La psychomotricité

INFORMATION AUX PATIENTS

Secteur médico-thérapeutique | Psychomotricité
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Ce document a pour but de vous donner des informations sur la psychomotricité au sein du département de psychiatrie et de psychothérapie du CHVR.

LA PSYCHOMOTRICITÉ

La psychomotricité est une thérapie à médiation corporelle qui s'intéresse aux relations entre le corps (sensations, mouvements), les émotions et la vie psychique (pensées, représentations, …).

Il s'agit d'offrir un espace où la personne est amenée à ressentir son corps, à observer son fonctionnement, à mieux le comprendre et à acquérir des outils pour améliorer son vécu au quotidien.

Le corps, celui du patient comme celui du thérapeute, est au centre du soin.

Diverses médiations peuvent être utilisées pour soutenir le travail corporel : matériel sensoriel, objets polyvalents, musique, danse, relaxation, jeux, etc.

Cette thérapie peut se dérouler en individuel ou en groupe, selon les besoins du patient et les objectifs thérapeutiques définis lors d'une première rencontre.

« PRENDRE SOIN DU CORPS » C'EST…

- Prendre soin de soi
  - Se (ré)approprier son corps (image de soi, changements corporels, traumatisme, douleur, vieillissement, …)
  - Retrouver des sensations dans son corps
  - Identifier et explorer les réactions du corps en liant les émotions et les pensées
  - Retrouver du plaisir dans son corps (sensation, mouvement…)
  - Trouver des moyens pour mieux gérer l'anxiété
  - Relâcher des tensions corporelles et faire l'expérience de la détente

- Améliorer ses relations avec les autres
  - Faire de son corps un allié pour être en relation avec les autres
  - Apprendre à mieux se positionner face aux autres pour être plus à l'aise
  - Découvrir, gérer et exprimer ses émotions par le corps
  - Oser prendre sa place dans un groupe

- Se sentir mieux dans son environnement
  - Retrouver une sécurité corporelle pour faire face aux contraintes de l'environnement (gestion du temps, de l'espace, du stress, …)

HOPITAL DE MALEVOZ

La psychomotricité à l'hôpital de Malévoz s'inscrit dans les thérapies proposées sous forme de séances individuelles ou de groupes :

- Diverses techniques de relaxation, de la danse et d'autres outils thérapeutiques sont proposés aux patients.

- Le groupe « Relax dynamique » est co-animé avec une physiothérapeute. Ce groupe offre un temps de détente, d'ancrage ; un espace pour se recentrer et prendre soin de soi. On y expérimente divers exercices de détente de manière active (mouvements lents, mobilisation douce du corps, respirations, automassages et explorations sensorielles). Il s'agit d'une forme d'éveil à la conscience corporelle dans un cadre contenant, permettant la mise en relation du corps et des émotions.

- Le groupe « Ado-les-sens » s'adresse aux jeunes de 16-20 ans hospitalisés en Psychiatrie adulte. Il est co-animé avec une ergothérapeute. Il réunit les jeunes pour un moment de partage et de jeux. Le groupe s'articule autour du corps (jeux, danse, mouvements, relaxation…) et de différentes activités (dessin, instruments de musique, jeux de société…). Créativité, expression verbale et non-verbale, affirmation de soi dans un groupe, collaboration ou gestion des émotions sont des thématiques explorées à travers les différentes médiations amenées.

PÉDOPSYCHIATRIE (UHPPEA – SPPEA)

La psychomotricité en pédopsychiatrie s'adresse à la fois à des enfants et/ou adolescents hospitalisés ou en consultation ambulatoire au sein du CHVR.

Les séances de psychomotricité soutiennent le jeune face aux changements psychocorporels liés à l'adolescence et sont proposés aux patients, sous forme de :

- Jeu, improvisation théâtrale, explorations sensorielles, relaxation, danse, activités créatives et d'autres outils thérapeutiques.

