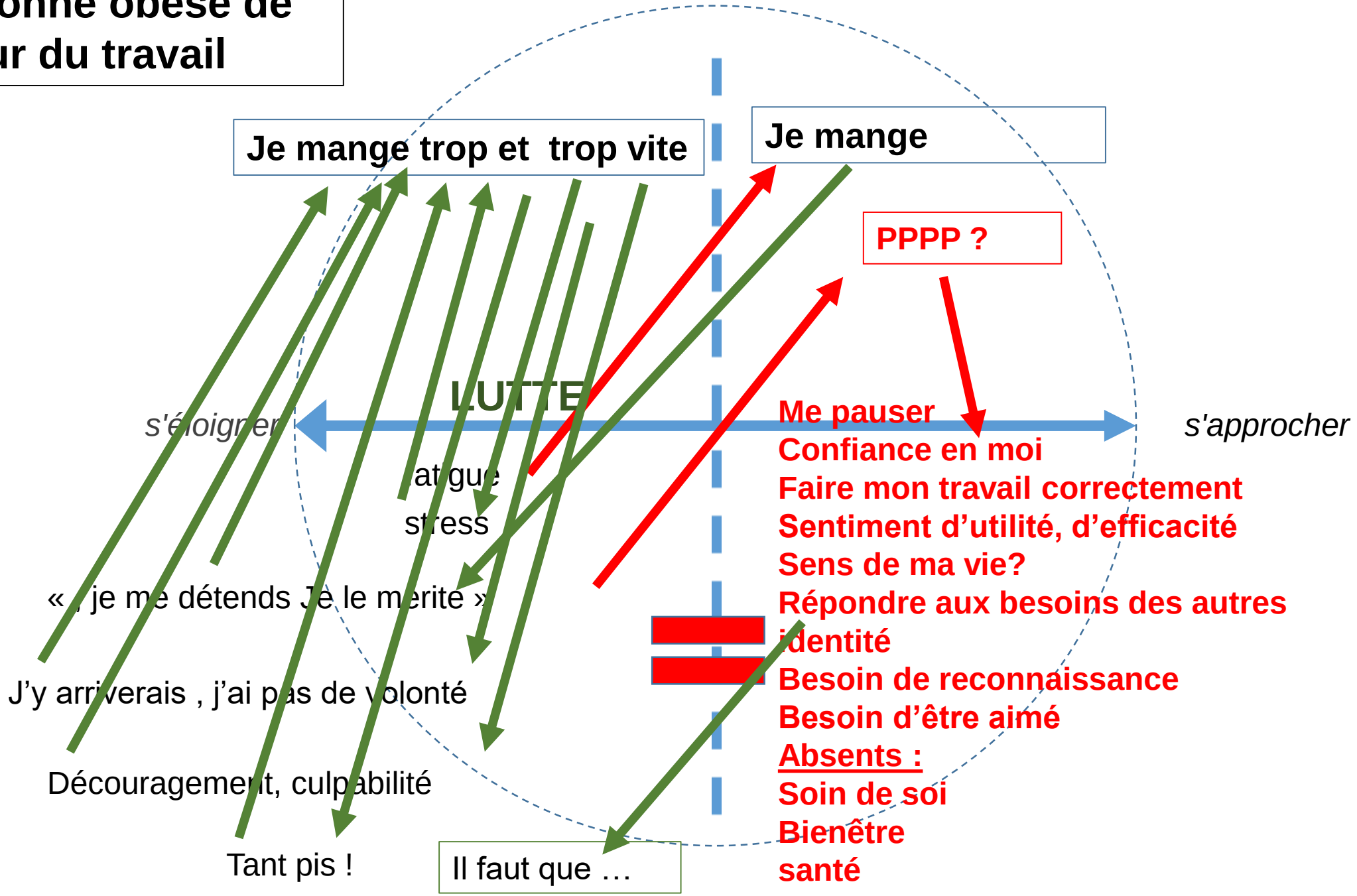
Dans un premier temps, la nourriture est pour nous un moyen de nous approcher :

FLEXIBILITÉ



Source : Jana GRAND, ACT et TCA

Personne obèse de retour du travail



- **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 : finir son assiette, prendre des forces….
  - Schémas cognitifs personnels :
    - 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

    - Assujettissement = je n'existe pas sans ma famille
    - Dépendance : pas d'identité propre, j'agis par automatisme, besoin de l'autre pour les prises de décision, passivité
    - Manque affectif
    - Abandon
    - Méfiance/abus
    - Récompense/ détente avec tout ce que je fais !

