

ATELIERS RELAXATION EN INSTITUTION SPÉCIALISÉE

Dans notre envie de faire voyager le massage vers des endroits où il n'est pas ou peu présent et auprès de personnes qui, souvent, en ont bien besoin, nous avons mis en place des ateliers de relaxation adaptés aux personnes en situation de handicap, vivant en structure.

Durant ces ateliers, notre intention est avant tout de permettre aux participants de profiter au mieux d'un moment de pause, à l'écoute de leurs ressentis corporels et en lien avec le reste du groupe. Pour cela, nous veillons à créer une atmosphère contenant et sécurisante, au sein de laquelle nous pourrions accompagner le groupe et chacune des personnes présentes vers la détente et le lâcher prise. Les ateliers sont adaptés aux possibilités de chacun, dans le respect de leurs limites respectives.

Il est très important pour nous de travailler en lien avec les professionnels de terrain, dans la mise en place des ateliers comme dans l'ajustement progressif de ces derniers. Aussi, nous rencontrons systématiquement un responsable ou, si possible, l'ensemble de l'équipe en amont de notre intervention, et nous nous engageons à partager régulièrement avec elle nos observations et nos questionnements au fur et à mesure des ateliers. Enfin, le personnel présent le jour de nos interventions est toujours invité à participer aux ateliers s'il le souhaite.

Modalités d'intervention

Public : adultes et enfants porteurs de handicap physique, mental ou psychique, T.S.A avec ou sans troubles associés (...) hébergé ou accueilli dans une institution spécialisée (I.M.E, F.A.M, M.A.S, foyers d'hébergement, S.A.V.S, E.S.A.T etc.)

Nombre de participants : 10 au maximum, pour favoriser la confiance et la coopération et permettre un accompagnement individualisé au sein du collectif.

Lieu : dans une salle dédiée aux activités au sein de la structure ou dans un espace qui peut être aménagé le temps de l'atelier (salle à manger, salle de repos...).

Durée : 1h ou 1h30 en fonction du public et du nombre de participants.

Régularité : à définir avec la structure. Pour un accompagnement le plus adapté possible, nous privilégions toutefois une régularité hebdomadaire.

Tarif : à définir avec la structure, en fonction du mode de financement (prise en charge totale ou partielle par la structure, participation totale ou partielle des participants...).

Contact : Cécile Cailmail – 06 98 07 70 43 / levoyageinterieur1@gmail.com

Intentions

- permettre un temps pour soi et avec soi, au sein du groupe,
- favoriser la prise de conscience du corps, de l'enveloppe corporelle, de ses limites et de sa globalité,
- favoriser la détente et le lâcher prise,
- vivre l'expérience du toucher relationnel apaisant et « juste »,
- développer l'attention à l'autre, la prise de conscience de l'autre,
- favoriser l'échange et le partage au sein du groupe, par la communication verbale et non verbale
- se mettre en contact de sa respiration, apprendre doucement à la réguler ou au moins à l'écouter.

Déroulement type d'un atelier

- rituels pour poser un cadre rassurant.
- « météo du jour » avec différents outils (photo - langage, cartes émotions, gestes...).
- auto massages avec objets médiateurs ou avec les mains.
- massages à deux pour expérimenter le donner et le recevoir (avec un objet médiateur ou avec les mains).
- un temps individuel allongé au assis avec, pour ceux qui le souhaitent, un accompagnement par le massage (relaxation coréenne, Shiatsu...).
- rituel de clôture et, si besoin, temps d'échange (verbal ou non verbal).

Outils pédagogiques

- techniques de massage : relaxation coréenne, Shiatsu, pressions, étirements, portés, vibrations...
- utilisation d'objets médiateurs (balles, rouleaux...).
- utilisation de foulards (style rebozo) pour favoriser l'intégration sensorielle.
- étirements simples en lien avec la respiration,
- exercices de voix (yoga des voyelles),
- musique calme, bols tibétains et carillons.