



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

Fiche pratique

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos; papiers/post-it
- [Cartes émotions](#) (Mallette COMETE)
- [Cartes EMOTIONS](#) et [BESOINS](#) de PLANETH patient (utilisées dans programme adolescents OBA3)

Objectifs pédagogiques

Général

- Être capable de repérer son alimentation émotionnelle dans son quotidien

Détaillés

- Verbaliser ses émotions
- Identifier l'alimentation émotionnelle
- Identifier des stratégies de gestion des émotions

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)
Développer un raisonnement créatif et une réflexion critique
Savoir gérer ses émotions et maîtriser son stress*

Déroulement de l'atelier

Accueil des participants

Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Alimentation et émotions

Temps 1 (15 min) : introduction avec retour sur l'atelier précédent

L'intervenant interroge les participants : « Avez-vous pu refaire un exercice de pleine conscience depuis la dernière séance ? Et si oui, qu'en avez-vous pensé ? »

L'intervenant propose un rapide retour sur l'atelier précédent. Il complète au besoin, les propos des participants : « Qu'est-ce que le dernier atelier nous a montré sur nos façons de manger, notre rapport à l'alimentation ? »

Rappel : ce qui nous fait manger, ce qui fait qu'on s'arrête de manger ; de la place de la faim, des envies de manger, de la satiété.

La place de la nourriture dans mon quotidien, le rôle de la nourriture parfois.

La prise de conscience de certains comportements alimentaires qui peuvent devenir rapidement des « habitudes » pour le cerveau.

L'intervenant introduit ensuite la séance du jour « Dans la séance d'aujourd'hui, nous allons nous questionner particulièrement sur les liens entre alimentation et émotions. »

Temps 2 (10 min) : partir d'une situation concrète - contextualisation

Les participants sont invités par l'intervenant à :

Consigne : « Décrivez un des moments où vous avez :

- Grignoté
- Mangé en grande quantité
- Mangé en réaction à quelque chose qui s'est passé dans votre vie
- Eu l'impression que l'alimentation vous a échappé

Prenez votre temps, et essayez de vous reconnecter le plus possible à la situation et à vos ressentis.

Prenez une feuille blanche, et notez tout ce qu'il vous vient à l'esprit. »

Temps 3 (10 min) : identification de l'émotion

L'intervenant fait un tableau avec les colonnes suivantes :

Situation	Emotions sous-jacente ?	Conséquences en termes de pensées et/ou de comportement

Il dispose ensuite les cartes « Emotions » (mallette COMETE - http://www.crespaca.org/_depot_arkcms_crespaca/_depot_arko/articles/568/les-cartes-emotions_doc.pdf) sur une table à proximité des participants.

Chaque participant est invité à choisir une carte « Emotions » qui correspond à l'émotion ayant possiblement déclenché la prise alimentaire.

Consigne : « Vous pouvez aller découvrir les cartes qui sont disposées sur la table.

Ces cartes représentent différentes émotions. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement la carte qui correspond le plus à l'émotion que vous venez de décrire sur votre feuille.

En observant toute cette palette d'émotions présentées sur les cartes, identifiez-vous d'autres émotions qui jouent un rôle pour vous vis-à-vis de l'alimentation dans certaines situations ? Vous pouvez les ajouter sur votre fiche personnelle. »

Temps 4 (20 min) : identification du besoin en lien avec l'émotion et sur les stratégies pour y répondre (en binôme)

L'intervenant dispose les cartes BESOINS (cartes à bandeau vert) du 2^e jeu de cartes (EMOTIONS BESOINS de PLANETH Patient) sur la table et ajoute une colonne au tableau. En binôme, chaque participant est invité à associer une carte BESOIN à l'EMOTION repérée précédemment.

Le binôme réfléchit ensemble à des stratégies possibles pour répondre à la situation, en se créant une boîte à outils de « trucs et astuces » en termes alimentaire (boire de l'eau, manger des fruits à coques, pain complet, fruit, yaourt...) mais aussi non alimentaire (trouver une activité de détente, mettre de la musique, prendre une douche, aller marcher, appeler quelqu'un, écouter musique, regarder tv, se concentrer sur mots croisés, sudoku...)

Situation	Émotions	Besoins sous-jacent	Stratégies possibles (alimentaires et non alimentaires)

Temps 5 (25 min) : synthèse de groupe « boîte à outils de stratégies »

Chaque binôme proposera au groupe sa boîte à outils de stratégies en donnant des exemples de situation /émotions / besoin / stratégies.

Chacun complète sa fiche personnelle.

Point de vigilance :

Rappeler que le but n'est pas de bannir tel ou tel comportement alimentaire, que le risque est dans la fréquence et/ou l'intensité. Il est déjà important de prendre conscience que souvent des émotions et des besoins sont là, sous-jacents à nos réactions. Les émotions sont réflexes on ne peut pas les supprimer comme ça !

Introduire l'idée que prendre soin de ces émotions et besoins peut être déjà une première piste.

Synthèse (5min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.

Modalités d'évaluation de l'atelier

Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.

Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

Critère d'évaluation de cet atelier : Concernant l'impact de mes émotions sur mes prises alimentaires

Niveau de compétence en 5 graduations :

1. Je ne fais pas de lien entre émotions et prises alimentaires
2. Je comprends que les émotions peuvent influencer mes prises alimentaires.
3. J'identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, sans pour autant envisager de stratégies d'adaptation
4. J'identifie des émotions qui influencent mes prises alimentaires, et envisage des stratégies d'adaptation
5. Je peux mettre en place des stratégies pour adapter mon comportement et mon alimentation en fonction de mes émotions.