

Le psychologue
pour un
problème de
surpoids ?



Concrètement comment ça se passe ?

Soit vous envisagez une prise en charge pluridisciplinaire médicale et vous contactez la coordinatrice du Centre de l'Obésité filière médicale au 071/10.62.29 afin de recevoir des informations.
www.centre-obesite.be

Soit vous envisagez une intervention chirurgicale et vous contactez l'infirmière coordinatrice du Centre de l'Obésité filière chirurgicale au 071/10.53.17 ou 071/10.93.63 afin de recevoir des informations.
www.centre-obesite.be

Pour toute question, vous pouvez contacter les deux psychologues du Centre:

Vanessa TITEUX
Filière médicale et chirurgicale
071/10.60.89
vanessa.titeux@ghdc.be

Vincent SWARTENBROEKX
Filière chirurgicale
071/10.81.80
vincent.swartenbroekx@ghdc.be

Depuis des dizaines d'années, je fais des régimes. Je perds du poids puis j'en reprends encore plus. Comment réussir à perdre du poids et surtout à ne pas le reprendre ?

J'ai réellement envie de perdre du poids. J'en souffre mais je n'ai pas de volonté !

J'en ai marre de faire régime !

C'est plus fort que moi! Comment m'arrêter de manger?

Je ne perds plus de poids mais je ne veux plus changer d'autres comportements. Comment m'accepter comme je suis ?

Quand je suis en conflit avec mon mari, j'ouvre le frigo et je mange tout ce qui me tombe sous la main !

A un moment je me sens frustré et je craque. Et c'est reparti! Je mange comme avant et en grande quantité.

Qu'est-ce qu'un psychologue ?

Un psychologue est un professionnel de la santé dont l'objectif premier est **votre mieux-être**. Il est une oreille attentive à vos difficultés et vous accompagne dans votre cheminement vers un épanouissement personnel plus important.

Le psychologue du Centre de l'Obésité se base essentiellement sur l'**approche cognitivo-comportementale**. La prise en charge est principalement centrée sur les émotions, les pensées et les comportements impliqués dans **vos difficultés actuelles**.

La rencontre avec le psychologue est l'occasion d'une discussion et d'un travail autour de vos difficultés. Cette démarche est basée sur la **collaboration** entre le psychologue et le patient. Tous deux sont acteurs.

Pour qui ?

Toute personne souffrant d'un problème d'obésité et qui souhaite perdre du poids, se sentir mieux dans son corps et adopter d'autres habitudes de vie.

Pourquoi rencontrer un psychologue dans le cadre d'un problème de poids ?

- ❖ Pour bénéficier d'un soutien dans la démarche difficile de perte de poids.
- ❖ Pour renforcer ensemble votre motivation à perdre du poids : il n'est pas aisé de perdre du poids et il est nécessaire d'être motivé afin de pouvoir fournir les efforts nécessaires pour atteindre vos objectifs.
- ❖ Pour gérer les troubles du comportement alimentaire : notre alimentation est souvent influencée par des habitudes, des facteurs environnementaux, émotionnels et relationnels. Par exemple, lorsque vous êtes stressé par des problèmes professionnels ou familiaux, il vous arrive souvent de compenser par l'alimentation pour vous « faire du bien » et tenter de diminuer votre stress. Vous mangez entre les repas avec le sentiment de ne pas pouvoir vous contrôler. Il vous est difficile de dire non ou de vous arrêter lorsque vous êtes invité. Vous prenez un chocolat puis un deuxième à chaque fois que vous passez devant la boîte sur la table. ...
- ❖ Pour aborder les difficultés psychologiques liées à votre obésité et/ou un sentiment de mal être. Parmi ces difficultés, vous souffrez peut-être de dépression, d'anxiété, de faible estime de vous-même ou d'insatisfaction corporelle.
- ❖ Pour faire un bilan de votre comportement alimentaire.
- ❖ Pour avoir un regard extérieur sur votre comportement alimentaire.
- ❖ Pour prendre conscience de vos habitudes alimentaires.
- ❖ Pour bénéficier d'une prise en charge pluridisciplinaire globale. Le travail avec la psychologue se réalise individuellement et en étroite collaboration avec l'ensemble de l'équipe (médecins, diététiciens, kinésithérapeutes) lors de réunions pluridisciplinaires.

Dans ma démarche de chirurgie de l'obésité, quels rôles supplémentaires a le psychologue ?

1. Le bilan préopératoire

Les rôles du psychologue sont :

- ❖ Proposer un moment de réflexion avant l'intervention.
- ❖ Vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à une chirurgie de l'obésité (trouble du comportement alimentaire, dépression non soignée, dépendance, ...).
- ❖ Aborder la question des possibles bouleversements psychologiques.
- ❖ Vous préparer à l'intervention en initiant des changements dans votre comportement alimentaire. Une intervention trop vite programmée n'est pas forcément synonyme de vécu positif en postopératoire.

2. Le suivi postopératoire

(en fonction de votre demande)

Les objectifs du psychologue sont :

- ❖ Poursuivre le travail commencé durant le bilan sur les comportements alimentaires et les difficultés associées à l'obésité.
- ❖ Vous accompagner dans les changements survenus.
- ❖ Maintenir un soutien en cas de difficultés : les grignotages ou les boulimies réapparaissent, vous avez des difficultés à accepter votre corps maigri, un dégoût de la nourriture, des difficultés de couple ...