

Praticien en psychonutrition

Formation Cenatho

Objectifs

- ☞ Comprendre les fondements neuropsychologiques du comportement alimentaire
- ☞ Saisir les principales indications nécessitant une approche de psychonutrition (surpoids, compulsions, restriction cognitive, orthorexie et plus largement hygiène de l'alimentation)
- ☞ Connaître le détail des huit grandes étapes du processus
- ☞ Savoir les choisir dans le cadre d'une progression adaptée à un client
- ☞ Savoir les animer dans le cadre d'un groupe

Public et pré-requis

Cette formation est ouverte à :

- L'ensemble des professions médicales et paramédicales,
- Les nutritionnistes et diététiciens
- Les naturopathes
- Les psychologues ou psychothérapeutes ;
- Les sophrologues
- Et tout praticien en relation d'aide (sur dossier : formation suffisante)

Calendrier de formation

Les séances se dérouleront uniquement en distanciel, les lundis¹

Le rythme est d'une séance tous les quinze jours

. La première rencontre se réalisera sur une journée complète le lundi 10 février 2025

. Suivra une séance préalable sur la relation d'aide le lundi matin 17 février

. La formation déroulera alors ensuite huit séances d'une demi-journée les lundis matin, correspondant aux huit séances du cycle : les 03 mars, 17 mars, exceptionnellement le mardi matin 01 avril, le 14 avril, 28 avril, 12 mai, 26 mai et 09 juin.

Au total, cela totalisera 44 heures de formation effectives en ligne sur dix rencontres.

Tarif et procédure d'inscription

Tarif de référence : xxx €

Tarif avec prise en charge en formation continue : xxx €

Règlement en deux fois.

Inscription en ligne via [le formulaire en bas de page](#) 

Cette formation est éligible à un financement par votre fond de formation professionnelle.

Pour en savoir plus, [consultez notre page Financement](#).

¹ Les séances auront lieu les lundi matin de 9 à 13 heures, la journée entière pour la première. Au cas où il vous serait totalement impossible de vous libérer cette journée, nous vous invitons à nous le signaler car nous pourrions alors envisager la modification de cet horaire pour la formation de l'automne 2025.

Que peut-on attendre de la psychonutrition ?

Pour chacun d'entre nous

Le modèle d'alimentation que notre civilisation propose favorise les troubles du comportement alimentaire. Ceux-ci sont devenus tellement habituels qu'ils sont maintenant la norme pour une grande partie de la population. Ils incluent d'une part l'appétence vers des aliments néfastes à notre santé et addictifs, et d'autre part un stress global qui fait le lit des envies de manger émotionnelles. A cela s'ajoute chez certains de multiples croyances qui fonctionnalisent l'aliment au lieu d'en faire une source de plaisir et de convivialité.

Cet état de fait est la source de multiples conséquences, tant sur le plan de la santé physique avec les risques de surpoids et toutes ses complications : diabète et maladies cardio-vasculaires, rhumatologique, et même troubles anxio-dépressifs et accentuation des risques de déficit cognitif lié à l'âge.

Comprendre comment tout cela fonctionne et s'imbrique dans un cercle vicieux parfait permet de mettre en place une nouvelle hygiène de vie globale et un nouveau rapport positif à l'alimentation, gage d'une spirale vertueuse pour la santé.

Cette démarche se trouve de plus en plus reconnue comme favorable à la santé par de très nombreuses études, et est accueillie tout à fait favorablement par le monde médical et paramédical².

Cette approche singulière permet également de repérer nos envies de manger émotionnelles, nos croyances limitantes, et d'intégrer un rapport de pleine conscience plus sensoriel, libre, intuitif et plaisant avec notre alimentation. On sait bien qu'on y gagne dans tous les domaines mais le chemin reste délicat, souvent complexe, et est facilité par l'accompagnement d'un professionnel.

