

L'atelier thérapeutique « Prendre soin de soi, socio-esthétique » est un programme destiné à (re)créer du lien à soi et aux autres par une stimulation positive des sens au travers de techniques de soins esthétiques adaptées et de l'usage des huiles essentielles par méditation olfactive.

### Présentation / buts de l'atelier :

L'atelier « Prendre soin de soi, socio-esthétique » est une médiation corporelle groupale qui s'organise en 6 séances. Le programme consiste à apprendre ou réapprendre à « prendre soin de soi » mais aussi à développer la capacité à ressentir du plaisir dans le « prendre soin de soi ». Chaque séance représente un temps de ressourcement et de bien-être où les patients sont invités à se connecter positivement à leur corps et à leurs sens. Expérimenter, découvrir, redécouvrir, faire appel à sa curiosité sont les maître-mots pour recréer du lien à soi. En pratique, les patients prennent soin de leurs mains, de leur visage, de leur corps, et bénéficient de conseils d'hygiène et de beauté ; en fil rouge, la méditation olfactive qui favorise l'introspection et le « être ici et maintenant ». Cet ensemble de stimulations positives expose les patients à sentir, ressentir, éprouver des sensations, des émotions. L'ambiance douce et agréable met en confiance. L'atelier représente un ensemble de connexions à l'intime pour apprendre à se connaître, à s'accepter, à s'aimer, à se choyer mais représente aussi un ensemble de connexions à l'altérité pour s'autoriser simplement à être soi en présence des autres.

#### Technique(s) utilisée(s) :

- Stimulation sensorielle positive : toucher, odorat, vue, ouïe
- Techniques de soins esthétiques adaptées : soin des mains, soin du visage, auto-massage, conseil en image, conseils d'hygiène et de beauté
- Méditation olfactive avec l'usage des huiles essentielles
- Echange groupal. Partage d'expériences.

#### Indications / contre-indications

Cet atelier est conçu pour tout patient ayant besoin de (re)créer un lien positif avec son corps. La liste suivante est non-exhaustive :

- personnes rencontrant des difficultés à prendre soin de soi au quotidien (hygiène de base)
- personnes avec une mauvaise image de soi et estime de soi, dévalorisation de soi
- personnes coupées de leur corps, de leurs besoins, de leurs ressentis, de leurs émotions
- personnes très cérébrales, dans le contrôle, difficulté à lâcher-prise
- personnes éprouvées nerveusement, besoin d'apaisement et de retour au calme intérieur
- personnes ayant des difficultés à vivre l'instant présent
- personnes qui s'oublient pour les autres ou de ce qu'il y a à faire, au détriment de soi

Cet atelier n'est pas adapté à tout patient psychotique non-stabilisé.