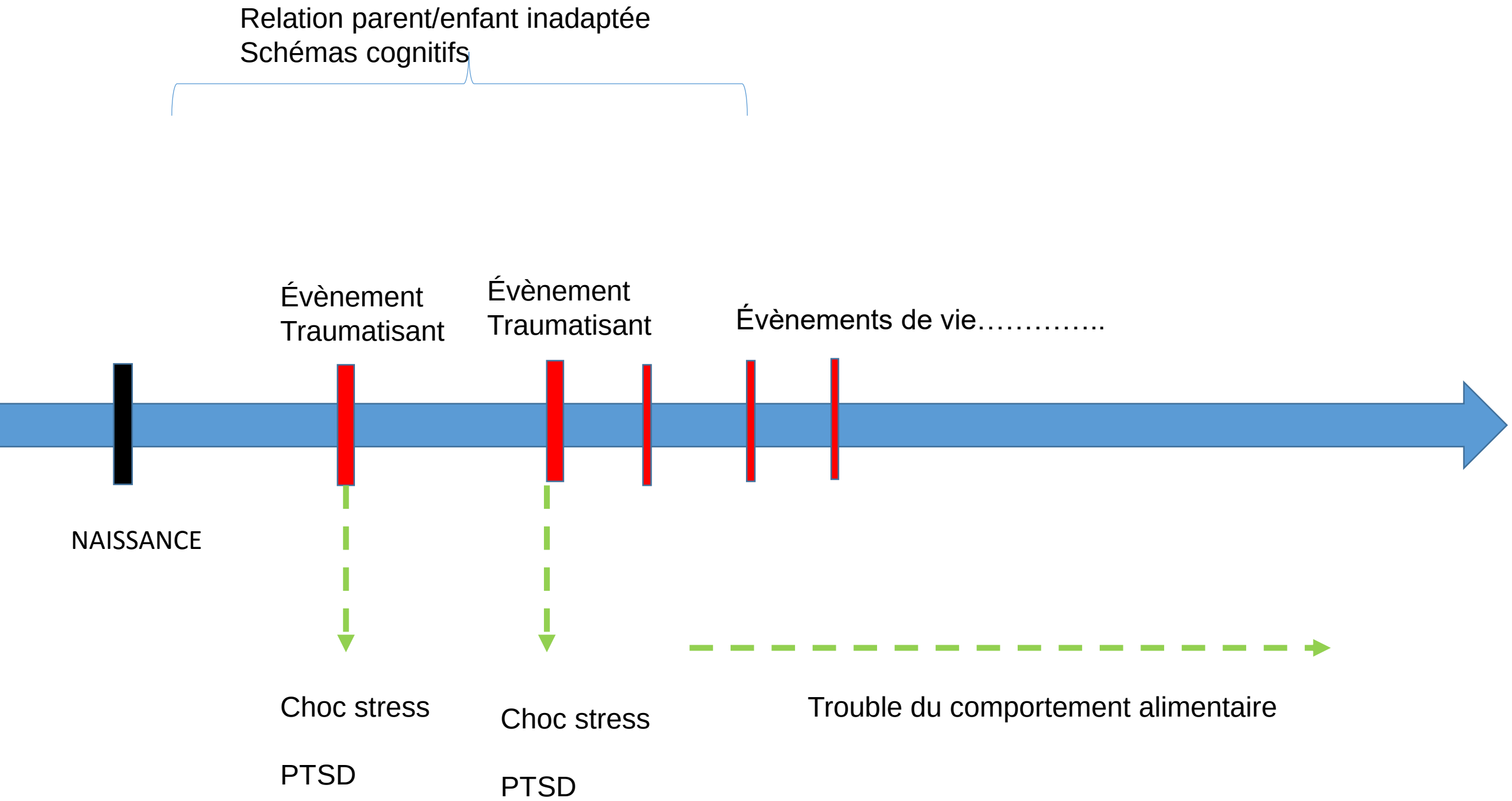
- **<u>Alimentation et émotions :</u>**
  - je mange pour calmer l'émotion ou la pensée
  - faute d'autres stratégies pour faire face aux émotions
  - Automatisme conditionné / sensations désagréables :
    Inconfort -> je mange -> je vais mieux

Compulsions alimentaires / obésité :

