

Une force pour demain

FONDATION  
**Domus**

Institution valaisanne de  
réhabilitation psychosociale

PRESTATIONS

# Table des matières

## Prestations en résidence

---

Unités de vie renforcées du Foyer de La Tzoumaz	1
Unités de vie classiques d'Ardon et de La Tzoumaz	2
Appartement protégé	3
Service infirmier	4
Equipe assistants en soins et santé communautaire (ASSC)	5
Suivi socio-éducatif à domicile (SSED)	6

## Ateliers socioprofessionnels

---

Agrotourisme social	7
Animalerie et jardin	8
Arts graphiques et multimédias	9
Bois de feu	10
Cuisine	11
Intendance	12
Rénovation et entretien	13

## Prestations thérapeutiques

---

Art-thérapie	14
Artisanat du bois	15
Camps et séjours thérapeutiques (et animations)	16
Musicothérapie	17
Psycho-socio-esthétique	18
Sport A – Thérapie par le mouvement	19
Sport B – Approche thérapeutique à médiation corporelle	20
Théâtre	21
Thérapie avec le cheval	22

## Prestations en résidence

### Unités de vie renforcées du Foyer de La Tzoumaz

#### Pourquoi?

L'UV renforcée permet de répondre aux besoins d'hébergement et d'accompagnement de personnes souffrant non seulement de maladies psychiques, mais aussi somatiques importantes.

Par le biais des activités de la vie quotidienne et des animations proposées, les personnes accueillies se stabilisent et peuvent maintenir ou développer leurs compétences.

L'accompagnement individualisé permet de travailler des objectifs spécifiques, définis en lien étroit avec la personne concernée.

#### Pour qui?

L'UV renforcée accueille des personnes dont la santé psychique et physique présente une importante complexité et dont l'autonomie est diminuée, nécessitant des soins multiples, continus et coordonnés en équipe pluridisciplinaire.

#### Par qui?

Une équipe pluridisciplinaire qui comprend des accompagnants sociaux, des ASSC et des infirmiers, formés et en formation.

#### Comment?

L'accompagnement se construit dans la complémentarité et la réflexion entre la personne accompagnée et les différents professionnels qui interviennent au sein de l'UV renforcée.

Cette approche commune nous permet de proposer:

- Un projet éducatif individualisé adapté aux besoins et aux souhaits de la personne
- Une prise en soin thérapeutique
- Des animations et activités adaptées à chacun
- Des séjours de vacances offrant des moments de convivialité et une ouverture sociale
- Une participation adaptée à des activités thérapeutiques du Centre de jour si la personne le souhaite (psycho-socio-esthétique, thérapie avec le cheval, musicothérapie, art-thérapie, théâtre, gym douce, etc.)

## Prestations en résidence

### Unités de vie classiques d'Ardon et de La Tzoumaz

#### Pourquoi?

Les unités classiques offrent un lieu de vie chaleureux avec un accompagnement quotidien qui est co-construit avec la personne accompagnée et qui tient compte de ses besoins, ses envies et ses projets.

Grâce à un plan d'accompagnement individualisé, le résident maintient, développe et renforce ses ressources pour atteindre ou conserver son seuil d'autonomie optimale.

#### Le Foyer d'Ardon

Sa situation géographique permet un accès facile aux transports en commun et une proximité avec la vie villageoise (café, restaurant, magasin, etc.).

#### Le Foyer de La Tzoumaz

Situé dans un écrin de nature, à l'abri de l'agitation, il offre calme, tranquillité et ressourcement.

#### Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux formés et en formation.

#### Pour qui?

Les unités classiques accueillent des adultes hommes et femmes présentant des troubles psychiques chroniques et nécessitant un accompagnement au quotidien. Les personnes accompagnées doivent être au bénéfice d'une rente de l'assurance invalidité (AI). Elles doivent être stables psychologiquement et volontaires au placement.

#### Comment?

De par leur structure familiale, nos unités classiques offrent un lieu de vie adapté aux besoins individuels de la personne accompagnée.

L'accompagnement est construit d'après les besoins du groupe et de chaque résident.

