

## Libération émotionnelle et TCCE

### Approche intégrative basée sur la TCCE, la pleine conscience et les approches psychocorporelles

#### INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne via le catalogue du CFDC ou par préinscription à l'adresse : [dietetiquecomportementale@gmail.com](mailto:dietetiquecomportementale@gmail.com).

#### DATES

**30 novembre au 2 décembre 2026, en visio-formation, précédée d'un e-learning de 4 h.**

#### PRÉSENTATION

Formation mixte d'une durée totale de 22 h : 4 h de e-learning asynchrone et 18 h de visio-formation réparties sur 3 jours.

La visio-formation se déroule de 9h30 à 12h30 puis de 13h30 à 16h30.

Formation animée par Florian Saffer, diététicien, formé aux TCC et à l'ACT, instructeur de méditation.

Cette formation vise à aider les professionnels accompagnant le comportement alimentaire à comprendre les émotions, à repérer les activations émotionnelles en consultation et à guider des outils simples de régulation émotionnelle dans une perspective intégrative, clinique et prudente.

#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre les émotions et leur régulation** : identifier les fonctions des émotions, leurs composantes corporelles, cognitives, relationnelles et comportementales, et les principaux processus impliqués dans leur régulation.
- **Situer la détresse émotionnelle dans un modèle processuel** : relier le modèle de Barlow de la persistance de la détresse aux évitements émotionnels, aux comportements alimentaires problématiques et à la perte de flexibilité psychologique.
- **Intégrer les apports socio-constructivistes et polyvaxaux** : utiliser ces modèles comme repères cliniques pour comprendre le rôle du contexte, du langage, de la relation thérapeutique et des signaux de sécurité.
- **Créer un contexte relationnel sûr** : développer une posture clinique permettant d'accueillir les émotions du patient, de soutenir la tolérance à la détresse et d'éviter les réponses de contrôle ou de réassurance excessive.
- **Repérer et analyser les activations émotionnelles** : construire avec le patient un journal de tracking des émotions et une analyse fonctionnelle des liens entre émotions, conduites alimentaires et conséquences à court et long terme.
- **Guider des exercices de régulation émotionnelle** : conduire de façon progressive des exercices de respiration ancrée, pleine conscience, exposition aux émotions, pratiques psychocorporelles, tapping, stimulations bilatérales, butterfly hug et toucher compatissant.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation associe un e-learning théorique et une visio-formation centrée sur l'entraînement clinique. La pédagogie repose sur une articulation progressive entre savoirs, savoir-faire et posture clinique.

- Apports théoriques structurés sous forme de diaporama, supports de formation et ressources e-learning.
- Questions-réponses et retour sur les contenus du e-learning en début de formation.
- Démonstrations par le formateur et apprentissage vicariant.
- Jeux de rôle, exercices en binômes ou sous-groupes et débriefings cliniques.
- Analyses de cas centrés sur les troubles du comportement alimentaire, la restriction, les pertes de contrôle, la honte corporelle et les évitements émotionnels.
- Entraînement progressif à des outils directement transposables en consultation diététique et psycho-comportementale.

## PROGRAMME

### E-learning - 4 h

| Contenu                                                      | Objectifs et points travaillés                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Module 1 - Théorie sur les émotions                          | Fonctions des émotions, composantes corporelles et cognitives, activation, valence, intensité, expression émotionnelle et intérêt clinique de l'enrichissement du vocabulaire émotionnel. |
| Module 2 - Théorie sur la régulation émotionnelle            | Régulation, dysrégulation, évitement émotionnel, stratégies de contrôle, tolérance à la détresse, pleine conscience et flexibilité psychologique.                                         |
| Module 3 - Modèle de Barlow de la persistance de la détresse | Persistance de la détresse émotionnelle, évitements, attention focalisée sur la menace, conditionnements, fusion cognitive et maintien des comportements problématiques.                  |
| Module 4 - Apports socio-constructivistes et polyvaxaux      | Rôle du langage, des catégories émotionnelles, du contexte social et relationnel ; signaux de sécurité, système nerveux autonome et intérêt clinique de la co-régulation.                 |

