

De plus, l'obtention d'un bien être général du corps par la recherche de la détente favorise un plaisir à être, permettant de renouer avec une dynamique de plaisir.

## Manger ....

### Thérapies cognitives et comportementales

*(Tous âges – Lieu : Bayonne)*

L'objectif principal de ces thérapies est de mettre en évidence ce que les troubles alimentaires peuvent avoir comme conséquences dans votre vie (difficultés relationnelles, professionnelles, baisse de l'estime de soi, dépression). En analysant tous ces problèmes avec le thérapeute, vous vous interrogerez sur le lien qui existe entre votre manière de penser et vos comportements.

Cette prise de conscience vous aidera ainsi à changer certains de vos automatismes alimentaires et donc mieux contrôler votre vie.

### Atelier "Se nourrir"

*(Adultes Boulimiques – Lieu : Bayonne)*

Ce groupe de parole est co-animé par une diététicienne et une psychologue. Il s'agit de détrôner les croyances alimentaires qui peuvent empêcher d'être à l'écoute de ses sensations physiologiques en exerçant un contrôle permanent sur son alimentation. Ces phénomènes induisent souvent des obsessions envahissantes.

Nous nous interrogerons également sur la signification psychologique de ces comportements.

En explorant ces deux pôles de votre rapport à la nourriture, les obsessions alimentaires devraient commencer à disparaître au profit d'une meilleure compréhension de votre souffrance psychique.

### Atelier "Autour du Goût "

*(Adultes et jeunes âgés de plus de 13 ans – Lieu : Bayonne)*

Cet atelier co-animé par une diététicienne et une psychologue a pour objectif de vous amener à redécouvrir le plaisir de se nourrir sans avoir peur de perdre le contrôle de votre comportement alimentaire.

En alternant dégustation et temps de parole, vous expérimenterez une nouvelle relation à la nourriture vous permettant de reprendre confiance en vous et de mieux connaître votre identité alimentaire.

### Repas thérapeutiques en groupe

*(Adultes et jeunes âgés de plus de 13 ans – Lieu : Bayonne)*

A la fin d'un cycle de l'atelier "Autour du goût", vous avez la possibilité de participer à des repas thérapeutiques en groupe. Ces repas ont pour objectif de :

- Vous permettre de retrouver le plaisir de manger tout en partageant un moment de convivialité,
- Restaurer des comportements alimentaires corrects de façon à vous réintégrer socialement,

- Modifier de façon plus durable vos schémas et processus automatiques irrationnels en ce qui concerne l'alimentation.

### Repas thérapeutiques en individuel

*(Adultes et jeunes âgés de plus de 13 ans – Lieu : Bayonne)*

Vous bénéficiez d'une thérapie individuelle, et vous souhaitez réapprendre à avoir un comportement alimentaire adapté. Ces repas vont vous permettre, par une exposition progressive à la nourriture, de modifier vos processus de pensées automatiques comme la peur de perdre le contrôle de votre alimentation. Vous pourrez ainsi retrouver le plaisir de manger.

## Créer ....

### Atelier d'Art-thérapie

*(Adultes et jeunes âgés de plus de 10 ans – Lieu : Bayonne)*

Dans ces ateliers l'Art-thérapeute vous propose d'exploiter des techniques artistiques (dessin, peinture, modelage, etc.) dans le but d'accéder au "plaisir de faire". Ce n'est pas la technique qui y domine, mais l'enrichissement sensoriel et émotionnel lié à l'acte artistique.

Des sorties "Autour de l'Art" accompagnent les ateliers, permettant de vivre ensemble des moments autour des offres artistiques proposées par la ville, la région et au-delà.

### Atelier "Théâtre"

*(Adultes Boulimiques – Lieu : Bayonne)*

Le théâtre, outre son aspect artistique, reste un moyen d'expression et de découverte avec soi-même. L'atelier débute avec un échauffement corporel et vocal de l'acteur, puis nous développons des jeux et des improvisations. L'atelier a lieu une fois tous les 15 jours et dure une heure et demie.

## Et encore....

### Sorties Cinéma, Théâtre, etc.

*(Tous âges)*

Des sorties sont proposées par une art-thérapeute à tous les patients du Réseau, 2 à 3 fois par mois.