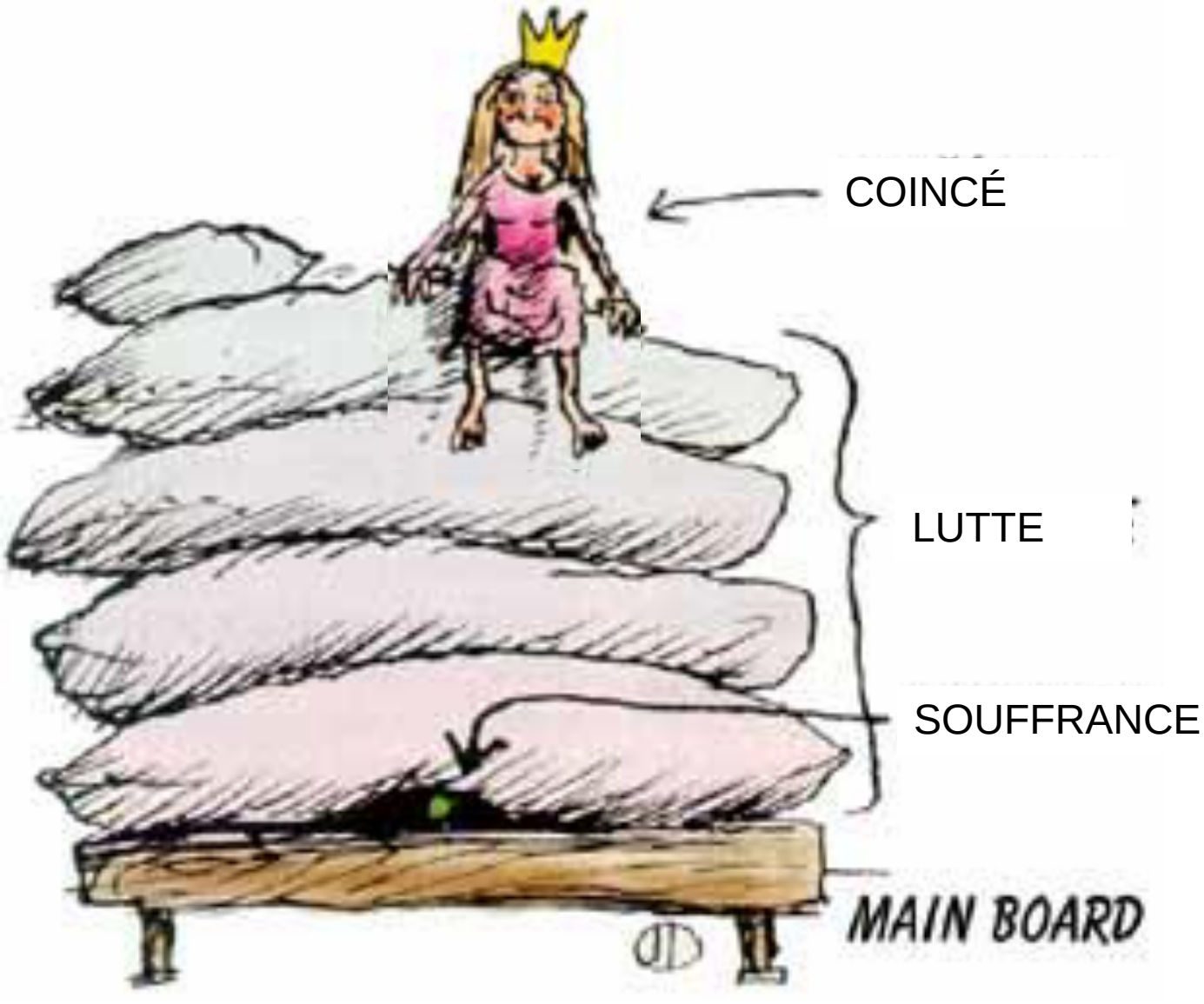
Schéma d'abnégation
Souvent schémas d'abandon/manque affectif
Souvent : conditionnement manger = détente = réconfort = moment pour soi

Contrôle de soi/ autodiscipline insuffisant
Parfois ; assujettissement
Fusionnement, personnalité atrophiée
Parfois : dépendance, incompétence
Parfois : je prends, j'ai droit, être d'égal avec les hommes de la famille => oubli des réalités corporelles

Parfois : hyposensibilité
Toujours :
- perte de la sensation de satiété,
- intolérance à la sensation de faim,
- évitement des sensations corporelles désagréables


Relation parent/enfant inadaptée
Schémas cognitifs
Évènement Traumatisant
Évènement Traumatisant
Évènements de vie……..
NAISSANCE
Choc stress
PTSD
Choc stress
PTSD
Trouble du comportement alimentaire

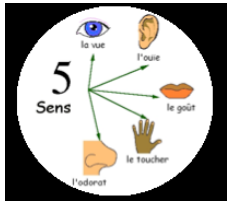
Se coupe du corps et de ce qui est important pour soi



Source : Jana GRAND, ACT et TCA

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

Poser la Matrice: analyse fonctionnelle

- 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 fais 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?