### Visio-formation - 18 h : 3 jours de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

| Jour           | Horaires      | Programme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 - matin      | 9h30 - 12h30  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Accueil, cadre de travail, attentes des participants.</li><li>- Retour sur le e-learning : questions, clarification des modèles et articulation clinique.</li><li>- Créer un contexte relationnel sécurisé pour accueillir les émotions du patient.</li><li>- Repérer les activations émotionnelles chez le patient en consultation : indicateurs corporels, verbaux, relationnels et comportementaux.</li><li>- Exercice pratique : respiration ancrée et débriefing clinique.</li></ul> |
| 1 - après-midi | 13h30 - 16h30 | <ul style="list-style-type: none"><li>- La fenêtre de tolérance émotionnelle : repérer hyperactivation, hypoactivation et retour progressif dans la zone de tolérance.</li><li>- Aider le patient à tenir un journal de tracking de ses émotions : situation, sensations, pensées, envies d'agir, conduite alimentaire et conséquences.</li><li>- Enrichir son vocabulaire émotionnel pour augmenter la précision clinique et la capacité de régulation.</li></ul>                                                                |

|                |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |               | <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercice : observer sans lutter - pleine conscience appliquée aux émotions</li><li>- Mises en situation : accueillir, nommer et contextualiser une émotion en consultation.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 - matin      | 9h30 - 12h30  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Le modèle processuel des TCA : place de l'insécurité émotionnelle dans le maintien des conduites alimentaires problématiques.</li><li>- Impact des émotions sur les conduites alimentaires : restriction, évitement, perte de contrôle, compensation, recherche d'apaisement et honte secondaire.</li><li>- Analyse fonctionnelle : relier émotion, sensation corporelle, pensées, comportement alimentaire et conséquences à court et long terme.</li><li>- Travail collaboratif sur cas cliniques.</li></ul> |
| 2 - après-midi | 13h30 - 16h30 | <ul style="list-style-type: none"><li>- L'exposition graduelle aux émotions : principes, indications, précautions et construction d'une hiérarchie.</li><li>- Différencier exposition, immersion, réassurance et évitement subtil.</li><li>- Construire une séquence d'exposition émotionnelle adaptée à la consultation diététique et comportementale.</li><li>- Jeux de rôle et débriefing : accompagner le patient dans la traversée émotionnelle sans chercher à supprimer l'émotion.</li></ul>                                                    |
| 3 - matin      | 9h30 - 12h30  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Exercice psycho-corporel : utiliser son corps pour réguler ses émotions.</li><li>- Techniques inspirées de l'EFT : tapping, compassion et formulation clinique.</li><li>- Techniques inspirées de l'EMDR : tapping bilatéral et butterfly hug comme outils de stabilisation et de régulation.</li><li>- Toucher compatissant : havening touch et auto-contact sécurisant.</li><li>- Cadre éthique, prudence clinique, limites d'usage et orientation si traumatisme complexe ou détresse majeure.</li></ul>    |
| 3 - après-midi | 13h30 - 16h30 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Construire une séquence clinique complète : repérage émotionnel, analyse fonctionnelle, choix d'un exercice, intégration et transfert dans le comportement alimentaire.</li><li>- Démonstrations, jeux de rôle supervisés et feedbacks.</li><li>- Élaborer un plan d'action post-formation pour intégrer les outils dans sa pratique.</li><li>- Évaluation des acquis, bilan de formation et engagement de transfert clinique.</li></ul>                                                                       |

## ÉVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation se situe en plusieurs temps :

- Autoévaluation des compétences en début et en fin de formation afin d'objectiver l'évolution perçue par le stagiaire.
- Évaluation des connaissances à partir de questionnaires, questions de synthèse et retours sur le e-learning.
- Évaluation formative continue des savoir-faire pendant les exercices, jeux de rôle et analyses de cas cliniques.
- Débriefings collectifs et feedbacks du formateur sur la posture, la sécurisation relationnelle et la pertinence du choix des outils.
- Questionnaire anonyme de satisfaction en fin de formation.

À l'issue de la formation, le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'action de formation et sa maîtrise des compétences visées par celle-ci.

---

## **NATURE DE LA FORMATION**

La formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - Loi n° 2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4.

Elle constitue une action concourant au développement des compétences entrant dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif : action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

---

## **PUBLIC ET PRÉREQUIS**

Formation destinée aux diététiciens, nutritionnistes, psychologues et psychothérapeutes travaillant sur le comportement alimentaire.

Prérequis : exercer ou se former dans l'accompagnement du comportement alimentaire et disposer d'une pratique clinique ou d'un contexte professionnel permettant la mise en œuvre des outils proposés.

---

## **ACCESSIBILITÉ**

Afin de garantir l'accessibilité pédagogique des formations à tous, notre organisme de formation peut réaliser des adaptations à la demande : adaptation des rythmes, des supports ou des modalités d'accompagnement. Nous invitons les participants concernés à nous contacter au plus vite.

---

## **TARIF**

**Tarif ordinaire : 390 euros**

**Tarif réduit : 350 euros - étudiants, demandeurs d'emploi, membres ADL**