

Atelier 3 : les thérapies cognitivo-comportementales

L'apport des thérapies cognitives, émotionnelles et comportementales (TECC) est important dans les problèmes de troubles du comportement alimentaire et dans l'obésité. Les techniques de pleine conscience ont été reprises dans la prise en charge psychologique de nombreuses pathologies car elles permettent une mise à distance des pensées et des émotions et car elles permettent un entraînement à la concentration utile à une meilleure connaissance de soi-même et de nos comportements. Un exercice de pleine conscience alimentaire est proposé aux participants : expérience dite du grain de raisin (manger un grain de raisin sec comme si c'était un aliment inconnu et faire intervenir tous ses sens (vue, toucher, odorat, ouïe, toucher en bouche...) pour le manger en conscience et approcher différemment l'aliment.

Ensuite, nous avons proposé aux participants une explication du déroulement d'une approche en TECC et de ses théories.