

DES SOIGNANTS EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES

**PASCALE WANQUET-THIBAUT, CADRE SUPÉRIEUR DE SANTÉ
CO-RESPONSABLE DU DIU DE PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES
PARIS XI**

6 OCTOBRE 2018

« QUELLES STRATÉGIES DE PRÉVENTION POUR PRÉSERVER LA SANTÉ
DES PROFESSIONNELS EN SANTÉ ? »

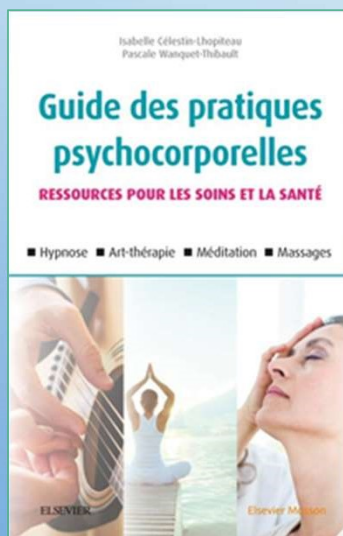
ASSOCIATION SPS

EXISTE-T-IL UNE SÉPARATION ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT ?
ET SI OUI, LEQUEL EST-IL PRÉFÉRABLE D'AVOIR?



WOODY ALLEN

Co-responsable du Diplôme Inter-universitaire de Pratiques Psychocorporelles
Diplômée en Techniques d'Optimisation du Potentiel
Formée en hypnose, relaxation, massages,
Praticante de yoga, méditation,



The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across the surface, primarily concentrated in the top-left and bottom-right corners.

QUELS SONT VOS MOYENS DE RESSOURCEMENT?

– EN DEHORS DU TRAVAIL

– PENDANT LE TRAVAIL

DÉFINITION DES PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES

ENSEMBLE DES APPROCHES PARTANT DU CORPS OU SE
SERVANT DU CORPS COMME MÉDIATEUR MAIS AUSSI PLUS
LARGEMENT LES MÉTHODES IMPLIQUANT UN TRAVAIL
CORPOREL ET INVERSEMENT

EXEMPLES DE PPC

- TRAVAIL RESPIRATOIRE
- RELAXATIONS
- HYPNOSE, SOPHROLOGIE
- MÉTHODES D'ORIGINE ORIENTALE : YOGA, ZEN
- MÉDITATIONS
- MASSAGES
- SPORTS RÉALISÉS « EN CONSCIENCE »
- PRATIQUES ARTISTIQUES : ART FLORAL, THÉÂTRE, DANSE, CHANT, MUSIQUE, PEINTURE, DESSIN, ETC.

EFFETS

- RELÂCHEMENT MUSCULAIRE
- RÉDUCTION DES TENSIONS PSYCHIQUES
- DÉCHARGE ÉMOTIONNELLE
- EXPRESSION DES ÉMOTIONS NON CONSCIENTES
- MEILLEURE IDENTIFICATION DES SENSATIONS
- APPRENTISSAGES AUTOUR DE LA SENSORIALITÉ
- DÉVELOPPEMENT DE L'ATTENTION
- ADAPTATION DE L'ÉNERGIE
- MEILLEURE COMMUNICATION
- MEILLEURE RELATION AU MONDE

COMMENT CHOISIR?

- EN FONCTION DE
 - SES GOÛTS
 - SES BESOINS
- UNE TECHNIQUE PEUT NOUS APPORTER
 - LE CALME
 - L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE
- TENIR COMPTE DU VAKOG
 - LA PERSONNE À DOMINANTE KINESTHÉSIQUE A BESOIN D'UNE ACTIVITÉ QUI METTE LE CORPS EN MOUVEMENT
 - LA PERSONNE VISUELLE ACCÈDE AISÉMENT À TOUTE PRATIQUE FAVORISANT SA VISION

COMMENT L'UTILISER

- NOTION D'ENTRAÎNEMENT
 - PRATIQUE RÉGULIÈRE « EN TEMPS DE PAIX »
 - INTÉGRATION D'ÉLÉMENTS DE LA PRATIQUE « EN SITUATION DE CRISE »
- TRAVAILLER « EN CONSCIENCE »
- EXEMPLES :
 - UTILISATION DE LA RESPIRATION (RELAXATION, YOGA, MÉDITATION, FOOTING, ETC.)
 - VISUALISATION (SOPHROLOGIE, MÉDITATION, RELAXATIONS, ETC.)
 - DÉTENTE RAPIDE
 - CONCENTRATION (SPORTS DE PRÉCISION, ART FLORAL, YOGA, ETC.)