

Centres Hospitaliers de Thiers et Ambert



Groupe thérapeutique Rela-Relax'

Présentation :

La relaxation, par la détente musculaire, la centration sur soi ou encore par le jeu, procure aux enfants un état de bien être, de calme et de concentration.

Elle diminue le stress musculaire et psychique, amène une meilleure qualité d'écoute et permet d'augmenter la confiance en soi. Ainsi la relaxation tend à un plus grand pouvoir d'attention, une meilleure acceptation de son corps et une disparition progressive de l'angoisse.

La relaxation peut, de cette manière, aboutir à un apaisement de soi, permettant de s'ouvrir peu à peu à l'autre.

Objectifs :

- aboutir à un état de détente corporelle et psychique
- améliorer les capacités attentionnelles
- donner confiance à l'enfant et permettre une acceptation de soi
- émergence des notions de respect et de partage
- apprendre à réguler ses émotions
- connaissance de soi à travers le corps
- améliorer les capacités attentionnelles
- travailler sur le schéma corporel et l'image du corps

Usagers :

- enfants de 6 à 8 ans
- présentant une agitation psychomotrice
- présentant des troubles du comportement
- ayant des difficultés relationnelles
- porteur de difficultés attentionnelles

Evaluation :

- questionnaires de comportement (Conner)
- questionnaires d'auto-évaluation de l'anxiété et/ou de l'estime de soi
- observation clinique des séances : capacités relationnelles, conscience de son corps, gestion des émotions, capacités attentionnelles, détente musculaire et psychique, verbalisation des émotions et ressentis
- entretien avec les parents avant de commencer les séances et en fin d'année (Juin)

Intervenants :

- **Salomé Peurière, Psychologue** : aide à la détente psychique avec un apaisement des angoisses tout en prenant connaissance de ses émotions, en mettant en mot ses ressentis ; favorise le partage et les échanges au sein du groupe, apprendre à comprendre l'autre.
- **Floriane Grégoire, Psychomotricienne** : relaxation centrée sur le corps, aide à accéder à une conscience corporelle et une détente musculaire ; aide aussi à prendre conscience de son propre corps dans l'espace tout en respectant celui des autres.