

# Et mon corps?

## groupe d'ergothérapie

*« Le corps n'est pas seulement physique et fonctionnel, il est aussi le lieu d'affects, de représentations, d'émotions et outils de relations. »*

*Guide des pratiques psychocorporelles. Ressources pour les soins et la santé. (2018 Isabelle Célestin-Lhopiteau, Pascale Wanquet-THibault. Ed. Elsevier)*

### LE GROUPE

Le but du groupe est de redécouvrir son corps et de l'accueillir dans sa globalité. De constater qu'il est possible de le modifier. D'agir sur le monde externe et sur le monde interne, sur les émotions et sur les pensées. De devenir acteur.

Le groupe propose d'expérimenter des sensations agréables mais également de se confronter à ses propres limites. De vivre les informations corporelles et d'apprendre à les identifier comme un message que le corps transmet et qui est précieux.

Il permet de vivre ensemble, à sa manière, son propre corps. D'observer ses différences et ses similitudes, ses difficultés et ses ressources. Chaque participant est libre de partager son ressenti au groupe et de faire des propositions.

Nous pratiquerons des exercices de mouvement, de respiration consciente, de relaxation et de visualisation, mais aussi d'endurance et de renforcement musculaire dans les limites et le respect de chacun.

### INDICATIONS

Aux personnes adultes souffrants de difficultés à ressentir leur corps et à le vivre, d'apathie, d'angoisses, de ruminations, de douleurs chroniques, de modification du corps, de difficultés à se mettre en action, en mouvement...

Les personnes doivent être capables de se relever du sol. Elles doivent avoir la capacité de travailler en groupe et de collaborer pendant une heure et demie ainsi que de comprendre les consignes.

### OBJECTIFS THERAPEUTIQUES

- Permettre aux personnes de rencontrer leur corps et le mettre en mouvement
- Développer le schéma corporel, la conscience du corps, l'enveloppe physique (dedans/dehors)
- Vivre le corps comme un outil polyvalent
- Redonner du pouvoir d'agir aux personnes
- Permettre la participation à la vie communautaire et développer le réseau social
- Promouvoir l'importance de l'engagement et de la participation

*«l'ergothérapie est une profession centrée sur le développement et le maintien de la capacité d'agir des personnes. Elle contribue à l'amélioration de la santé et de la qualité de la vie. Elle facilite la participation à la société en permettant de prendre part aux activités quotidiennes.»*

*Association Suisse des Ergothérapeutes,  
ASE*

### COMMENT

**Les mardis de 14h-15h30**

En salle à Neuchâtel ville ou à l'extérieur

**Participation avec ordonnance médicale d'ergothérapie**

Groupe mixte de 6 personnes max

Entretien individuel initial

### CONTACT

**Léa Osowiecki Ergothérapeute**

**078 928 28 78**

**ergo@leaoso.ch**