



# Descriptif de formation Mind-Eat

Intitulé : Formation d'instructeur du programme Mind-Eat ( Manger en Pleine Conscience)

Objectifs pédagogiques :

Enseigner à des professionnels de santé impliqués dans les troubles alimentaires à diriger ,pour leurs patients, des groupes de pleine conscience orientés sur les troubles alimentaires. Pour cela ils seront formés aux techniques de pleine conscience comprenant méditation, exercices méditatifs, exercices de dégustation, évaluation cognitive, thérapies d'auto compassion, thérapies ACT.

Compétences visées, prérequis :

Les candidats devront être des professionnels de santé diplômés : Médecins, diététiciens nutritionnistes, psychologues, infirmiers...

Ils devront aussi montrer leur intérêt pour l'aspect psycho-comportemental des troubles de l'alimentation.

Ces prérequis seront confirmés lors d'un entretien individuel avec un formateur avant confirmation de l'inscription.

Moyens pédagogiques:

La formation est assurée en vidéo conférences interactives.

Elle est assurée par 3 formateurs.

Elle comprend à chaque séance, un apport théorique, des exercices dirigés par les formateurs, un travail de consolidation en petits groupes ( 2 à 3 personnes), des exercices d'application utilisant des techniques de jeux de rôles, et des exercices à effectuer entre les différentes séances.

Programme des sessions :

Session 1 : Introduction : le pilote automatique, La pleine conscience Session 2 : La faim et les faims

Session 3 : Satiété et rassasiement

Session 4 : Les Choix et le émotions

Session 5 : Les pensées et les émotions

Session 6 : La bienveillance et l'auto compassion

Session 7 : Accepter son corps

Session 8 : Acceptation et émotions

Session 9 : Mise en pratique : dégustation repas partagé en pleine conscience

Evaluations et suivi:

Les stagiaires devront remplir une feuille de route entre chaque séance permettant d'authentifier leur pratique des exercices et des entrainements demandés.

Un test informatisé leur sera demandé avant le début et à la fin de la formation afin d'évaluer leurs progrès. ( test FFMQ),ainsi qu'un QCM de contrôle de connaissance et un test spécifique.

Durée et déroulé :

La formation est donnée en 9 séances de 3h30

8 séances hebdomadaires et la 9<sup>e</sup> séance un mois après la 8<sup>e</sup>

Des séances de révisions, des séances d'approfondissement sur un thème particulier et des séances de supervision seront proposées après la formation de base.