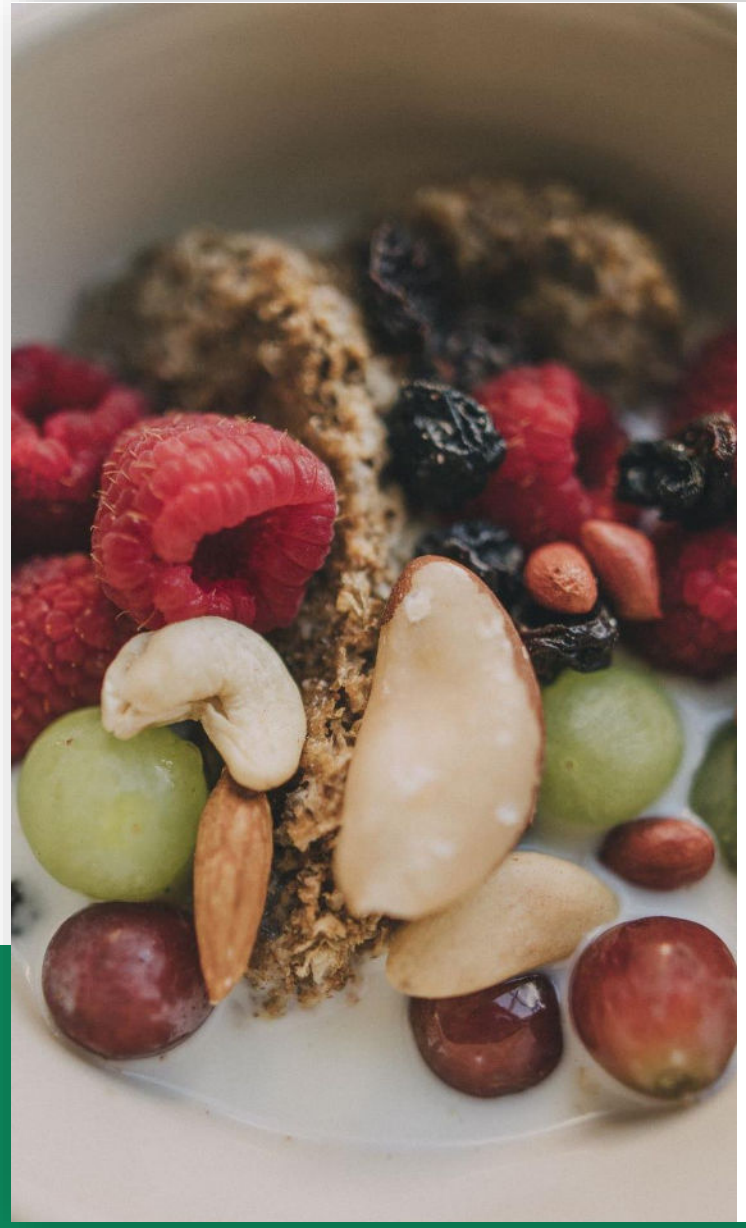
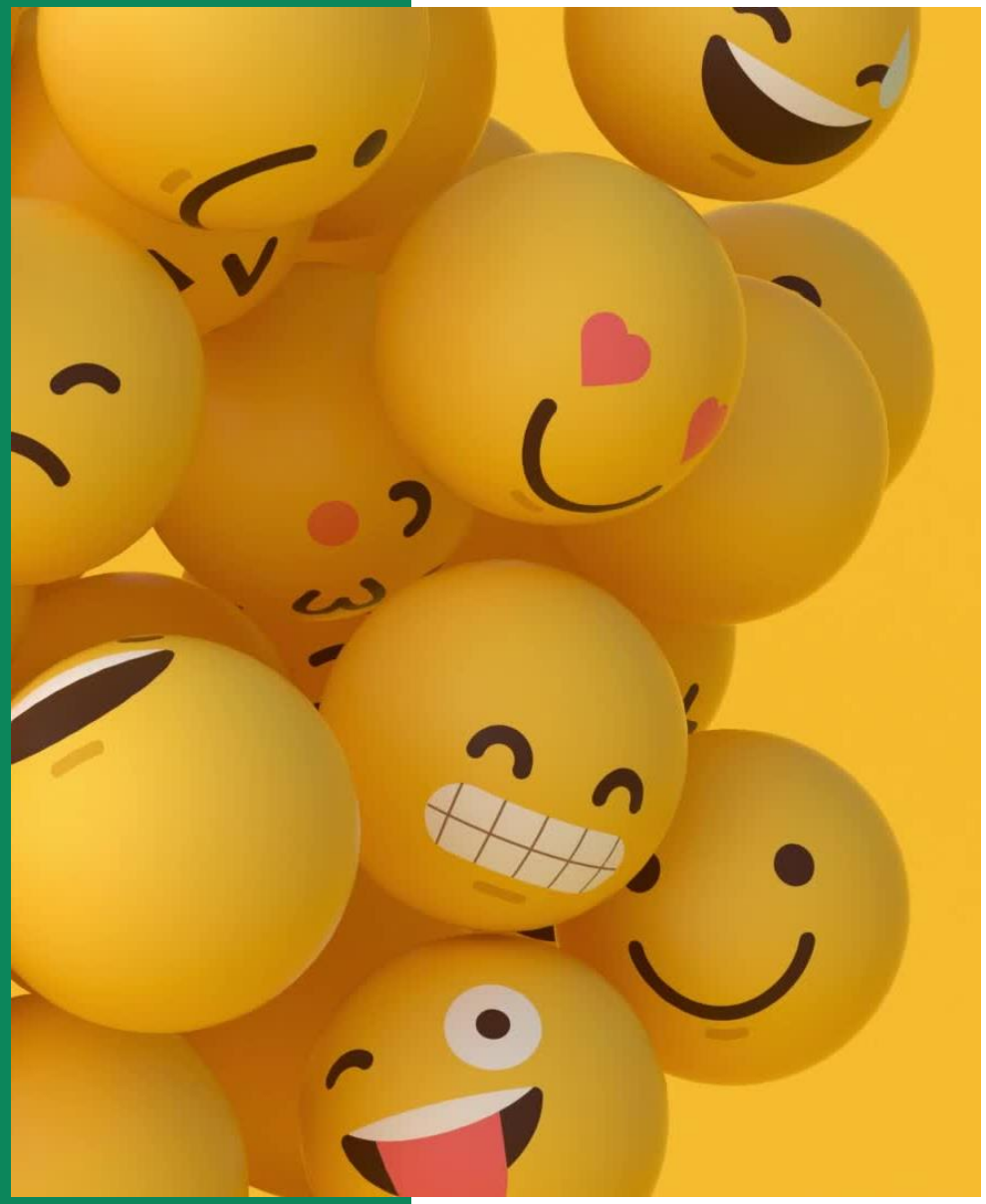


