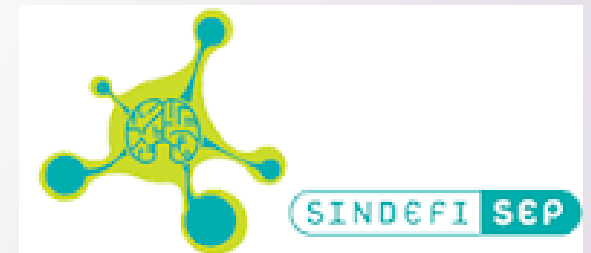


DECOUVRIR LA RELAXATION EN E-ETP

Marianne MOLTO et Charlotte VAN HESPEN
Psychologues coordinatrices du Réseau Sindefi-SEP



CONTEXTE

- Atelier créé en présentiel initialement
- Nécessite des co-animateurs extérieurs formés aux techniques de relaxation
- Objectif de l'atelier : découvrir différentes techniques pour une meilleure gestion des émotions et du stress
 - Mieux comprendre les mécanismes du stress
 - S'initier à des techniques de relaxation
 - S'orienter sur le choix de l'une d'entre elle
- Défi de rendre cet atelier accessible et bénéfique à distance !

DÉROULÉ DE L'ATELIER (3 séances)

► Séance 1 (2h30)

- Présentations et recueil attentes
- Qu'est-ce que la relaxation ?
- Qu'est ce que le stress ?
- Découverte d'une première technique : **Méditation pleine conscience**

► Séance 2 (1h30)

- Découverte d'une 2^{ème} technique : **Yoga (assis)**

► Séance 3 (2H30)

- Découverte d'une 3^{ème} technique : **Sophrologie**
- Débriefing de l'atelier

→ Les ressentis physiques et psychologiques ont été évalués à la fin de chaque séance

Transformation du présentiel en distanciel

POINTS DE VIGILANCE (PRE GROUPE)	INTERETS (POST GROUPE)
Technique de relaxation nécessite un contact important : étayage, manipulation physique, guidance dans les postures... => Adaptation au profil des patients (moindre perception des symptômes) ?	Le fait d'être à domicile peut aussi permettre de se sentir plus secure et à l'aise pour se détendre et facilite la mise en place de repères
Dynamique de groupe différente : moins d'échanges informels entre les participants	Dynamique de groupe tout à fait possible en distanciel surtout pour ce groupe où le ressenti individuel est davantage mobilisé
Aspects techniques de l'e-etp (ordinateur, connexion internet, manipulation...)	Accessibilité : Pas de contrainte de déplacement et moindre fatigabilité Mobilisation plus souple des intervenants (parfois hors région)
Cadre : nécessité pour le participant de se créer son propre cadre propice à la relaxation (s'isoler, être au calme, pas de sollicitations, bruits environnants ...)	Le patient détendu après la séance n'a pas besoin de se remobiliser et peut davantage profiter de cet état

« J'ai pu
m'évader dans
le temps et dans
l'espace, j'en suis
sortie apaisée »

« Séances trop
courtes »

100% des participants
ont pu expérimenter les
techniques et souhaitent
mettre en place une
pratique régulière

« Je pense que
c'est un moyen de
remettre mon
corps en
mouvement avec
douceur et
bienveillance »

« J'ai ressenti à
chaque fois une
légèreté, une
sensation de bien
être et de
détente »