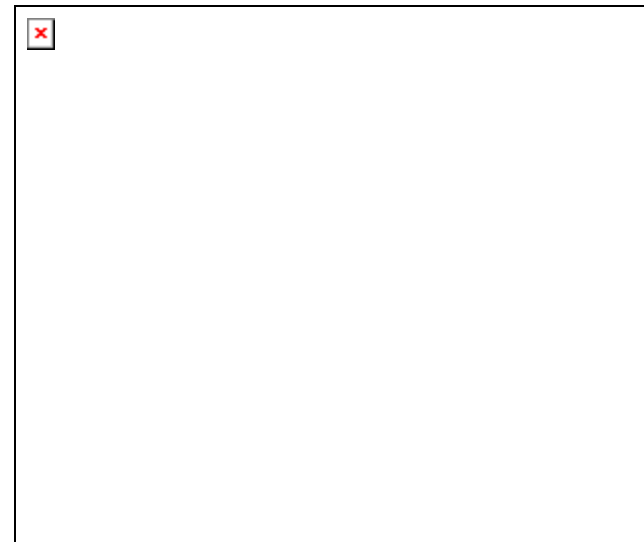
Toutes les informations nécessaires sont affichées dans la salle d'attente du CMPP de Bayonne.

### Réseau DABANTA

C.M.P.P. – 55 bis avenue du Docteur Moynac  
64100 Bayonne

Tél. : 05 59 63 16 40 – Fax: 05 59 52 98 74

Courriel: [resodabanta@pep64.org](mailto:resodabanta@pep64.org)



## Livret d'accueil

### Anorexie / Boulimie

*Le Réseau DABANTA offre un espace de soins pluridisciplinaires pour toutes les personnes présentant des troubles du comportement alimentaire, quel que soit leur âge.*

*Il permet au Patient d'être au cœur d'un système de soins intégrant le Médecin Traitant. Une des particularités de ce Réseau est de permettre l'accès à des thérapies, par exemple les thérapies à médiation corporelle, qui ne sont pas prises en charge par la Sécurité Sociale.*

*La coordination entre tous les soignants est assurée par l'organisation de réunions de synthèse et la mise à jour d'un dossier médical partagé. Une évaluation clinique ponctue régulièrement l'avancée des soins.*

*Ce document se propose de vous expliquer ce que pourrait vous apporter le Réseau ainsi que son mode de fonctionnement étape par étape.*

## Le Déroulement de la Prise en Charge

### Mode d'entrée dans le Réseau

Pour bénéficier de soins dans le cadre du Réseau DABANTA il est nécessaire de rencontrer l'un des **Médecins Référents** du Réseau. Cet ou ces entretiens préliminaires permettent d'évaluer l'indication d'une prise en charge pluridisciplinaire et d'en définir avec vous l'architecture.

A la suite de cet examen, si l'indication d'une prise en charge est posée, le médecin référent du Réseau vous remettra un document d'information ainsi que le présent livret d'accueil du Réseau où sont exposés dans un texte court tous les soins exposés. Ainsi vous pourrez, avec les conseils de votre médecin référent, orienter votre choix.

### Le Document d'Information

Le **Document d'Information aux Usagers** est une fiche d'adhésion à remplir par les usagers du Réseau. En même temps qu'elle rappelle les engagements fondamentaux d'un réseau de soins, elle permet de collecter certaines informations concernant votre environnement médical. Après quelques renseignements administratifs vous concernant, vous aurez à inscrire, à la suite du nom du médecin référent du Réseau, le nom de votre médecin traitant mais aussi de tout professionnel de santé qui joue déjà un rôle dans la prise en charge de votre pathologie. C'est à partir du recueil des données de ce bulletin que nous pourrions organiser votre suivi et informer régulièrement tous les intervenants que vous aurez désignés.

Une fois rempli, ce document d'information doit être envoyé à Réseau DABANTA dont l'adresse figure en haut du document.

### Le début de la prise en charge

Des **réunions de synthèse clinique** ont lieu chaque jeudi. C'est à cette occasion, dès la réception de votre document d'information signé, que les acteurs de santé concernés prendront connaissance des éléments du dossier nécessaires à votre prise en charge. Le secrétariat du Réseau pourra alors prendre contact avec vous pour vous proposer les premiers rendez-vous. Ceux-ci peuvent avoir lieu au **CMPP de Bayonne**, au **CMPP de Saint Jean de Luz**, ou au **CMPP d'Hendaye**.

