

Atelier Massage

L'atelier permet l'apprentissage de différentes techniques de massage afin d'améliorer la détente, la conscience du corps et le bien-être corporel.

Par le massage, l'adolescent pourra se réapproprier son image corporelle par les expériences vécues et les sensations corporelles.

Il pourra également (ré)apprendre à avoir confiance en l'autre et améliorer sa confiance en soi.

- ▶ *« L'atelier massage m'a permis de moins craindre le contact corporel avec les autres... »*
- ▶ *« Ça me permet de me vider la tête et de me détendre. Quand on me masse ou quand je masse, j'en oublie tous mes soucis. »*

Groupe Ressource

Le groupe ressources complète et renforce les informations données à l'adolescent en thérapie et favorisent les interactions entre jeunes. Ils permettent aux adolescents d'échanger entre eux et de partager ainsi leur vécu de situations, d'aborder une thématique ou une question, d'en débattre et les aident à susciter des changements utiles. Ils comprennent une dimension éducative (information scientifique sur le thème), une dimension affective (écoute, soutien) et une dimension comportementale (conseils pratiques).

En pratique

Quand : le mercredi après-midi, entre 13h et 16h.

Le **groupe ressource** aura lieu tous les 2èmes mercredis du mois de 14h15 à 16h, tout au long de ta thérapie.

Pour l'**atelier détente et expression de 13h à 15h15**, un minimum de 6 séances est requis. Une évaluation par tes référents sera faite à la fin de ces séances afin de définir la poursuite de tes objectifs dans ces différents groupes.

La participation à l'**atelier massage** se fera sur indication thérapeutique et aura lieu de 15h15 à 16h00. N'a pas lieu quand il y a groupe ressource.

Afin que tu sois confortable n'oublie pas d'avoir une tenue décontractée et de prévoir de l'eau. De plus, pour ne pas engorger la salle d'attente, nous demandons que le jeune vienne et reparte seul. Lorsque tu arrives dans le bâtiment « le centre », tu peux te rendre tout droit et la salle d'attente du CTTA se trouve dans la partie ronde devant toi.

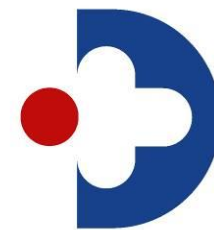
Si tu as du retard, rend toi directement au deuxième étage, dans la salle de conférence qui se situe au 2^{ème} étage, au bout du couloir à gauche

Mesures COVID :

- **Le port du masque est obligatoire (toutefois, il est possible que pour certaines activités, celui-ci soit enlevé, en respectant les mesures de distanciation sociale) et une désinfection des mains sera systématique en début et fin d'atelier.**

Version janvier 2025

Le Domaine
Centre
Hospitalier



CTTA

Centre Thérapeutique
du Trouble alimentaire
de l'Adolescent

ACTIVITES DE
GROUPE POUR LES
ADOLESCENTS

Atelier Détente et Méditation

L'atelier vise à améliorer le bien-être corporel, mental ainsi que la perception et conscience corporelles.

Il s'agit d'une activité corporelle sans but de performance, axée sur le bien-être, la détente. Elle permet ainsi de se libérer de l'agitation, du stress, de l'anxiété et d'améliorer la qualité de sommeil.



Au cours de l'atelier, différentes techniques seront pratiquées telles qu'une introduction à la méditation, à la gymnastique douce, au yoga et à diverses méthodes de relaxation.

L'atelier vise une gestion différente du stress et des émotions au quotidien, en centrant son attention sur l'instant présent.

- ▶ *« Depuis cet atelier, j'ai appris à identifier les situations de stress où je me crispais sans m'en rendre compte. J'ai aussi appris quelques techniques pour me relaxer dans des situations et endroits difficiles (dans la classe, face à ma feuille d'examen) »*
- ▶ *« Je parviens à mieux maîtriser mes émotions grâce à la météo personnelle »*

- ▶ *« J'ai appris à essayer de ne pas me laisser emporter par mes pensées et prendre conscience du moment présent »*



Atelier d'expression

L'atelier vise au développement du plaisir du jeu, de la créativité, de la confiance en soi, de l'expression et l'affirmation de soi,...

L'atelier d'expression propose d'explorer ces différentes dimensions à travers l'apprentissage et l'expérimentation de différentes techniques artistiques (dessin, peinture, modelage, fabrication et décoration d'objets, etc.), de techniques et jeux théâtraux (improvisation dirigée, mime, expression corporelle, écriture, interprétation de textes, etc.) et d'utilisation de jeux de sociétés.

Exprimer sa créativité, c'est donner forme à des idées, trouver des solutions inédites, originales. C'est une démarche qui influe sur l'estime de soi, prépare la capacité à changer de point de vue, à penser autrement.

L'atelier est également une expérience collective dans un lieu particulier qui modifie les relations, la manière de se percevoir les uns les autres et qui participe au renforcement de la cohésion du groupe.



- ▶ *« J'ai appris que la créativité est présente en chacun et se développe avec la pratique. J'ai appris à me calmer et à prendre du temps »*
- ▶ *« Cela m'a beaucoup aidé à aller vers les autres, prendre ma place au sein d'un groupe et laisser fuser mes idées »*
- ▶ *« Par l'art, je pouvais me détendre mentalement mais aussi physiquement. J'ai appris à moins me soucier du détail, à oublier mon côté perfectionniste »*
- ▶ *« Cela m'a permis de rire et nouer des liens avec les autres filles du groupe. Je me suis lâchée et n'avais pas peur de m'exprimer. J'ai pris plaisir à imiter, imaginer et improviser »*