JRO BOURGOGNE FRANCHE COMTE

# Atelier
# ALIMENTATION EMOTIONNELLE

Manon Bohard, Justine Truchot
& Carlos Velandia-Coustol



# Atelier Alimentation Emotionnelle

Objectifs

- Comprendre la complexité du comportement alimentaire en lien avec les émotions.
- Favoriser la communication pluripro (particulièrement entre diet & psycho)
- Apporter des outils pour le travail clinique tout au long du suivi.

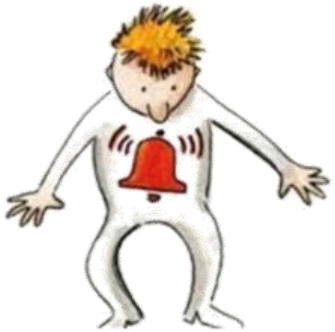
# PROGRAMME

| | |
|---|---|
| 15 min | Introduction et mise en situation personnelle |
| 5 min | Les émotions |
| 5 min | L’alimentation émotionnelle |
| 20 min | Travail en groupes: Étude de cas |
| 10 min | Restitution en plénière |
| 5 min | Conclusion |

# Et si je prenais le temps d'observer ce que ma tête et mon corps me racontent ?

Qu'est ce qui me motive à manger ?

