

Centre d'activités thérapeutiques (CATTP)

OFFRE DE SOIN

« Lâcher prise »



Transmission et mise en pratique d'outils spécifiques permettant de favoriser une meilleure gestion du stress afin de réduire les tensions psychiques et physiques.

Offre de soin : groupe fermé

Objectifs principaux

- Mieux comprendre et agir face aux manifestations du stress, pour en diminuer l'impact négatif à travers l'utilisation d'outils spécifiques;
- Découvrir ou cultiver le bien-être et l'estime de soi ;
- Travailler sur la reconnaissance de ses propres émotions et des sensations corporelles ;
- Mettre à distance des pensées ou ressentis parfois envahissants pour faciliter la capacité de s'ancrer dans l'instant présent ;
- Ouvrir le patient à la perception de son corps dans l'espace et à la visualisation interne d'images apaisantes ;
- Diminuer la consommation de psychotropes à effet sédatif.

Indications/Contre-indications

- Ce groupe s'adresse à des personnes souffrants de troubles psychotiques, anxio-dépressifs ou somatiques ne présentant pas de désorganisation, de troubles du soi, ni de symptômes « positifs » trop envahissants.

Modalités d'organisation

- 10 séances de 2h/semaine, soit pendant 3 mois. Les mercredis de 10h à 12h00
- 6 à 8 participants
- Tenue confortable pour se mouvoir
- 2 à 3 thérapeutes présentes par séance.

Techniques utilisées

- Méditation de pleine conscience ;
- Exercices de respiration ;
- Mise en mouvement (réveil articulaire, toilette énergétique, automassage...);
- Pratique du Qi Gong ;
- Psychologie positive ;
- Relaxation ;
- Visualisation.

Evaluation / bilan / indicateur

- Echelles psychométriques pré et post groupe.
- Evaluation de l'anxiété lors de chaque séance en début et fin de groupe.
- Remise d'un livret incluant les outils de gestion du stress.
- Réalisation d'un kit bien être individualisé.

