

L'atelier « Relaxation » consiste à développer des compétences de résistance au stress et autres émotions négatives par le biais de techniques de respiration et de relaxation dynamique

Présentation / buts de l'atelier :

La relaxation est un atelier corporel qui a pour buts de donner des outils aux patients pour acquérir des compétences pour gérer le stress, l'anxiété, l'angoisse et les émotions. Ces outils leur permettent, grâce à une pratique régulière, d'atténuer leurs troubles anxieux, leurs troubles du sommeil, leurs douleurs physiques et de gérer leurs émotions. Cet atelier permet de prendre conscience de son corps, d'abaisser le tonus musculaire par une détente physique. La relaxation procure un relâchement physique, une mise au repos de l'organisme qui génère une sensation de bien-être et de détente. Le but est de donner les moyens aux patients d'utiliser ces techniques de manière autonome.

Technique(s) utilisée(s) :

- Relaxation dynamique
- Training autogène de Schultz
- Méthode Jacobson
- Techniques de respiration
- Techniques de relaxation grâce aux sens..

Indications / contre-indications

Cet atelier s'adresse à des patients ayant:

- Troubles dépressifs, troubles anxieux généralisés, troubles du sommeil, troubles alimentaires...
- addiction avec ou sans produit,
- phobies
- TOC

Cet atelier ne convient pas aux personnes ayant des troubles psychotiques, personnalités antisociales.