

# Approches naturopathique et psycho-sensorielle du comportement alimentaire

## Formation de « Praticien en psychonutrition »

### Objectif :

Comprendre les principes neuropsychologiques du comportement alimentaire  
Saisir les principales indications nécessitant cette approche (surpoids, compulsions alimentaires, restriction cognitive, orthorexie)  
Connaître le détail des huit grandes étapes  
Savoir les choisir dans le cadre d'une progression adaptée à un client  
Savoir les animer dans le cadre d'un groupe

### Public

- . Médecins et paramédicaux, nutritionnistes et diététiciens
- . Naturopathe . Sophrologue . Praticien en relation d'aide
- . Tout public curieux et désirant connaître et appliquer cette méthode

### Déroulé de la formation

Une journée de huit heures, suivie de 9 demi-journées de 4 heures.  
Rythme : tous les quinze jours  
Soient 44 heures de formation

### Couleurs utilisées :

Noir = théorie

Vert = guidance par le formateur

Bleu : entraînements des stagiaires entre eux

## Planning et thèmes

Première journée le lundi 10 février 2025

### Généralités

- Présentation de la formation
- La question des régimes
- L'homéostasie pondérale
- Prises en charges classiques du surpoids et limites
- Présentation des huit séances

### Neuropsychologie de l'alimentation

- Neurosciences du comportement alimentaire
- Neuropsychologie des émotions
- Les envies de manger émotionnelles
- Neuropsychologie de la pensée
- Alimentations et croyances
- Psychopathologie de l'alimentation
- Indications et non indications

Préalable : la relation d'aide le lundi matin 17 février

La réussite du cheminement de notre client tient essentiellement à la qualité de notre présence.

En séances individuelles

Enrichir le non-verbal de notre posture professionnelle

Ecoute active, reformulations et questionnements

*TP dans diverses situations fréquentes et délicates*

En séances collectives

Présentation des huit séances

Principes de l'animation des groupes

*TP dans diverses situations fréquentes et délicates*

La formation déroulera alors ensuite huit séances d'une demi-journée les lundis matin, correspondant aux 8 séances du cycle : les 03 mars, 17 mars, exceptionnellement le mardi 01 avril, le 14 avril, 28 avril, 12 mai, 26 mai, 09 juin.

Première étape : Aspects hygiéniste et naturopathique

Retours et questions sur les notions théoriques précédentes

Outils naturopathiques de régulation des envies de manger

L'activité physique adaptée

Jeune intermittent

Alimentation cétogène réfléchie

Microbiote

Phyto, aroma, hydro, lumière, micronutrition, sommeil, etc.

*Guidances : Dégustation en pleine conscience et conscience de la respiration*

Deuxième étape : Se reconnecter à l'instant présent

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires entre eux sur dégustation et respiration*

*Nouvelle guidance : le Body scan*

Découvrir les différentes sensations de faim

Pratiques informelles et flash au quotidien

Prises de conscience : carnet alimentaire, première étape

Troisième étape : Se reconnecter à son corps

Retours et questions sur l'approche précédente

Importance de la conscience corporelle

*Entraînements des stagiaires sur le body scan*

*Nouvelles guidances : Mouvements en pleine conscience, libres et en musique*

*Relaxation de décontraction flash*

Prises de conscience : Tableau des événements stressants

#### Quatrième étape : Approches comportementales

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires sur les mouvements et les relaxations flash*

Conseils multiples de nouvelles habitudes alimentaires

Pacifier avec les aliments interdits

Régulation du stress

*Nouvelle guidance : Pacifier avec la sensation de faim*

Prises de conscience : Carnet alimentaire : 2<sup>e</sup> étape

#### Cinquième étape : Approches émotionnelles

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires sur la pratique « Pacifier avec la faim »*

Pratiques informelles et flash au quotidien

Le trouble du réconfort

Découvrir ses envies de manger émotionnelles

Difficultés attendues + repérage des déclencheurs

*Nouvelle guidance : Repérer et obéir aux messages de satiété*

Carnet alimentaire avec les pensées automatiques

#### Sixième étape : Approches cognitives

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires sur la pratique de la satiété*

Les pensées automatiques lors des inconforts

Les croyances et leur régulation

Rassasiements et satiété

Se nourrir du positif de la vie

*Nouvelle guidance : se nourrir des sensations positives*

Prises de conscience : Tableau des situations ressourçantes

#### Septième étape : Approches positives

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires sur l'accueil du positif*

Accueillir les compliments

Savoir communiquer ses émotions

Se réconcilier avec son image

*Nouvelle guidance : visualisation de futurisation*

Prises de conscience : Tableau des critiques et des compliments

#### Huitième étape : Poursuivre sur le long terme

Retours et questions sur l'approche précédente

*Entraînements des stagiaires sur la visualisation de futurisation.*

Redécouvrir ses valeurs et les mettre en œuvre

Bilan final et dynamique sur le long terme

« Que pourrais-je gagner à poursuivre ? » Positiver les rechutes

*Guidance d'une visualisation d'intégration des valeurs*

Lettre de bienveillance