Comment ça se passe pour moi
quand je mange ?
comment je vis le moment ?



Comment je me sens une fois terminé ?
qu'est ce que je retiens de ce moment ?

Manon Bohard - Diététicienne
Justine Truchot -Diététicienne
Carlos Velandia-Coustol - Psychologue

# COLONNES DE BECK – RESTRUCTURATION COGNITIVE

| SITUATION | EMOTIONS | PENSÉES | COMPORTEMENT | RESTRUCTURATION |
|---|---|---|---|---|
| Quand | Quelles ont été mes émotions? | Quelle pensée à traversé mon esprit? | Qu'est-ce que j'ai fait? | Arguments à faveur de ma pensée? |
| Quoi | Quelle intensité? | A quelle point cette pensée me semblait juste? | Quels résultats a eu mon comportement? | Arguments en défaveur de ma pensée? |
| Où | Quelles sensations physiques ? | Quelles images ou souvenirs? | Quelle a été la réaction de mon entourage? | Pensée plus nuance? |
| Avec qui | | | | A quel point je crois à ma pensée initiale? (%) |
| | | | | Maintenant que j'ai la pensée plus nuancée, quelles émotions et quelle intensité? (%) |

CHAQUE FOIS QUE JE VOIS DU CHOCOLAT, J'ENTENDS DEUX VOIS DANS MA TÊTE. L'UNE D'ENTRE ELLES DIT: « *MANGE LE CHOCOLAT* » ET L'AUTRE DIT « *TU L'AS ENTENDU, MANGE LE CHOCOLAT!* »

# Mise en situation personnelle

**Restitution sur la méthode**

**GROUPE A**

- Pas toujours facile de répondre.
- Plutôt un premier outil.
- Exercice pas très conscient.
- Mettre des mots sur nos émotions, nos ressentis.

**GROUPE B**

- S'interroger sur des choses qu'on n'interroge jamais.
- Prise de recul.
- Prendre conscience de ce que j'ai vécu, pas uniquement des aliments.
- Réflexion sur les comportements, les idées, les émotions.
- Ludique, pas seulement pour les enfants.

# L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

*TOUT COMPORTEMENT EST UNE RÉPONSE À UN ÉPROUVÉ INTÉRIEUR. IL N'EST JAMAIS GRATUIT*

PHILIPPE JEAMMET

# ALIMENTATION EMOTIONNELLE

4 personnes sur 10 déclarent manger plus face au stress ( 44,4% ; Gibson 2012)

- Facteurs de vulnérabilité et de dérèglement des prises alimentaires en lien étroit à la capacité à gérer les comportements en lien avec nos émotions.
- Points communs entre systèmes cérébraux et neurotransmetteurs impliqués dans la régulation des émotion et comportement alimentaire (évitement, récompense).
- Compréhension du comportement alimentaire et des séquences "C-C-C" primordiale pour le patient et le soignant afin d'engager une approche adaptée.
- Consignes et concepts opposant "contrôle" à "intuition" souvent sources d'ambivalence et préoccupations grandissantes selon le profil "émotionnel" du patient.

# Les émotions – Pistes pour une définition commune

- Ressenti physiologique en réponse à l'environnement
- Pas de moralité Elles sont agréables ou désagréables en fonction du contexte.
  (elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises, ni positives, ni négatives).
- Nécessaires → elles nous donnent des infos sur nos besoins et la façon de les satisfaire
  (même la colère, même la jalousie)
- Durée: moins de 2 min
- Différentes pour chaque personne
  (on ne se sais pas si « tristesse » représente la même chose pour chacun)
- Il est nécessaire d'agir sur le besoin pour permettre à l'émotion d'être utile.
  (dire juste ok a quelqu'un qui dit avoir soif ne permet pas de satisfaire son besoin d'hydratation)
- Il y a des émotions primaires (ou émotions) et des émotions secondaires (ou sentiments).
- Les émotions secondaires peuvent représenter deux procédés:
  - Une logique de gradation = contente – joyeux – heureux – ravi - en extase
  - Une logique de mélange entre plusieurs émotions = (tristesse + joie) ou (joie + peur)

