

## Description brève des activités thérapeutiques

### Activités individuelles pour l'adolescent

La thérapie individuelle avec la psychologue est ciblée sur les différents facteurs de maintien des difficultés alimentaires et du vécu corporel et au cours de la thérapie, s'adapte aux spécificités personnelles (estime de soi, perfectionnisme, changement d'humeur, relations interpersonnelles). Les entretiens sont bihebdomadaires les trois premières semaines de traitement, hebdomadaires par la suite. En fin de thérapie, ils sont plus espacés.

*« Les entretiens individuels m'ont aidé car ils sont ciblés sur les troubles alimentaires. C'est un suivi continu avec une connaissance de mes progrès (carnet d'auto-observation, courbe de poids, etc.) » L.O.*

*« La psychologue m'a fortement aidé. Beaucoup de conseils, les documents concernant les repas et les crises. La pesée aussi car j'ai pu constater qu'en mangeant normalement, mon poids ne bougeait pas. » A.B.*

*« Pouvoir s'exprimer sur tout autour de l'émotionnel et de la nourriture. » L.W.*

Les entretiens infirmiers sont hebdomadaires. Ils permettent de faire le point au niveau scolaire, des relations sociales, de la gestion du temps et des loisirs. Ils développent des aptitudes à l'identification et à l'auto-observation de problèmes concrets.

*« Le fait de pouvoir parler de mes difficultés avec mon infirmière m'a aidé à relativiser les choses. (...) Je vais aborder les problèmes autrement, en essayant à chaque fois de bien analyser et prendre du recul. » C.G.*

*« Ce qui m'a aidé lors des entretiens infirmiers : parler d'autres domaines que celui de l'alimentaire. Le bilan hebdomadaire permet une vue d'ensemble et met en évidence mon évolution progressive, l'obligation de faire le point sur la scolarité m'a forcée à m'organiser, prévoir des projets de semaine en semaine m'a appris à planifier. » J.D.*

L'atelier miroir favorise l'identification des émotions et la prise de conscience de l'influence que celles-ci peuvent avoir sur les représentations corporelles. Ce travail permet d'avoir un regard plus juste sur son corps, sans entraîner d'émotions négatives. Il a lieu en deuxième partie de traitement, si un poids suffisant est atteint.

*« Ces ateliers m'ont aidé à être moins critique avec moi-même. » L.E.*

*« J'ai appris à ne plus fixer mon regard sur une zone mais bien sur l'ensemble et à ne plus faire attention à des petits détails ridicules que personne d'autre ne voit. » L.O.*

### Activités de groupe pour l'adolescent

L'atelier détente, hebdomadaire, vise à améliorer le bien-être corporel, mental et la perception du corps, à l'aide de diverses méthodes de relaxation et des mouvements de gymnastique douce.

*« Chez moi, le soir, je me rappelle ici pour m'aider à dormir et me détendre. » I.G.*

*« Depuis cet atelier, j'ai appris à identifier les situations de stress où je me crispais sans m'en rendre compte. J'ai aussi appris quelques techniques pour me relaxer dans des situations et endroits difficiles (dans la classe, face à ma feuille d'examen). » H.V.*

L'atelier sport permet de retrouver un bien-être physique et mental, par la redécouverte d'activités sportives diversifiées. Le jeune peut apprendre à être à l'écoute de son corps, à prendre conscience de ses limites physiologiques et à pratiquer un sport « sainement ». Il a lieu en deuxième partie de traitement, si un poids suffisant est atteint.

*« J'ai appris que je pouvais m'amuser en faisant du sport et décompresser totalement plutôt que de ne penser qu'à brûler des calories. » C.P.*

*« J'ai appris à prendre le temps de m'échauffer et m'étirer. J'ai compris que le sport est surtout un moyen de s'exprimer et faire vivre son corps, ne pas le « tuer », même si j'ai parfois encore tendance à avoir des pensées qui me poussent à exagérer... » R.B.*

L'atelier méditation (Mindfulness) vise une gestion différente du stress et des émotions au quotidien, en centrant son attention sur l'instant présent, en l'absence de jugement. Cet atelier dure 8 semaines.