### L'évaluation clinique

Cette évaluation est systématique à partir de l'âge de 14 ans, et n'oblige en rien à suivre des soins au sein du Réseau.

Elle se compose d'un questionnaire diagnostique sous forme d'un entretien qui dure environ une heure et qui passe en revue toutes les habitudes alimentaires. Elle vous est proposée en tout début de traitement, avec une réévaluation annuelle. Elle permet à toutes les personnes prises en charge par le Réseau, qu'elles bénéficient encore de soins ou non, de faire le point sur l'évolution de leurs troubles.

### Le Dossier Médical

A terme ce sera un dossier électronique. Il contient les informations médicales élémentaires nécessaires à votre suivi. En dehors d'une fiche administrative classique et d'un résumé de l'histoire clinique de votre pathologie, il se compose d'un organigramme des soins englobant l'ensemble de la prise en charge. Figurent aussi des notes de synthèse clinique et les résultats de l'évaluation et du suivi de l'IMC (Indice de Masse Corporelle).

### La prise en charge des soins

Les enfants âgés de moins de 16 ans sont pris en charge par le Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) de Bayonne, après accord de votre caisse d'assurance maladie pour le remboursement des soins.

Pour les jeunes de plus de 15 ans et pour les adultes, les soins ne sont pas facturés au patient, hormis une participation modique aux frais pour l'atelier "Art-thérapie" (2€ par séance).

Ceci ne s'applique pas aux soins qui relèvent de la médecine de ville ou de l'hôpital puisqu'ils sont déjà pris en charge par la Sécurité Sociale.

### Le rôle du médecin traitant

Ce réseau a été en partie construit dans l'idée d'intégrer votre médecin traitant dans le suivi et le traitement de vos problèmes alimentaires. Quand cela est nécessaire, et avec votre accord, il est invité à participer aux réunions de synthèse clinique où sont présents tous les membres de l'équipe, acteurs du Réseau. Régulièrement lui sont envoyés des documents de synthèse de votre suivi et les résultats de l'évaluation clinique.

## Les Soins au cœur du Réseau

### Prendre conscience ...

#### Psychothérapie

*(Tous âges)*

La meilleure définition d'un travail thérapeutique en est le cadre. Il s'agit de rencontres régulières entre un thérapeute et son patient. En général ce sont des séances hebdomadaires et ce qu'il s'y dit reste la propriété du patient, le thérapeute se doit lui au secret. On pourrait dire que toute rencontre a quelque chose de psychothérapique puisqu'elle amène toujours à se poser des questions. Ce phénomène naturel s'accélère dans une psychothérapie, une question en amène une autre, parfois certaines vérités s'effondrent, et au détour d'un mot, le thérapeute jouant son rôle, s'ouvrent de nouveaux horizons pour sortir de l'enfermement que représente la répétition.

#### Thérapie familiale systémique

*(Tous âges – Lieu : Bayonne)*

L'action thérapeutique s'adresse à tout le groupe familial. Elle vise à aider votre famille à reconnaître et développer ses propres ressources en vue d'atteindre un nouvel équilibre. L'intervenant construit un cadre rassurant vous permettant de travailler avec votre famille sur son vécu actuel, son mode de communication, son fonctionnement, son histoire, et d'expérimenter du changement.

#### Groupe de parole

*(Tous âges – Lieu : Bayonne)*

Ce sont des groupes ouverts de 3 à 8 personnes, animés par des psychologues. Ils vous accompagnent pour vous aider à verbaliser, à vous interroger sur vos difficultés, à échanger sur votre vécu, à repérer ce qui vous est identique, ce qui vous différencie, à mettre en évidence des liens entre ce qui se dit, ce qui se ressent.

#### Séance individuelle de Relaxation

*(Tous âges)*

Ces séances sont un temps pour faire une pause, vous libérer de vos pensées, par un travail de concentration sur votre corps.

En pratiquant la relaxation régulièrement, la confiance en soi s'améliore, la gestion des émotions également, le corps se dénoue, la personnalité s'harmonise. Ce chemin vers une meilleure connaissance de soi ouvre la voie à l'envie de communiquer, de partager, améliorant ainsi la relation à l'autre.