

## **Alimentation et pleine conscience MECL : vivre et manger en pleine conscience pour accompagner le patient sur le même chemin - Niveau praticien**

### **INSCRIPTION**

---

L'inscription se fait en ligne en suivant le lien <http://elearningcfdc.com/wp/catalogue/> ou en le tapant dans votre navigateur internet

**DATES : DU 06/05/2025 AU 19/11/2025**

---

#### **Phase 1 « Vivre le programme » :**

Mardi 6 mai 2025 19h à 21h30

puis mercredi 14 mai et tous les mercredi jusqu'au 25 juin de 19h à 21h30

+ une journée d'intégration le dimanche 15 juin. De 9h à 11H30. Puis de 19 à 21H30

#### **Phase 2 : « Apprendre à guider les étapes du programme » :**

Mercredi 17 Septembre 2025 de 19h à 21h30

puis tous les mercredis jusqu'au 19 novembre (sauf les 22 et 29 octobre des vacances) de 19h à 21h30

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 02/04/2025

### **PRESENTATION**

---

Formation d'une durée 45 heures de visio formation

Animée par Géraldine Desindes instructrice de pleine conscience et enseignante universitaire.

Visant à savoir utiliser les outils de la pleine conscience alimentaire basées sur le protocole vivre et manger en conscience (MECL).

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

---

- Connaître et mettre en pratique les différents exercices de pleine conscience issus du programme MECL
- Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience

### **METHODE PEDAGOGIQUE**

---

La pédagogie de cet atelier reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire.

- échanges
- exercices expérientiels
- contextualisations cliniques

## PROGRAMME

---

Phase 1 : Vivre les 8 étapes du programme MECL  
Phase 2 : Guider les 8 étapes du programme MECL

### CONTENU DU PROGRAMME MECL

#### **séance 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?**

Méditation de transition en pleine conscience  
Introduisez le programme  
Mouvements conscients  
Exercice 1 : Manger en pleine conscience : méditation de base  
Exercice 2 : Brève écoute de l'estomac  
Les pratiques à la maison cette semaine

#### **Séance 2 : Ralentir, faire des pauses et reconnaître la faim**

Méditation de transition ou mouvements conscients  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Exercice 1 Manger en parlant ou en écrivant des textos  
Méditation marchée  
Exercice 2 : introduire la faim  
Exercice 3 : Faire des pauses Les pratiques à la maison de cette semaine

#### **Séance 3 : Remplissage de l'estomac et satisfaction**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Exercice 1 : Introduction à la notion de remplissage et à la satisfaction  
Exercice 2 : méditation guidée « Gratitude à l'égard du corps » Mouvements conscients  
Exercice 3 : regarder en profondeur votre nourriture  
Les pratiques à la maison de cette semaine

#### **Séance 4 : Identifier les comportements conditionnés quand nous mangeons**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Exercice 1 : comment mangions-nous à la maison ?  
Exercice 2 : deux façons de ralentir et de se sentir plus calme  
Les pratiques à la maison de cette semaine

#### **Séance 5 : Emotions et prise de conscience du corps**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Introduction à la pleine conscience du corps  
Exercice 1 : le scan corporel Mouvements conscients  
Exercice 2 : établir le lien entre les émotions aux sensations corporelles  
Elargir notre vocabulaire des émotions  
Les pratiques à la maison de cette semaine

#### **Séance 6: Nourriture et Humeur**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Méditation marchée  
Exercice 1 : nourriture et humeur Mouvements conscients  
Les pratiques à la maison de cette semaine

## **Séance 7 : L'envie irrésistible de manger**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Mouvements conscients  
Discussion à propos des envies irrésistibles  
Exercice 1 : explorer l'envie irrésistible de manger  
Exercice 2 : Trois manières de gérer l'envie irrésistible de manger  
Exercice 3 : méditation du toucher avec compassion  
Les pratiques à la maison de cette semaine

## **Séance 8 : « La faim du cœur » et « Fins et commencements »**

Méditation de transition en pleine conscience  
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée  
Introduction à la faim du cœur  
Exercice 1 : les aliments « réconfort »  
Exercice 2 : Façons de satisfaire la faim du cœur autrement qu'en mangeant  
Mouvements conscients  
Cercle de partage et clôture

## **EVALUATION DES ACQUIS**

---

L'évaluation se situera en plusieurs temps :

L'autoévaluation des compétences aura lieu en début de formation et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution du stagiaire.

En parallèle de ceci il évaluation formative continue sera réalisée pendant l'atelier :

- L'évaluation des connaissances sera évaluée par divers outils : questionnaires à choix multiple, texte à trou
- L'évaluation des savoir-faire sera réalisée en continue par la pratique de cas clinique qui seront débriefés par le formateur

L'évaluation de la satisfaction des stagiaires sera réalisée en fin de formation par un questionnaire anonyme.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'atelier et sa maîtrise des compétences visées par celui-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 qui entre 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 PREREQUIS**

---

Formation ouverte aux professionnels de la nutrition sans prérequis de niveau

### **ACCESSIBILITE**

---

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...). Nous vous invitons dans ce cas à nous contacter au plus vite.

### **TARIF**

---

Tarif financement individuel : 890 euros Tarif réduit financement individuel (abonnés Mon suivi diet ou adhérents ADL ou demandeur d'emploi et étudiants) : 790 euros

Tarif pris en charge (pôle emploi, employeur, OPCO ou autre) : 990 euros