



Régulez vos comportements alimentaires !

Nos ateliers thérapeutiques sur la régulation des comportements alimentaires sont destinés aux adultes et jeunes dès 16 ans, avec une alimentation excessive, chaotique ou réduite, qui souhaitent retrouver :



La motivation

développer sa **curiosité** et sa **persévérance** pour s'engager vers des comportements alimentaires plus sains



L'équilibre

réguler ses **émotions** et **appétits** pour améliorer le sentiment d'**efficacité** et l'attitude d'**acceptation** dans les moments pénibles



La confiance

avoir des **stratégies** pour retrouver un **schéma alimentaire** et un **poids stable** en vue d'une **alimentation variée**

La régulation des comportements alimentaires : comment manger selon sa faim et son appétit

Nos ateliers visent l'acquisition de **compétences** permettant une meilleure **gestion** des difficultés alimentaires, ainsi que la reprise d'un **équilibre** autour des habitudes alimentaires sans être excessivement préoccupé-e par la nourriture et le poids.

Nous vous offrons un cadre stimulant où **échanger** vos expériences personnelles et **réfléchir** ensemble à propos des fausses croyances sur l'alimentation. Vous y trouverez des techniques issues de la **régulation émotionnelle** et de la **pleine conscience** pour explorer les sensations corporelles et alimentaires. Vous apprendrez aussi des outils concrets pour changer les comportements-problèmes.

Ces ateliers thérapeutiques s'appuient sur l'**approche comportementale et cognitive**, organisés sous la forme de groupes de travail et animés par deux psychologues-psychothérapeutes expérimentés. Chaque participant-e est vivement encouragé-e à s'impliquer lors des séances et entre celles-ci grâce à une pratique à domicile.

Prochains ateliers au centre-ville de Lausanne

Réconciliez-vous avec votre assiette pour mieux vous sentir dans votre corps !

Venez débiter ou poursuivre ce travail au sein de l'un de nos ateliers.



Sabrina Caillet-Zahler

Psychologue spéc. en psychothérapie FSP

078 634 71 31

hello@espace-tcc.ch

espace-tcc.ch

Roberto Nihil

Psychologue spéc. en psychothérapie FSP

021 653 23 40

contact@robertonihil-psy.com

robertonihil-psy.com