

## **Manger !**

### **Groupe de parole pour être bien dans sa tête, son poids et son assiette**

Au travers de quelques thèmes choisis (le corps et ses sensations alimentaires, la faim et la peur d'avoir faim, le trop et la culpabilité, le vécu émotionnel, les envies et la gourmandise, le poids et l'image), nous explorons nos liens corporels, émotionnels ainsi que nos pensées liées à la nourriture.

Chaque rencontre allie mise en pratique en lien avec le thème du jour, dialogue et partage d'expériences, afin de faciliter les prises de conscience et leur intégration dans notre quotidien.

Ce groupe s'adresse à des personnes qui se questionnent sur leur rapport à la nourriture, quand manger est au centre des préoccupations et devient difficile à gérer.

### **Informations pratiques**

8 rencontres le mercredi de 19h à 20h30, au Cabinet Sens à Neuchâtel.

Groupe de 5-8 participants.

Un groupe débutera le 6 novembre 2019 et se terminera le 19 février 2020.

Une participation régulière sera demandée pour établir un lien de confiance dans le groupe.

Une fois constitué le groupe est fermé à de nouveaux participants et dure 8 rencontres.

480.-, remboursé par certaines assurances complémentaires.

### **Les animateurs**

Thomas Noyer anime des groupes de parole depuis 2009. Son approche psychothérapeutique humaniste (selon Carl Rogers) est indiquée pour les groupes, créant un climat de sécurité empathique, d'authenticité et de non-jugement favorables à l'ouverture et aux feedbacks.

Florence Authier est diététicienne ASDD et a co-créé à Neuchâtel le bureau Espace Nutrition, où elle travaille avec deux autres collègues dans une approche comportementale, en individuel et en groupe. Elle donne régulièrement des conférences et des formations.

### **Renseignements et inscriptions :**

[www.cabinetsens.ch/manger](http://www.cabinetsens.ch/manger) - 078 790 45 65  
[www.espace-nutrition.ch/manger](http://www.espace-nutrition.ch/manger) - 032 725 55 40

