

Hôpital



Clemenceau

ASSISTANCE
PUBLIQUE

HÔPITAUX
DE PARIS

1, rue Georges Clemenceau
91750 Champcueil

Les patients :

R Groupe Thérapeutique de Relaxation

patients présentant un syndrome anxio-dépressif

sensations, émotions, pensées :

pour une meilleure intégration du psychisme dans le corps

"libre dans ses pensées"

"évasion"

"détente"

"liberté"



"libre dans son corps"

"soutien"

"apaisement"

Marc SEBASTIAO

Psychologue clinicien

Marilyn DOUBLIER

Psychomotricienne

Le dispositif

- Patients en HDJ présentant un syndrome anxio-dépressif (avec ou sans altération cognitive). Echelle STAI-Y65+ > 56 (anxiété élevée),
- 1 séance hebdomadaire (1h30) depuis janvier 2008 (groupe fermé),
- 6 patients.

Indications/Contre-indications

Indications :

- Patients présentant un trouble anxieux ,
- Compréhension et verbalisation peu altérées,

Contre-Indications :

- Organisation psychotique de la personnalité,
- Handicap auditif sévère (plutôt en individuel),
- Troubles massifs du langage.

Le groupe

- S'appuyer sur le vécu corporel et la verbalisation pour soutenir les fragilités narcissiques et relationnelles (se traduisant par des manifestations anxieuses), notamment induites par le vieillissement et les chocs traumatiques de la vie.
- Activité de liaison des sensations, pensées et affects.

Le déroulement

- Accueil et installation des patients,
- Séance de relaxation,
- Temps de verbalisation,
- Debriefing : temps d'analyse.

La relaxation : objectifs

- Accès à une détente corporelle,
- Prise de conscience et affinement des sensations corporelles,
- Accès à une détente psychique,
- Méthode régressive assouplissant les défenses psychiques.

La relaxation : méthode

- Méthode d'E. JACOBSON (contraction/détente),
 - Méthode de SHULTZ (autohypnose),
 - Méthode de DUPONT (relaxation dynamique psychomotrice),
 - Visualisation.
- => voix, rythme, choix des mots.

Le temps de verbalisation

- Favoriser une activité de liaison des sensations, pensées et affects : relance de l'économie libidinale,
- Restauration narcissique favorisée par la fonction contenante groupale (processus identificatoire),
- Réduction du clivage psyché-soma,
- Reconsolidation du pare-excitation (restauration de la limite dedans/dehors, soi/autre),

Quels bénéfices ?

- Peu de recul à ce jour mais les patients décrivent:
 - Un plaisir,
 - Un bénéfice au quotidien (diminution des épisodes anxieux),
 - Demande croissante au sein de l'HDJ.
- Ré-application des techniques dans la vie quotidienne :
au moment du coucher par exemple,
- Facilité à pouvoir exprimer les affects difficiles sans être débordé, ...
- Ré-évaluation prévue dans 6 mois.