

Relaxation

Population concernée

Etats anxieux sévères avec comorbidité dépressive ou/et psychosomatique.

Objectifs

Acquérir des méthodes de gestion de l'anxiété au quotidien. Le patient est invité à s'entraîner chez lui et à apprendre à adapter les méthodes de relaxation en fonction des circonstances et des symptômes anxieux rencontrés dans la vie quotidienne.

Acquérir progressivement la détente, le lâcher prise et le filtrage des pensées parasites.

Baisser le niveau de tension physique et psychique.

Améliorer sa relation au corps, l'écoute de ses sensations et de ses émotions.

Moyens

Exercices de relaxation, de respiration et de concentration.

Techniques de relaxation.

Déroulement

6 séances hebdomadaires de 3 heures.

Groupe de 6 personnes.

Accueil et temps de parole en début de séance.

Exercices de relaxation : respiration, mouvements simples.

Technique de relaxation couchée (prévoir une tenue détente, un plaid et un coussin).

Verbalisation des ressentis et des émotions en fin de séance.

Animateur

IDE Sophrologue et Praticienne en Santé Bien-être