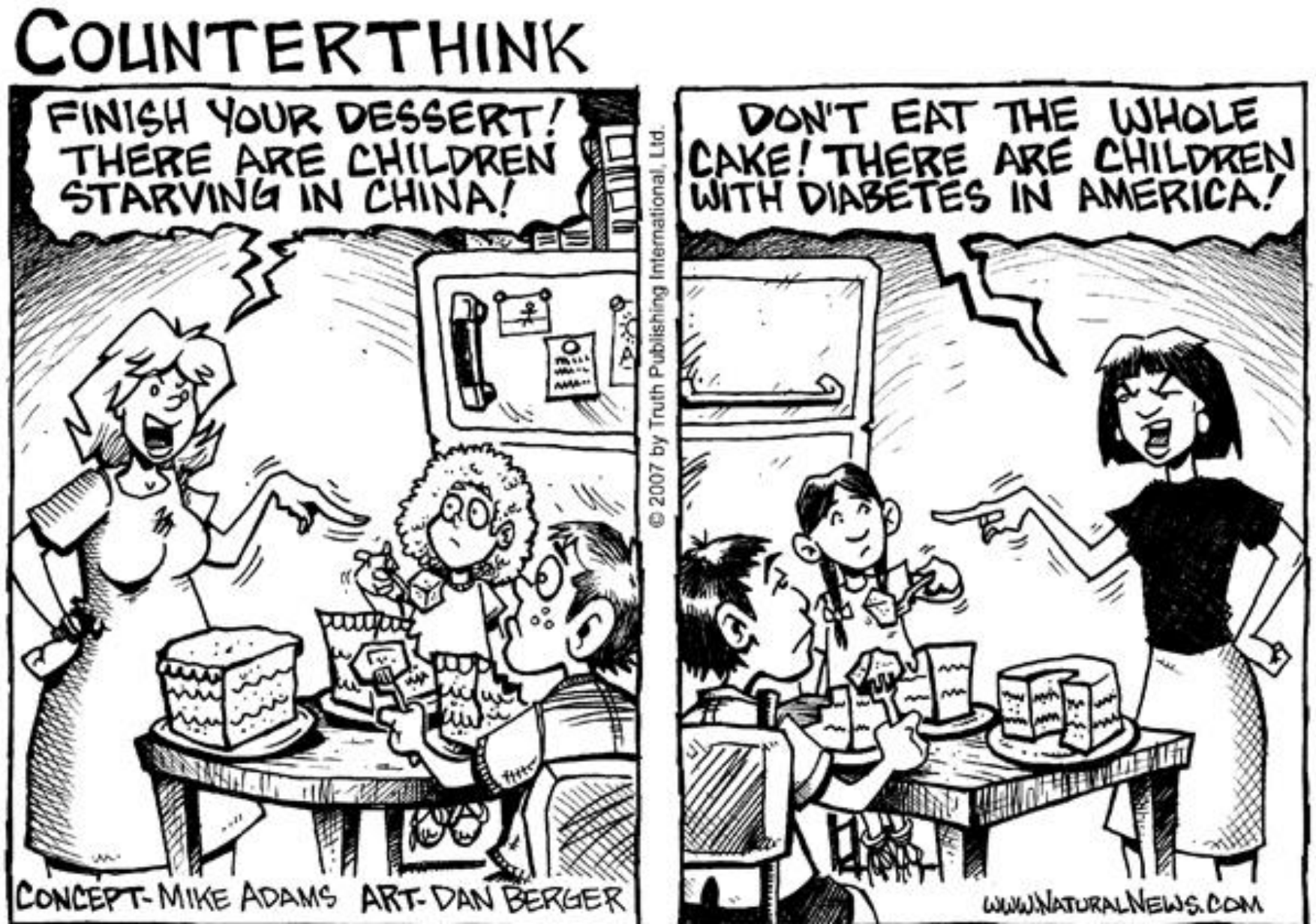
Source : Jana GRAND, ACT et TCA

Revenir dans son corps :
Apprentissages :

Du côté de la personne obèse :

- ✓ Manger en pleine conscience
- ✓ Activité du quotidien en pleine conscience
- ✓ Méditations de pleine conscience
- ✓ Faire en présence du vécu émotionnel / gestion émotionnelle
- ✓ Faire en présence des pensées

Du coté du soignant ou de la personne prenant en charge :

- ✓ Se centrer sur sa respiration = s’ancrer
- ✓ Se centrer sur ses besoins, ses valeurs de soignant et non sur le vécu émotionnel
- ✓ Faire en présence du vécu émotionnel
- ✓ Faire en présence des pensées, des représentations

MERCI DE VOTRE ATTENTION