Pour le praticien

L'accompagnement d'une personne en surpoids qui souhaite suivre un « régime » est soumis à de multiples aléas et le taux d'efficacité d'une telle entreprise ne dépasse pas 15% à long terme. L'ANAES a d'ailleurs mis en garde contre toute forme de régime amaigrissant et ses risques encourus pour la santé psychique et psychologique³.

Les causes de ce très faible taux d'efficacité sont multiples, et bien moins liées au contenu calorique des aliments qu'on ne le croyait : leurs effets sur le métabolisme, leurs capacités addictives, leur influence sur notre microbiote, sur nos émotions et l'importance de multiples facteurs d'hygiène de vie se conjuguent.

Le praticien formé aux aspects hygiénistes, naturopathiques, sensoriels, émotionnels et cognitifs touchant à l'alimentation intègre une posture de relation d'aide très spécifique, tout à fait complémentaire et même indispensable aux conseils nutritionnels classiques. Il sait quand et comment proposer à son client d'en intégrer les différents composants et d'en développer les diverses compétences psychosensorielles.

Votre formateur possède une formation plurielle à la fois de médecin, de naturopathe, de relaxologue, de sophrologue et d'instructeur de méditation. L'ensemble de ces

² <https://www.gros.org/>

³ Article très complet comprenant les références de l'agence nationale d'éducation à la santé :

https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9gime_amaigrissant

compétences ainsi que sa large expérience lui permettent de vous transmettre les nombreux outils issus de ces différents domaines et adaptés au contexte de l'alimentation. Toutes les notions qui seront transmises sont fondées sur des études sérieuses⁴.

L'acquisition de ces diverses compétences vous permettra d'accompagner tout client ayant un projet de modification de son alimentation et comprenant l'importance de l'associer à un équilibre psychosensoriel visant harmonie et plaisir.

De plus, le praticien aura acquis la capacité de conduire un cycle de 8 séances qui permet à ses participants d'intégrer, en individuel ou en groupe et en 8 à 16 semaines selon le rythme proposé, l'essentiel des compétences de ce domaine.

Vous trouverez ici la liste des principaux thèmes étudiés, ainsi que le déroulement de la formation⁵.

Déroulement de la formation

La formation s'effectue entièrement en distanciel.

Une messagerie commune aux stagiaires sera mise à disposition pour vous offrir un espace d'échange d'expériences, de documents et de questions - réponses.

. La première journée propose d'acquérir les fondements théoriques sur lesquelles se base l'accompagnement hygiéniste et psychosensoriel proposé.

. Chaque stagiaire est alors invité à se rapprocher d'une ou plusieurs personnes à qui il va proposer cet accompagnement en huit séances. Il peut aussi constituer un groupe de quelques participants, qu'il va conduire pendant ce cycle dont les séances sont d'une heure et demie chacune.

. La demi-journée de formation qui suit a pour objectif de délivrer les conseils de relation d'aide et de coaching adaptés, tant en individuel qu'en groupe. Dans ce dernier cas, la formation inclura tout ce qui est nécessaire de savoir pour conduire un groupe de façon harmonieuse.

Chacune des huit rencontres qui vont suivre se déroulera de la façon suivante :

. Nous étudions le coaching de la séance que nous conduirons prochainement.

. Nous vivons la guidance de relaxation, sophrologie ou méditation correspondante.

. Chaque participant partage son expérience personnelle et professionnelle qu'il a eu avec son groupe, présente les problèmes éventuels qui se sont posés et pose les questions qui lui sont apparues. Cette façon de faire permet à chaque participant de profiter de l'expérience des autres stagiaires, optimisant la formation.

. Nous nous entraînons en binômes sur la guidance (relaxation, sophrologie, méditation) présentée lors de la rencontre précédente et qui servira pour la séance suivante.

. Dans l'intervalle avec la rencontre suivante, le stagiaire conduit cette séance avec ses clients et/ou son groupe.

