

Se réconcilier avec son alimentation



Besoin d'informations?

- **Chrystelle Nolde**

MSc psych., psychologue FSP - T. 026 305 78 24 - e-mail: NoldeC@rfsm.ch

RFSM | Centre psychosocial | Av. du Général-Guisan 56 | 1700 Fribourg

T. 026 305 21 60 - F. 026 305 21 61

Se réconcilier avec son alimentation

groupe thérapeutique

Public cible

Le RFSM propose un programme thérapeutique de groupe basé sur l'approche cognitivo-comportementale visant la régulation des comportements alimentaires. Le groupe est ouvert à toute personne adulte souffrant de comportement de restriction, de boulimie ou d'hyperphagie et désireuse d'acquérir des stratégies pour que l'alimentation ne soit plus un problème. Chaque participant-e doit être prêt à s'engager durant 15 séances à une fréquence hebdomadaire. Une implication personnelle par la pratique à domicile est vivement recommandée.

Contenu des séances

Diverses techniques de régulation des comportements alimentaires seront travaillées. Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant différents thèmes tels que les rythmes physiologiques, l'alimentation rationnelle, les crises et les comportements compensatoires et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés.

Groupe fermé de 10 participants.

Inscription

Après de [Christelle Nolde](mailto:NoldeC@rfsm.ch), T. 026 305 78 24, e-mail: NoldeC@rfsm.ch

Durée

15 séances (toutes les semaines), les jeudis de 17 h à 18 h 45 (avec pause de 10-15 min)

Lieu

RFSM - Centre psychosocial, Av. Général-Guisan 56, 1700 Fribourg

Frais

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.