

### Coaching individuel

Le coaching personnel est un accompagnement individuel. Il a pour but de vous aider à changer dans le sens que vous souhaitez et à atteindre vos objectifs.

#### **Objectifs :**

- Travail approfondi sur soi, gestion des émotions
- Amélioration de la confiance en soi, de l'équilibre et de la performance
- Dépassement des blocages et freins au changement
- Développement du potentiel et de la créativité
- Progression, réussite, autonomie

### Coaching de groupe

Chaque personne avance à l'aide des interactions au sein du groupe, dans un climat de confiance et d'écoute active.

Participants : parents/proches.

#### **Objectifs :**

S'exprimer, parler de sa souffrance, écouter, partager son expérience, s'informer, mieux se connaître, comprendre la maladie pour vivre avec, agir en conséquence et sans culpabiliser.

### **En pratique**

**1<sup>er</sup> contact :** par téléphone ou en face-à-face

### Coaching individuel

**Durée :** 6 mois renouvelables (en fonction de l'évolution des objectifs)

**Les rdv :** 1 séance de 1h tous les 15 jours en moyenne

### Coaching de groupe (parents/proches)

**Durée :** 5 séances de 2h chacune

**Les rdv :** 1 séance toutes les 2 ou 3 semaines

**Centre SOS Anor**

59 rue de Seine  
75006 Paris  
Renseignement : 01 45 53 38 39

[www.sosanor.org](http://www.sosanor.org)

## **Centre SOS Anor**



## **Coaching individuel et Coaching de groupe**

**Centre SOS Anor**

59 rue de Seine  
75006 Paris

[www.sosanor.org](http://www.sosanor.org)

### Important !

**L'anorexie est une maladie et une souffrance.**

L'anorexie est d'abord **mentale**. Elle s'accompagne de troubles physiques, les « 3 A » : anorexie, amaigrissement, aménorrhée.

### Vous êtes concerné(e) si :

- La nourriture devient une obsession et prend une place très importante dans votre vie, votre tête, votre famille
- Vous avez peur de grossir et vous voulez absolument maigrir
- Vous n'aimez pas (certaines parties de) votre corps
- Quand vous mangez, vous avez le sentiment de vous remplir plutôt que de vous nourrir
- Vous vous sentez incompris(e) par les autres

### Pour qui?

- Les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA)
- Leurs parents/proches

### Différentes formules vous sont proposées

#### Coaching individuel

Le coaching individuel est un **accompagnement** d'une durée de 6 mois renouvelables en fonction de l'évolution de la demande et de l'atteinte des objectifs.

Vous fixez avec notre coach des **objectifs** qui sont travaillés en séances. Le coaching passe par un **travail sur soi** approfondi, nécessaire pour mieux comprendre les blocages et réussir à les dépasser. Il vous (re)met en contact avec vos propres ressources et vos capacités.

Des exercices pratiques vous sont proposés entre 2 RV.

Chaque séance dure 1 h  
1 séance tous les 15 jours

#### Coaching de groupe (parents/proches)

Le coaching de groupe est un travail sur soi avec l'aide d'autres personnes confrontées directement ou indirectement aux troubles du comportement alimentaire (TCA) et en proie à l'impuissance et au désarroi.

Chaque séance dure 2h  
1 séance toutes les 2 ou 3 semaines

### Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching est un **accompagnement de votre changement**, de votre équilibre et de votre bien-être.

Le coaching est fondé sur des **objectifs concrets**, directement ou indirectement liés à votre problématique.

Le coaching vous permet de reprendre **confiance en vous** et d'acquérir une **autonomie nouvelle**.

Le coaching est un **engagement réciproque**, fondé sur l'alliance, le respect et la confidentialité.

Le coaching peut être complémentaire d'une psychothérapie.

L'approche utilisée est **cognitivo-comportementale** : le coach travaille avec vous la situation et vos *représentations* de la situation. En effet, les pensées ont une influence - positive ou négative - sur les émotions et les comportements.

L'approche systémique est aussi utilisée : le coach travaille plus particulièrement avec vous les relations et les interactions du *système* auquel vous appartenez.

+ Outils issus de la PNL.

Des exercices de relaxation sont proposés si cela est indiqué.