- Groupe « Corps et émotions » est co-animé avec un soignant et se déroule en salle ou à l'extérieur (jeu dans la nature) si les conditions le permettent. Ce groupe offre d'une part un travail individuel permettant d'éveiller la conscience corporelle. C'est un espace-temps pour prendre soin de soi par des mobilisations douces, des exercices « pleine-conscience », des jeux de décharge et détente.

  D'autre part, le dispositif groupal permet au jeune de développer sa confiance en soi et en l'autre, sa créativité et son expressivité. Les jeux permettent d'explorer différents moyens de communication et de soutenir l'affirmation de soi.

UTJ-CCPP (MONTHEY ET MARTIGNY)

La psychomotricité dans les CCPP s'adresse à des adultes à partir de 18 ans bénéficiant de soins à l'Unité Thérapeutique de Jour (UTJ) ou pour des suivis ambulatoires en groupes co-animés avec un soignant sous forme de :

- Jeux, relaxation, yoga, étirements, Qi-Gong, aïkido…

- Le groupe « Psychomotricité » offre un espace d'exploration dynamique. Il permet à chacun de se relier à son corps, prendre sa place dans un groupe, soutenir ses capacités à être en lien avec les autres. Au travers du jeu et des échanges, la notion de plaisir et créativité est remobilisée. Dans un espace sécurisant, les participants peuvent entrer en contact avec leur vécu corporel, émotionnel et psychique.

- « Accueil corporel / Relaxation » est basé sur les principes et exercices du yoga ainsi que des mobilisations corporelles douces en lien avec la respiration. Ce travail corporel amène le patient à être à l'écoute de son corps, de ses besoins et capacités. Apprendre à prendre soin de soi et développer des outils de détente sont au centre de ce soin.

PSYCHOGÉRIATRIE

Le vieillissement amène des changements importants dans le corps, dans la relation à l'autre et la perception de l'environnement autour de soi. Le rôle de la psychomotricienne est de soutenir la personne dans cette perte de repères corporels, identitaires.
Les séances cherchent à soulager certains symptômes psychiques tels que l'anxiété, la perte d'élan vital, l'altération de certaines capacités cognitives (mémoire, attention, orientation…).

Un mieux-être est recherché grâce à des explorations sensorielles (massages, relaxations), des mises en mouvements globales (type Gym douce) autour de la musique et des rythmes. Ces expériences font appel à la « mémoire corporelle » et visent un vécu agréable du corps.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Les séances sont organisées suite à une prescription médicale.

Celle-ci sera faite :

- En séjour hospitalier par le médecin qui vous suit.
- Lors de vos consultations médicales dans les Centres de Compétences en Psychiatrie et Psychothérapie (CCPP).
- Lors de séances ambulatoires pour enfants et adolescents (jusqu'à 18 ans) et lors d'un suivi au Service de Psychiatrie et Psychothérapie de l'Enfant et Adolescent (SPPEA).

Le remboursement des séances ambulatoires pour les adultes et enfants, hors SPPEA ou UTJ, n'est pris en charge que par certaines assurances complémentaires. Il est donc nécessaire de vous renseigner auprès de votre assureur au préalable.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de psychomotricité

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T +41 (0)27 604 73 96
Mme Josépha Roduit | T + 41 (0)79 581 43 70
Du lundi au jeudi

CCPP-Monthey (Centre de compétences en psychiatrie psychothérapie
Avenue de France 49, 1870 Monthey | T +41 (0)27 604 73 90
Mme Marie-Aude Mayor | T + 41 (0)79 913 18 41
Le mardi

CCPP- Martigny (Centre de compétences en psychiatrie psychothérapie)
Rue de l'hôpital 14, 1920 Martigny | T +41 (0)27 603 63 00
Mme Marie-Aude Mayor | T + 41 (0)79 913 18 41
Le jeudi

Hôpital de Sierre
Service de psychiatrie-psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent (SPPEA)
Avenue Max-Huber 6, 3960 Sierre | T +41 (0)27 603 79 10
Mme Camille Nicollier
Du lundi au jeudi

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication

Réf. 673 415 – 13.1 – 03/ 2023