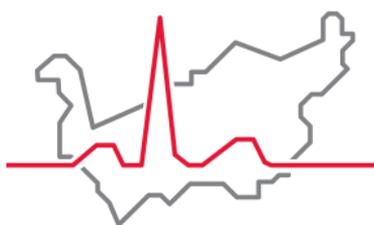


INSTITUTIONS PSYCHIATRIQUES DU VALAIS ROMAND

On « sans » balance !

Groupe thérapeutique



Hôpital du Valais
Spital Wallis

L'obésité est un problème majeur de santé dans le monde entier.

Elle constitue une épidémie qui touche toutes les couches de la population et entraîne des complications médicales (troubles cardio-vasculaires, diabète, problèmes articulaires,...) et psychosociales.



Description

Programme structuré, adressé aux adultes ou aux jeunes adultes souffrant d'un surpoids.

La thérapie s'appuie sur des techniques reconnues dans la pratique des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), et sur des notions de psychoéducation et de conseil diététique.

Les séances, articulées en deux phases, visent à diriger, informer et soutenir le patient afin qu'il développe des habitudes de vie saines, sans restrictions alimentaires. En effet, il est reconnu que ces dernières favorisent les grignotages, les compulsions, voire le renforcement du sentiment de culpabilité.

Buts

- Développer sa motivation au changement.
- Se familiariser avec son comportement alimentaire.
- Apprendre à établir un plan alimentaire.
- Identifier les croyances qui entretiennent le comportement alimentaire problématique et modifier ses croyances.
- Développer des stratégies pour faire face aux crises et aux grignotages.
- Apprendre la méthode de résolution de problème.
- Acquérir des compétences sociales dans l'affirmation de soi.
- Promouvoir la mobilité physique.

Animation

Médecin, psychologue, infirmier et/ou diététicien spécialisés dans les troubles du comportement alimentaire.

Participation / Organisation

Groupe fermé.

Séances hebdomadaires de 2 h durant 3 mois.

Les plannings sont distribués lors de la 1^{ère} séance.

Le groupe fonctionne de 6 à 10 personnes.

Sur indication du thérapeute.

Les personnes inscrites s'engagent à participer régulièrement.

La participation au groupe thérapeutique est prise en charge par les caisses maladie.

Contacts

Frédéric Golay T 024 473 35 52

frederic.golay@hopitalvs.ch

L'être humain au centre.

Hôpital du Valais (RSV)

**Institutions psychiatriques
du Valais Romand (IPVR)**

Clinique des troubles des conduites alimentaires

Dr. Frédéric Golay

Rte de Morgins 10

1870 Monthey

T 024 473 33 33

F 024 473 33 49

Séances organisées dans les Centres
de compétences en psychiatrie et psychothérapie
(CCPP)

Monthey - 1870

Avenue de France 49

Martigny - 1920

Rue de l'Hôpital 14

Sion - 1950

Rue de Lausanne 63

Sierre - 3960

Av. Général Guisan 8