- Accompagnement dans les actes de la vie quotidienne:
  - Prendre soin de soi et de son lieu de vie
  - Participer à l'élaboration des repas en commun
  - Participer aux tâches communautaires
- Accompagnement du groupe:
  - Forum
  - Animations, sorties UV/Foyer
  - Séjours, camps institutionnels
- Accompagnement individuel, par le biais de:
  - Projets individuels documentés (PID)
  - Programme hebdomadaire individualisé (PHI)
  - Collaboration avec le réseau externe

## Prestations en résidence

### Appartement protégé

#### Pourquoi?

L'appartement protégé offre un lieu de vie qui permet de travailler sur le maintien ou l'augmentation de l'autonomie.

Il vise également la découverte de nouvelles compétences et/ou le maintien des acquis.

Les résidents apprennent à vivre en communauté en accomplissant les tâches de la vie quotidienne, soit en équipe, soit d'une manière individuelle. Ils peuvent ainsi vivre au plus près d'une vie en appartement.

#### Pour qui?

Pour des résidents des foyers ou des personnes externes qui ont pour but de prendre un appartement à l'extérieur, ou souhaitent intégrer un autre lieu de vie, mais aussi pour des personnes ayant un seuil d'autonomie suffisant pour vivre en appartement protégé.

#### Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux et des infirmières formés.

#### Comment?

Avec un accompagnement et une présence adaptés aux moments importants de la vie quotidienne, afin de favoriser le maintien et le développement de l'autonomie à travers un/e:

- Apprentissage et coaching des tâches en lien avec la vie quotidienne en appartement
- Ouverture sur l'extérieur en organisant et participant à des sorties et des activités de façon autonome
- Accompagnement dans les actes de la vie quotidienne:
  - Prendre soin de soi et de son lieu de vie
  - Participer à l'achat et l'élaboration des repas en commun
  - Participer aux tâches communautaires
- Accompagnement du groupe:
  - Forum
  - Animations, sorties UV/foyer
  - Séjours, camps institutionnels
- Accompagnement individuel, par le biais de:
  - Projets individuels documentés (PID)
  - Programme hebdomadaire individualisé (PHI)
  - Bilan interne et externe
  - Collaboration avec le réseau externe

## Prestations en résidence

### Service infirmier

#### Pourquoi?

Soins somatiques et accompagnement psychique sur site et lors des camps.

Soutien dans la gestion de la maladie chronique afin de garantir une stabilité (prévention des rechutes).

Réponse aux difficultés exprimées ou observées.

Gestion des imprévus et des urgences médicales au quotidien.

#### Pour qui?

Les résidents des foyers d'Ardon et de La Tzoumaz.

Les externes pour gestion des urgences (hors mandat mais dans le cadre de l'assistance à personne en danger et également pour des soins de première nécessité).

#### Par qui?

Une équipe d'infirmières formées, dont certaines spécialisées en psychiatrie.

#### Comment?

Moyens à disposition:

- Evaluation et examen clinique
- Soins techniques (pansements, injections, prises de sang, soins d'hygiène, etc.)
- Rendez-vous médicaux (généraliste, psychiatre et spécialistes, transmission des retours, relais des ordres médicaux, etc.)
- Relais des soins à l'équipe d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC) et l'équipe éducative
- Entretien formel et informel
- Psychoéducation, activation de différents outils pour une meilleure gestion des symptômes (massage, relaxation, etc.)
- Coordination avec le réseau de santé de la région selon besoin, le réseau du résident (curatelle, SSH-Service social handicap, la famille, etc.)

## Prestations en résidence

### Equipe assistants en soins et santé communautaire (ASSC)

#### Pourquoi?

Réalisation de soins adaptés à la personne accompagnée sur délégation.

Soutien dans les activités de la vie quotidienne en favorisant l'autonomie.

Elaboration d'activités ludiques journalières et aide à la structuration des temps libres.

#### Pour qui?

Les résidents des unités à encadrement renforcé du Foyer de La Tzoumaz et du futur foyer agrandi d'Ardon.

#### Par qui?

Une équipe d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC).

#### Comment?

- Collecte et identification des besoins des résidents dans les activités de la vie quotidienne
- Organisation et dispense des soins d'hygiène, de confort et d'entretien répondant aux besoins des résidents
- Stimulation des ressources et accompagnement des résidents au quotidien
- Coordination, gestion et accompagnement des résidents pour les rendez-vous externes
- Accompagnement de la personne dans sa globalité

## Prestations à domicile

### Suivi socio-éducatif à domicile (SSED)

#### Pourquoi?

Le suivi socio-éducatif à domicile (SSED) propose un coaching et un accompagnement dans l'organisation et la gestion du quotidien, en comptant sur l'implication du réseau.

