

# SEANCE 1

1) Accueil, présentation des patients et interrogation sur leurs attentes. Tour de table.

2) Travail sur les croyances alimentaires

Le cercle vicieux des régimes (voir annexe 1)

Objectif spécifique : Explorer et confronter ses représentations et croyances liées à l'alimentation (objectif général 2)

- Echange sur les représentations liées aux méthodes pour perdre du poids
- Question : « Quelles sont les méthodes que vous connaissez pour perdre du poids ? » = avantages et inconvénients

| Méthode | Avantages | Inconvénients | Conclusion |
|---------|-----------|---------------|------------|
|         |           |               |            |
|         |           |               |            |

- Conclusion du soignant sur le cercle vicieux des régimes et des alternatives existantes = régulation physiologique du comportement alimentaire.

Alternative à cette séance 1 :

Les représentations de l'alimentation

- Ne pas axer cette introduction sur les régimes, mais uniquement sur les représentations liées à l'alimentation.
- Méthode : photo-expression. Question : « Choisissez la photo qui représente le mieux votre idée de l'alimentation »
- Discussions et échanges autour de la photo choisie par chacun.

3) Tâche assignée pour la séance 2 : les déclencheurs des prises alimentaires : « Qu'est-ce qui vous fait manger ? »

- Remplir le semainier 3 colonnes (voir annexe 2)
- Se poser la question chaque fois que l'on mange : « Pourquoi je mange ? »

### Commentaires sur la séance 1

Au-delà de l'indispensable temps de présentation des différents intervenants et du recueil des attentes, nous avons imaginé deux scénarii différents pour cette première séance. L'exercice sur le cercle vicieux des régimes est très utile lorsque les patients ont une histoire de régime à répétition, ce qui reste la majorité de notre patientèle. On retrouve assez systématiquement la même conclusion, à savoir le rebond pondéral, ce qui leur permet de se poser la question de la nécessité d'une autre approche.

Toutefois, pour certains patients qui n'ont jamais eu recours à aux régimes, ou qui expriment déjà un discours critique, cet exercice n'est pas adapté. C'est pourquoi nous avons imaginé un deuxième scénario plus généraliste pour les groupes hétérogènes, afin d'explorer les représentations liées à l'alimentation. Les questions du régime ressortent alors forcément, et la discussion entre les participants peut être potentiellement riche.