# Les émotions – La métaphore de 3 machines

- **Ressentir des émotions**

  prérequis: **être humain.**

- **Nommer des émotions**

  prérequis: être humain **+ langage, développement cognitif, vocabulaire spécifique, entrainement.**

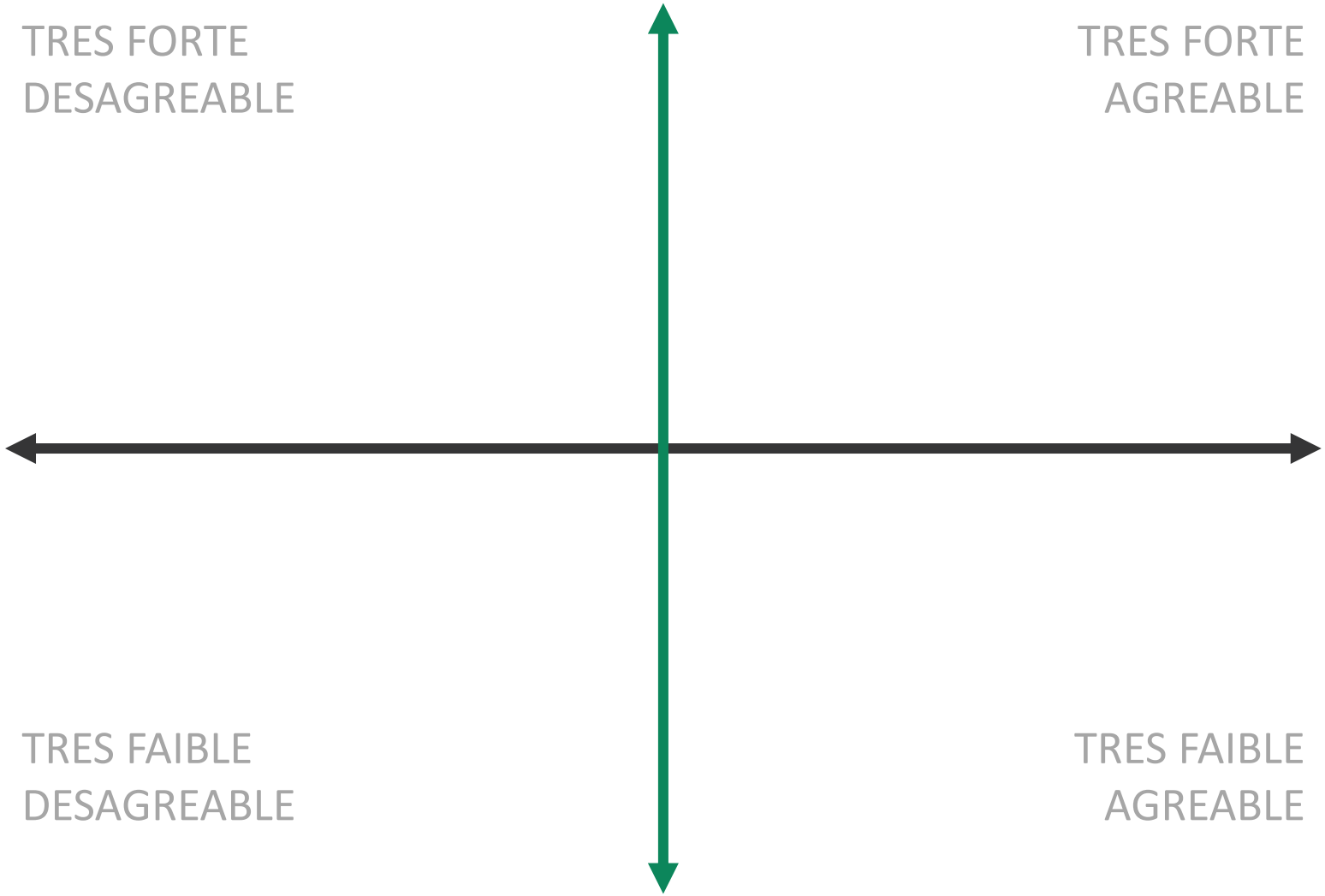
- **Gérer des émotions** (régulation émotionnelle / régulation des comportements qui en découlent).

