

Roxane TURGON

Psychologue clinicienne et docteure en psychologie

SIRET : 819 178 195 00031

ADELI : 759356249

NDA : 11756146175



Zoé DESBOUIS

Diététicienne Nutritionniste

N° SIRET : 823 841 697 00043

RPPS : 10006895527

NDA : 11770662777

Savoir animer le « Body Project » Fiche pédagogique de la formation

Introduction

Le **Body Project** est un programme de prévention primaire et ciblée des troubles des conduites alimentaires (TCA) développé en 2000 par l'équipe d'Eric Stice (Professeur de Psychologie, USA).

Ce programme est basé sur le dual-pathway model of bulimia (Stice, 1996) qui postule que les symptômes boulimiques apparaissent en raison de plusieurs facteurs de risque spécifiques qui interagissent ensemble.

Le Body Project vise à **diminuer ces facteurs de risque** grâce à un programme où les bénéficiaires sont amenés à participer pendant et entre les séances via des exercices basés sur la théorie de la dissonance cognitive.

Le Body Project est actuellement **le programme de prévention des TCA le plus efficace**. Il a été étudié aux Etats-Unis ainsi que dans d'autres pays, par l'équipe qui l'a développé et par des équipes indépendantes.

Le programme est la plupart du temps proposé à des **adolescentes et des jeunes femmes de 15 à 25 ans**, cette tranche d'âge étant la plus étudiée à ce jour et celle sur laquelle le programme se révèle le plus efficace. Il est toutefois possible de proposer le programme à des adolescents et des jeunes hommes en adaptant le contenu du programme et en faisant des groupes non mixtes.

Dates, horaires et durée de la formation	- Dates à définir ; - 2 journées de formation consécutives en présentiel, soit 2 x 7h00 ; - 1 demi-journée de supervision en distanciel, soit 3h, 6 mois après la formation en présentiel ; - 17h00 de formation au total
--	---

Programme de la formation	JOUR 1 ➤ Introduction : histoire du Body Project aux Etats-Unis ➤ Les facteurs de risques des TCA ➤ Bases théoriques du Body Project : le dual-pathway model of bulimia et la théorie de la dissonance cognitive ➤ Développement du Body Project en France : résultats actuels et projets de développement ➤ Animation du programme : informations pratiques et facteurs de maximisation de l'efficacité du programme ➤ Contenu du programme : étude du contenu des 4 séances et de leur articulation les unes par rapport aux autres ➤ Passage de la théorie à la pratique : questions des stagiaires JOUR 2 ➤ Pratique des 4 séances sous forme de jeux de rôle : constitution de différents groupes, avec 2 co-animatrices / co-animateurs et des stagiaires jouant les rôles des élèves ➤ Debriefing collectif suite à l'animation de chaque séance L'idéal serait que les stagiaires puissent pratiquer l'animation du programme avant la suite de la formation. JOUR 3 (1/2 journée) ➤ Echanges autour de la pratique des stagiaires, réflexions et questionnements ➤ Aide au déploiement du Body Project ➤ Rappels théoriques ➤ Jeux de rôle sur certaines séances si nécessaire
Objectifs pédagogiques	- Savoir identifier les facteurs de risque des TCA ; - Savoir définir l'insatisfaction corporelle et l'internalisation de l'idéal de minceur ; - Connaître le Body Project, les théories sous-jacentes au programme, ses objectifs préventifs et son champ d'application ; - Savoir (co)animer le Body Project avec un retour sur sa pratique.
Modalités pédagogiques	- L'ensemble de la formation est co-animé par Roxane TURGON et Zoé DESBOUIS ; - Le contenu de cette formation est pré-défini ; - Le premier jour de formation en présentiel comportera beaucoup de contenu théorique en alternant une pédagogie expositive et une pédagogie interrogative ; - Le deuxième jour sera presque exclusivement pratique puisque nous exercerons à co- animer les 4 séances du Body Project en temps réel sous forme de jeux de rôle. - Les 2 demi-journées en distanciel seront axées sur le partage d'expérience des stagiaires et permettront d'élaborer collectivement autour des éventuels questionnements soulevés par la mise en pratique du Body Project ; - Le manuel complet du Body Project vous sera transmis pendant la formation, ainsi que le support du contenu théorique de la formation, tout ceci en format papier et numérique.

Public et pré-requis	- Groupe de 6 à 10 personnes ; - Aucune formation ni compétence n'est nécessaire en tant que pré-requis. Les études montrent en effet que le programme peut être animé par des chercheurs, des professionnels du domaine du soin et par des pairs (des personnes ayant fait le Body Project et ayant le même profil que les participants du groupe) ; - Les stagiaires doivent cependant se sentir en capacité de se projeter dans l'animation du programme Body Project auprès d'un public cible à risque de développer des TCA. - Des exercices issus du Body Project seront envoyés aux stagiaires avant la formation en présentiel afin qu'ils les réalisent.
Evaluation des acquis	Evaluation somative sous forme de questionnaire écrit au début et à la fin de formation en présentiel.
Tarifs	Si vous êtes une structure : faites-nous parvenir une demande de devis par email à bodyprojectfrance@gmail.com Si vous êtes un particulier : les tarifs des formations varient généralement entre 600 et 900 euros par personne, selon les sessions en fonction des charges (location de la salle, frais de l'organisme qui porte la formation etc.)

Roxane TURGON et Zoé DESBOUIS