Un entraînement théorique à effectuer à domicile sera envoyé après chaque rencontre, vous permettant de suivre la bonne intégration de vos acquis.

⁴ Voici déjà une petite bibliographie : [insertion d'un lien vers le fichier « bibliographie PN »](#)

⁵ [Insertion d'un lien vers le fichier « programme de la formation PN »](#)

NB. : Le cheminement dans cette formation de psychonutrition est à la fois personnel, théorique, de savoir-faire et de savoir être. Le temps à y consacrer peut être estimé entre 6 à 8 heures par semaine pendant les quatre mois que dure la formation.

• **Votre formateur**

Vous serez guidé.e durant ce parcours par :

Gilles Pentecôte

Gilles est médecin généraliste, naturopathe diplômé du CENATHO, **psychothérapeute** formé à la psychologie comportementale, cognitive et positive membre de l'AFTCC, **sophrologue** membre de la SFS, **instructeur de méditation** membre de l'ADM.

Gilles a écrit de nombreux ouvrages associés à des enregistrements.

Il est formateur dans ces différentes disciplines.

• **Nos atouts**

Ce qui caractérise notre formation et en constitue l'unicité est l'association, dans l'accompagnement des modifications de l'hygiène alimentaire :

- . De conseils divers d'hygiène de vie favorables,
- . De différents outils naturopathiques,
- . Des pratiques de relaxation, de sophrologie et de pleine conscience,
- . Le tout intégré dans un coaching fondé sur les approches comportementales et cognitives.

Nous vous permettons aussi d'acquérir l'expérience de guider un cycle de 8 séances, approche totalement novatrice et unique. Cette compétence permet de se présenter favorablement à de nombreux acteurs de santé, médicaux, paramédicaux et sociaux, touchant tout ce qui concerne l'alimentation.

Méthodes pédagogiques et d'évaluation

Méthodes pédagogiques

La transmission des connaissances aux stagiaires par le formateur est assurée par :

- . L'envoi de documents, liens internet et enregistrements des guidances proposées sur messagerie.
- . Des rencontres présentant les aspects théoriques, un enseignement collaboratif, des entraînements entre stagiaires et le partage des vécus expérimentiels.
- . Des entraînements écrits qui sont une partie essentielle de la formation.

Méthode d'évaluation

La validation des acquis de la formation est établie par l'intermédiaire d'une évaluation qui sera délivrée après la dernière séance.

Conditions d'obtention de la certification

La certification sera délivrée aux participant.e.s ayant :

- Suivi l'ensemble des séances en visio ;
- Envoyé l'évaluation finale et obtenu une moyenne > 12/20 ;

- Certifié avoir conduit l'ensemble des séances demandées en individuel et/ou en groupe.

• Récapitulatif du cursus

Praticien en psychonutrition

1

Dates et lieu de formation

10 **sessions zoom** bimensuelles (la première de 8h, les autres de 4h).
Soit 44h effectives de formation au total.

***** Prochaine programmation à venir fin 2024*****

📍 **CENATHO Paris**

221 rue La Fayette 75010 Paris

2

Tarifs

Tarif de référence : **xxx €**

Tarif en situation de prise en charge administrative : **xxx €**

Ce parcours peut faire l'objet d'une prise en charge par votre fond de formation professionnelle. Pour en savoir plus, [consultez notre page Financement](#).

3

Réservation

1 Complétez le **formulaire d'inscription ci-dessous** en joignant l'ensemble des pièces demandées.

2 Le service administratif vous adressera par retour de mail un **contrat de formation**.

3 Le règlement des frais de formation se fait en deux fois :

- Versement d'un **acompte de xxx €**, à l'issue du délai de rétractation (J+14 après signature du contrat de formation) ;

- Règlement du **solde au démarrage de la formation**.

Si vous souhaitez demander le financement de cette formation à votre organisme de formation professionnelle, [merci de nous contacter](#).