

LES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES COMME THERAPEUTIQUES NON MEDICAMENTEUSES EN SANTE MENTALE

**12 Septembre 2023 de 8H45 à 17H00
au Centre Pierre de Coubertin**

Formation dispensée par l'équipe du Centre Pierre de Coubertin

Contact : 04 90 03 91 75

Au fil des années, de par l'expérience acquise, le Centre Coubertin est devenu plus qu'un hôpital de jour, il est aujourd'hui, le « Centre des Thérapeutiques Physiques et Sportives ».

Cette évolution est le résultat de l'engagement professionnel autour d'un projet d'équipe afin que « les activités physiques et sportives soient une thérapie non médicamenteuse ».

Les activités physiques et sportives que nous pratiquons à Coubertin sont choisies pour leurs qualités thérapeutiques afin qu'elles soient un traitement en elles-mêmes. En parallèle de leurs fonctions de médiation, nous recherchons à ce que l'activité pratiquée soit une « thérapie » pour permettre au patient de traiter de façon ciblée et individualisée les troubles majeurs induisant la souffrance.

Notre travail de soutien et d'accompagnement est de permettre au sujet de :

- Retrouver une interprétation relativement objective et partagée de l'environnement perçu
- Retrouver une appréhension de soi, une image de soi unifiée, stable et durable.
- Réveiller les mécanismes cognitifs de la concentration et de la mémorisation afin d'intégrer les éléments perceptifs

“Le sport a des vertus thérapeutiques, il soigne, il permet l'amélioration de l'état de santé en transformant les relations, en les rendant signifiantes et symboliques. Il favorise la conquête ou la reprise de la capacité d'exister par rapport à soi-même et aux autres”.¹

Les activités physiques et sportives, parce qu'elles mettent le corps en mouvement, parce qu'elles suscitent des situations vécues corporellement, vont être un outil thérapeutique favorable pour tenter de « réparer ou construire » ce qui des fonctions mentales a pu mal s'organiser.

Pour appuyer ce raisonnement, nous citerons Didier Anzieu, qui cite lui-même Sigmund Freud :

« Freud n'a pas besoin de rappeler un des principes fondamentaux de la psychanalyse selon lequel tout ce qui est psychique se développe en constante référence à l'expérience corporelle ».²

¹ L'information psychiatrique Vol.86 - N°10 - Décembre 2010

² Anzieu D. Le Moi-peau – Paris – Dunod-1985

Objectifs

- Découvrir la spécificité et le fonctionnement du centre des thérapeutiques physiques et sportives
- Permettre une approche des différents axes thérapeutiques possibles avec les activités physiques et sportives
- Comprendre comment les valeurs intrinsèques d'une activité physique et sportive peuvent être thérapeutiques
- Permettre aux participants de saisir et comprendre l'intérêt thérapeutique pour les patients en santé mentale

Contenu

- Permettre aux participants de vivre des expériences par l'intermédiaire des pratiques physiques et sportives autour de 3 axes thérapeutiques choisis que sont :
 - Se centrer
 - Se distancier
 - Se socialiser
- Recueillir les impressions, les sensations vécues par les participants comme support d'échanges afin d'établir des liens avec la symptomatologie des patients ainsi que les axes thérapeutiques abordés (Des questionnaires seront à remplir).
- Apports théoriques (Un livret vous sera remis en fin de session).

Public concerné

- **Personnel prenant en charge des patients en santé mentale** : médecins, soignants, éducateurs, aides-soignants, assistantes sociales, ...

Déroulé de la journée

8H45 - Accueil des participants

9h00- Début de la formation

- Présentation de la journée
- Présentation du Centre Coubertin
- Présentation des médiateurs
- Échauffement de bienvenue

petite pause

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 1^{er} thème
- Apports théoriques et échanges

12H00 - Temps du repas (pris en commun) et d'échange

13H15 - Reprise avec une dynamisation puis :

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 2^{ème} thème
- Apports théoriques et échanges

petite pause

- Mise en pratique en groupe : nous vous invitons à vivre et partager des expériences d'activités physiques et sportives autour d'un 3^{ème} thème
- Apports théoriques et échanges

17H00 - Clôture de la journée

Modalités générales

Le rythme de la journée est soutenu et intense

- Prévoir une tenue adaptée à la pratique sportive (des vestiaires et douches sont à votre disposition)
- Assurez-vous de ne pas avoir de contre-indication majeure à la pratique d'activité physique et sportive
- Le temps de repas est inclus dans le temps de formation, celui-ci sera fourni par le CH Montfavet
- Veuillez être ponctuel car la journée est dense

Modalités d'inscription

- La participation est gratuite pour le personnel du CH Montfavet (inscription en ligne, à valider avec votre encadrement).
- Pour les personnes extérieures, une participation de 120 € est demandée (voir avec votre service formation), faire parvenir le bulletin d'inscription à la formation continue du CH Montfavet
 - une convocation vous sera envoyée
 - une attestation de présence vous sera fournie le jour de la formation