  prérequis: être humain, langage, développement cognitif, vocabulaire spécifique, entrainement
  **+ connaissance des codes sociaux, pensée morale, autres options disponibles, cortex préfrontal finalisée, entrainement.**

BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

L'émotion que je ressens est très forte

L'émotion que je ressens est très désagréable




L'émotion que je ressens est très agréable

L'émotion que je ressens est très faible

# APPROCHE PRATIQUE

**Des approches théoriques et thérapeutiques variés :**

« 3ème vague » cognitivo-comportementales, ACT, thérapies de médiation corporelle, pleine conscience, thérapie familiale…

**Objectifs de travail:**

**Diététique / nutritionnelle :** Equilibre et structure globale des prises alimentaires, travail sur les quantités en tenant compte du lien entre émotions/alimentation…

**Psychologique :** Approche sur les personnalités, vulnérabilités, compétences émotionnelles, analyse relationnelle et familiale, PEC de groupe…

**DIET ET PSYCHO:** Identification des besoins, croyances et représentations, évaluation des motivations internes et Entretien motivationnel, stratégies de coping,...

# MAINTENANT, ON VA METTRE LES MAINS À LA PÂTE

**Objectifs**

- Comment réfléchir à la situation → construction des hypothèses
- Comment accompagner les jeunes et leur entourage

- Une situation à analyser avec des axes différents.
- Travail en groupe (20 min)
  - Sur les hypothèses qui vont guider votre travail
  - sur les pistes concrètes à amener en accompagnement

| | |
|---|---|
| INTERNALISATION<br>(Idée) | CONTRÔLE<br>VS. PLAISIR<br>(Comportements) |
| ANALYSE<br>FONCTIONNELLE<br>(Cause – comportement – conséquence) | ANALYSE<br>RELATIONNELLE<br>(Jeune, famille, amis, lycée, les autres) |

JRO | BOURGOGNE FRANCHE COMTE

# CAMILLE (17 ANS)

- Suivi en cours depuis bientôt 6 mois.
- Situation de surpoids. Stabilisation du IMC.
- Elle a pris conscience de manger comme stratégie de gestion des émotions (tristesse, ennui).
- Elle est en difficulté face à ce comportement et demande votre aide.
- Au départ, elle mange avec plaisir et puis sans se rendre compte « ça dérape ».
- Elle mange « de trop » et culpabilise.

# Camille (17 ans)
# Informations complémentaires

- Contexte de divorce (en cours).
- Mode de garde : proposition (en réflexion) un week-end sur deux et la moitie de vacances chez le père.
- Parents : parents avec des études (un de deux dans le domaine de la santé). Un écart de salaire important, ce qui amène des questionnements sur le  changement de vie à la suite du divorce.
- Moqueries à l'école: Camille a déjà informé le lycée. Pas d'action spécifique.
- Sœur (14 ans) → elle est normo pondérée.
- Camille fait du handball deux fois par semaine. C'est une activité qui apporte beaucoup de plaisir.
- Écrans: Elle a un téléphone. Un contrôle parental a été mis en place et elle respecte (presque tout le temps) ses engagements.

