

4èmes rencontres Haut-normandes L'Obésité, tous concernés!



Nouveau départ : Un programme motivationnel

Muriel VALENTINO, Caroline MERET

Diététiciennes

Elodie DIOLOGENT

Psychologue





Qui est concerné ?

Le projet thérapeutique

Les intervenants



Un cadre théorique commun : Activité physique, diététique et psychologique → **TOUS EN MOUVEMENT !**

Retour sur notre expérience
(dans l'attente des statistiques)





Qui est concerné?

Personnes prises en charges pour leur poids ayant des difficultés à changer leurs habitudes de vie.

- ✓ Des personnes adultes
- ✓ Souffrant d'obésité
- ✓ Ayant déjà bénéficié d'un suivi nutritionnel



⇒ **L'investissement dans le protocole demande à la personne d'être disponible**

⇒ **3h par sessions pendant 3 mois**

⇒ **6 sessions au total**

6 ateliers 'psychologie', 3 ateliers 'diététique', 3 ateliers 'APA'



Le projet thérapeutique

-> **Autour de l'entretien motivationnel :**

*Méthode de communication directive centrée sur la personne
Pour augmenter la motivation intrinsèque au changement
Par l'exploration et la résolution l'ambivalence.*

-> **Autour de la thérapie IMPACT :**

Méthode multisensorielle : le changement provient de la communication non verbale ainsi que des échanges visuels et kinesthésique. Nous nous adressons à l'individu en entier en le mettant en mouvement.

-> **Objectifs :** *Ces ateliers ont pour objectifs de faire le point sur le parcours de prise en charge de l'obésité de chaque patient, d'identifier les freins et les ressources de chacun et de trouver de nouveaux axes de travail pour l'avenir afin d'amorcer une perte de poids durable et efficace.*





Les intervenants

IDE

Psychologue

Diététiciennes

Educatrice APA





TOUS EN MOUVEMENT ! Partie psychologique

✓ Outils : Tout ce qui se trouve dans la pièce et bien plus encore

A partir d'objets connus du quotidien; nous mettons en place des métaphores, des images que la personne va pouvoir manipuler.

L'intérêt de cette technique est de pouvoir partir du connu pour aller vers l'inconnu.

Nous sommes avec des personnes qui connaissent la théorie et que le disent bien « je sais ce que je dois faire mais je ne le fais pas ». Nous choisissons alors de les mettre en mouvement via des supports abordant leur objectif, leur projet.





TOUS EN MOUVEMENT ! Partie Activité Physique

✓ Outils :

- Sur le principe de l'ACTIVATOR (séance 1)
- Mise en pratique d'exercices de renforcement musculaire, adaptés, facilement reproductibles à domicile (séance 2 et 3) et/ou marche extérieur.
- Utilisation du cycle de la motivation Prochaska et Di Clemente

Intérêt :

- Reprendre conscience de son corps grâce aux mouvements
- Se rendre compte que l'activité physique est accessible à tous
- Anticiper les rechutes en développant les facteurs de motivation



TOUS EN MOUVEMENT !

Partie diététique

- ✓ Outils : 1000 bornes diététique autour du parcours de vie (ateliers 1 et 3)
cartes 'émotion'

Objectif : Définir leur parcours de prise en charge 'nutrition', identifier les freins et les ressources de cette PEC.

Intérêt :

- S'exprimer plus facilement (communication non verbal) - // thérapie impact
- Comprendre les échecs pour ne pas les répéter
- Apporter son expérience au groupe
- Se projeter dans un avenir proche avec des solutions concrètes
- Trouver des solutions ensemble





TOUS EN MOUVEMENT ! Partie diététique

✓ Outils : Aliment plaisir et aliment santé (atelier 2)

Objectif : Amener la personne à réfléchir sur ses choix en cohérence de ses propres objectifs.

Intérêt :

- Réfléchir au juste équilibre entre une alimentation plaisir et une alimentation santé
- Identifier les facteurs qui influencent les choix nutritionnels





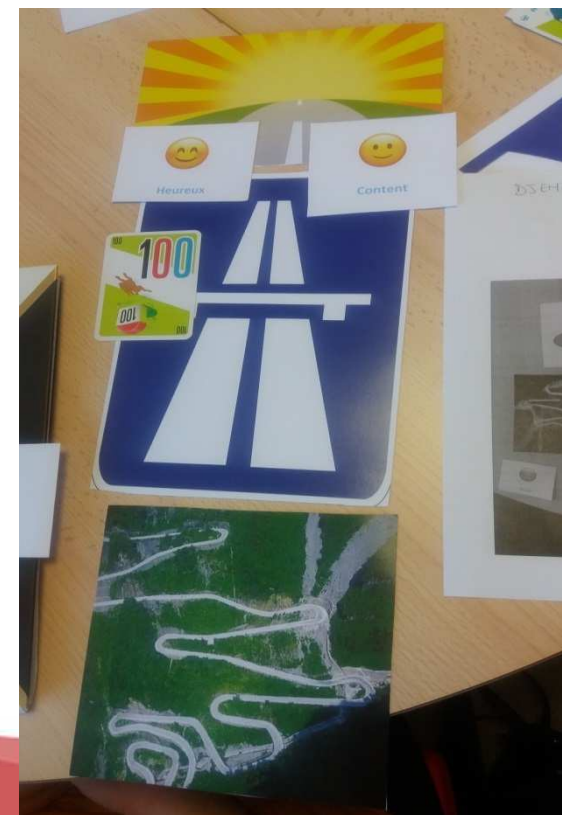
Retour d'expérience

Sarah – 30 ans

Suivie depuis 2009 – 143 kg

Sleeve en 2012 – 146 kg

Poids : 121 kg (février 2018)





Parcours

Dépression et environnement ->
familial délétère

Deuil de sa maman

Relation familiale
'dangereuse'



-> Perte de 20kg, insuffisante

-> Sleeve en 2012

-> Décès de sa mère en 2005

Manque de motivation et de
résultats





Parcours et avenir



Avenir

Bénéfices du programme :

- Exprime 'avoir compris son parcours alors qu'avant elle savait'
- Développe des stratégies pour gérer ses émotions
- A plus confiance en elle
- Réalise 6000-10000 pas/j





Aujourd'hui

Evènement de vie

Refus de logement

-> fléchissement thymique

-> poids stable

Nécessité de renforcement

-> suivi individuel

+ atelier de consolidation

post programme -> fin d'année





Merci de votre attention