*« Je parviens à mieux maîtriser mes émotions grâce à la météo personnelle. » H.V.*

*« J'ai appris à essayer de ne pas me laisser emporter par mes pensées et prendre conscience du moment présent. » M.D*

L'atelier massage, hebdomadaire, propose l'apprentissage de différentes techniques de massage afin d'améliorer la détente et la conscience de son corps, (ré)apprendre à accepter les autres et (re)trouver une confiance en soi.

*« L'atelier massage m'a permis de moins craindre le contact corporel avec les autres...J'ai appris que même si on n'est pas parfait physiquement, on a le droit de ressentir du bien-être physique par le contact des autres. » M.W.*

*« Ça me permet de me vider la tête et de me détendre. Quand on me masse ou quand je masse j'en oublie tous mes soucis. » O.C.*

L'atelier de création artistique, hebdomadaire, propose d'explorer la créativité personnelle à travers l'expérimentation de différentes techniques artistiques, de (re)découvrir ses compétences et les valoriser, de développer le plaisir de réalisations concrètes et de se détendre.

*« Par l'art, je pouvais me détendre mentalement mais aussi physiquement. J'ai appris à moins me soucier du détail, à oublier mon côté perfectionniste. » H.V.*

*« J'ai appris à m'occuper autrement qu'avec ordinateur, gsm, télé... » S.G.*

L'atelier théâtre, hebdomadaire, vise à développer le plaisir du jeu, de la créativité, de la confiance en soi, de l'expression et de l'affirmation de soi, à travers l'apprentissage et l'utilisation de diverses techniques théâtrales.

*« J'avais vraiment du mal au début avec le théâtre et en fin de compte j'ai vraiment bien aimé. Je me sentais mieux après l'atelier. » Z.D.*

*« J'ai vraiment réussi à me libérer de mes craintes par rapport au regard des autres, j'ai appris à lâcher prise, à montrer mes émotions... C'est un atelier qui m'a permis de renforcer la confiance en moi, en mes capacités. » H.V.*

## Activités thérapeutiques destinées aux parents

### Les groupes parents du lundi et du jeudi

Les groupes psychoéducatifs du lundi, organisés les 7 premières semaines de traitement, permettent aux parents d'acquérir les informations nécessaires à la compréhension du trouble et à la mise en place d'un environnement favorable. Les thèmes sont les suivants :

- L'alimentation bonne pour la santé/les attitudes aux repas
- Les besoins nutritionnels/les quantités
- Les facteurs de risques et de maintien et la structure thérapeutique
- Les facteurs psychosociaux et l'insatisfaction corporelle
- Le comportement alimentaire et la restriction cognitive
- Les compétences parentales, l'alliance parentale et l'adolescence
- Les complications du TCA

Les groupes bimensuels du jeudi (de la 8<sup>ème</sup> à la 20<sup>ème</sup> semaine), favorisent l'échange d'informations et d'expériences sur le trouble alimentaire.

*« Cela nous a aidé à prendre connaissance de la maladie, en avoir une meilleure compréhension, à prendre position face à la maladie. » Maman d'A.N.*

*« J'étais très soucieux d'acquérir les compétences nécessaires pour bien aider L., donc j'ai eu beaucoup d'intérêt pour tous les groupes. » Papa de L.D.*

Le groupe conjoint mensuel parents-adolescent favorise la communication familiale et plus particulièrement celle de l'adolescent envers ses parents et permettant de maintenir ou mettre en place un contexte familial sécurisant dans lequel le jeune peut exercer ses ressources et les renforcer.

*« Les groupes parents-enfant ont aidés pour la création de la communication entre notre fille et nous. Les exercices étaient vraiment à-propos. » Papa d'A.N.*

*« Le contenu était à chaque fois très pertinent par rapport aux difficultés quotidiennes rencontrées. La présence des ados aidait à mieux comprendre leur vécu. » Maman de L.R.*

Les entretiens familiaux permettent d'aborder plus spécifiquement les situations familiales difficiles ou faisant obstacle au bon déroulement du traitement, de les clarifier en s'appuyant sur les ressources familiales.

*« Les entretiens familiaux ont permis de placer le trouble alimentaire dans le cadre plus large de la vie familiale. Les rendez-vous réguliers et les objectifs à chaque entretien ont permis de baliser le travail réalisé par les membres de la famille et de mesurer les progrès. » Maman d'E.P.*