# RESTITUTION PLÉNIÈRE

| | | |
|---|---|---|
| **Internalisation** (Idée) | **Souffrances psychologiques**<br>→ Approche TCC (thérapie cognitive et comportementale), analyse du comportement. | **Elle mange ses émotions**<br>→ Manger pour calmer la tristesse, stratégie d'évitement.<br>→ Utilisation des colonnes de Beck. |
| **Contrôle vs. Plaisir** (Comportements) | **Représentations autour de l'alimentation**<br>→ Travail sur la notion de plaisir, la perception de "trop manger", l'anesthésie des émotions.<br>→ Identification des besoins et des émotions. | **"Ça dérape" — Quelles croyances ? Par rapport à quoi ?**<br>→ Évolution des repas en lien avec les émotions.<br>→ Utilisation des échelles de rassasiement.<br>→ Identification des besoins. |
| **Analyse fonctionnelle** (Cause – comportement – conséquence) | **Identification des situations déclenchantes et des freins**<br>→ Travail sur le contexte d'apparition des "crises".<br>→ Approche ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement). | **Contexte familial (divorce, isolement)**<br>→ L'isolement engendre une prise alimentaire accrue.<br>→ Identification des sensations alimentaires.<br>→ Besoin de sécurité. |
| **Analyse relationnelle** (Jeune, famille, amis, lycée, les autres) | **Souffrance familiale, séparation des parents, pression contextuelle**<br>→ Travail sur la communication au sein de la famille.<br>→ Possibilité d'une thérapie familiale. | **Compréhension de l'environnement familial et scolaire**<br>→ Accompagnement psychologique pour parler de sa souffrance.<br>→ Approche ACT, thérapie familiale centrée sur la communication. |

# Point de vigilance

# Orientation diet et psycho.

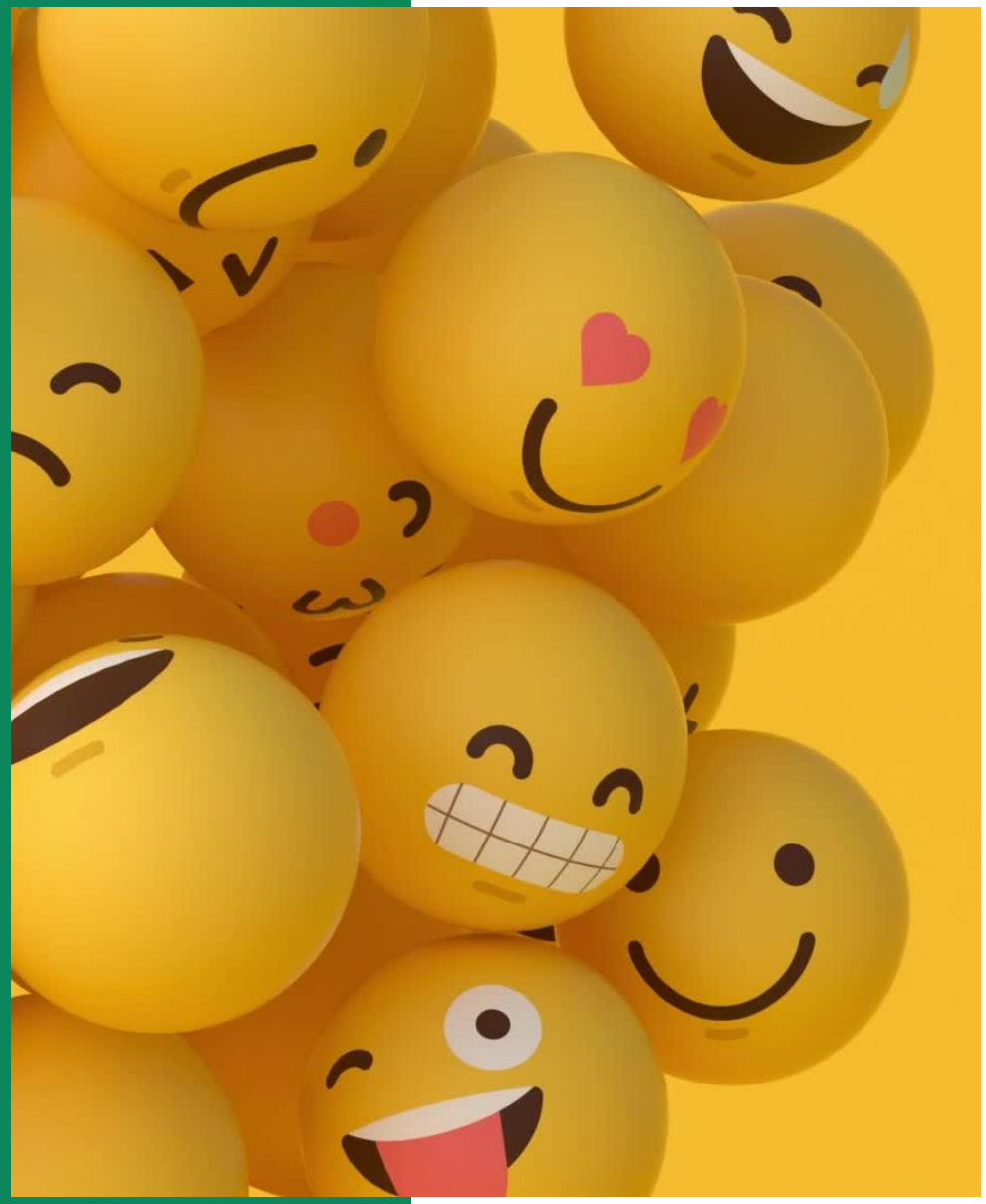
- Comportement attendu vs. comportement pathologique (souffrance, perte de contrôle, aliment ne suffit pas).
- Hyperphagie + déni
- Pas d'autres options de régulation
- Comportement de compensation+ Comportement restrictif+ → risque TCA
- Souffrance (modère et intense)
- Antécédents psy, addictions, prises de risque.

# Conclusion

- Toute stratégie est valable et évolutive → Travail de construction avec le patient.
- Compréhension et expression des émotions → au service de l'évaluation.
- Expérimentation et capacité d'action en contexte réel indispensable.
- Critères d'évaluation et échelles d'auto-évaluation (0-10)

# BONUS – ÉCHELLES D'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE COMMUNÉMENT RETROUVÉES DANS LA LITTÉRATURE

| Questionnaire | Items /Dimensions |
|---|---|
| **Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)**<br>Stunkard & Messick, 1985, version française: Lluch, 1995 | sous-échelle Désinhibition alimentaire<br>3 items |
| **Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (TFEQ-R18)**<br>Karlsson, Persson, Sjostrom, & Sullivan, 2000, version française: de Lauzon et al., 2004 | Sous-échelle Alimentation émotionnelle<br>3 items |
| **Three-Factor Eating Questionnaire-R21 (TFEQ-R21)**<br>Tholin, Rasmussen, Tynelius, & Karlsson, 2005 | Sous échelle Alimentation émotionnelle<br>6 items |
| **Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)**<br>van Strien, Frijters, Bergers, & Defares, 1986, version enfant: van Strien & Oosterveld, 2008, version française: Lluch et al., 1996 | 13 items dont 9 évaluant des émotions clairement identifiées<br>et 4 évaluant des émotions plus diffuses. |
| **Emotional Eating Scale (EES)**<br>Arnow, Kenardy, & Agras, 1995, version enfant: Tanofsky-Kraff et al., 2007 | 25 items répartis en 3 sous-dimensions :<br>Colère/frustration (n=11) Anxiété (n=9) Dépression (n=5) |
| **Emotional Eating Scale-2 (EES-2)**<br>Kenardy, Butler, Carter, & Moor, 2003 | 34 items répartis en 4 sous-dimensions :<br>Colère (n=6) Anxiété (n=5) Humeur positive (n=11) Dépression (n=12) |
| **Emotional Overeating Questionnaire (EOQ)**<br>Masheb & Grilo, 2006 | 6 émotions (5 négatives et 1 positive) présentées en lettres majuscules,<br>suivies de deux ou trois synonymes entre parenthèses. |
| **Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ)**<br>Geliebter & Aversa, 2003, version française: Bourdier et al., 2017 | 22 items répartis en 4 sous-dimensions :<br>Émotions négatives (n=9) Émotions positives (n=5)<br>Situations négatives (n=5) Situations positives (n=3) |
| **Intuitive Eating Scale-2 (IES-2)**<br>Tylka & Kroon Van Diest, 2013,<br>version française: Camilleri et al., 2015 | Sous-échelle « Manger pour des raisons physiques plutôt qu'émotionnelles »<br>8 items |



ATELIER ALIMENTATION EMOTIONNELLE

# MERCI