Les objectifs diffèrent en vertu du caractère particulier de l'accompagnement et des besoins spécifiques de la personne.

#### Pour qui?

Toute personne domiciliée en Valais dans l'incapacité d'assumer par elle-même tout ou partie des nécessités d'une vie individuelle ou sociale en raison d'une maladie psychique.

#### Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux formés.

#### Comment?

- Rencontres hebdomadaires
- Relais avec le réseau
- Evaluation continue

Le client SSED est soutenu dans divers domaines de sa vie, notamment:

- Gestion de sa vie quotidienne (structuration des journées, hygiène personnelle et de son lieu de vie, alimentation, maintien de l'équilibre personnel et d'un environnement sécurisant)
- Gestion de sa maladie
- Développement de ses ressources, de ses compétences et de son autonomie
- Renforcement de sa responsabilisation (formuler des demandes, prendre des décisions)
- Création et maintien de ses relations personnelles et professionnelles

## Ateliers socioprofessionnels

### Agrotourisme social

#### Pourquoi?

Le projet d'agrotourisme social regroupe les activités de plusieurs ateliers et du Centre de jour. En plus des objectifs spécifiques à chaque atelier concerné, il permet d'exercer les compétences nécessaires à la vie en société. La confiance en soi et l'estime de soi peuvent également y être développées.

#### Pour qui?

Cet atelier est rémunéré. Il s'adresse aux personnes qui souhaitent être en contact avec le public, entraîner leurs capacités à communiquer ou partager leur savoir-faire dans des domaines spécifiques.

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels et de thérapeutes formés ou en formation.

#### Comment?

Le projet d'agrotourisme social consiste à proposer diverses activités récréatives aux touristes et habitants de la région:

- Buvette
- Découverte du cheval
- Tir à l'arc
- Tournage sur bois et marqueterie
- Découverte des animaux de la ferme
- Cuisine

Ces activités ont lieu entre mai et octobre sur le site de La Tzoumaz.

## Ateliers socioprofessionnels

### Animalerie et jardin

#### Pourquoi?

L'atelier Animalerie et jardin offre la possibilité de se mobiliser sur l'entièreté du site de La Tzoumaz et ainsi entretenir une bonne forme physique.

Le contact avec les animaux apporte bien-être et détente. En prendre soin permet de se responsabiliser et de se sentir valorisé.

Cet atelier est un espace privilégié pour échanger en groupe et ainsi y trouver sa place, apprendre à se positionner face à autrui. Les échanges pendant l'activité de production d'huile de noix favorisent les capacités d'expression et de communication.

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

#### Pour qui?

L'atelier Animalerie et jardin est rémunéré. Il s'adresse aux personnes souhaitant travailler en extérieur, en groupe, au contact des animaux et souhaitant développer ou entretenir un certain niveau d'activité physique.

#### Comment?

L'atelier Animalerie et jardin propose différentes activités: les soins aux animaux, la mise en œuvre et l'entretien d'un jardin potager écoresponsable, la confection d'une huile de noix artisanale et de qualité.

Selon les besoins de la personne, l'accompagnement se décline suivant différents axes:

- Un accompagnement en groupe
- Un rythme de travail adapté à chacun
- Un suivi personnalisé, avec des objectifs individualisés, à court ou long terme, et un bilan annuel afin de constater la progression

## Ateliers socioprofessionnels

### Arts graphiques et multimédias

#### Pourquoi?

Les nouvelles technologies se développent rapidement. Déployer des compétences dans ce secteur permet de répondre aux besoins des travailleurs, en particulier les jeunes. Le travail réalisé met en avant la créativité des participants en fonction de leurs intérêts et expériences.

#### Pour qui?

Toute personne intéressée par les activités axées sur l'informatique et le graphisme. L'atelier est rémunéré. Il entraîne les capacités de créativité et d'esthétisme. Un certain rythme de travail permet de développer régularité et continuité.

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels et de thérapeutes formés ou en formation.

#### Comment?

Les travailleurs utilisent des programmes informatiques et des outils actuels (graveuse laser, suite Office 365 etc.). Ils peuvent être en relation directe avec les clients. Par ailleurs, ils gèrent l'administratif de l'atelier: commandes, devis, gestion du stock.

L'atelier Arts graphiques et multimédias propose de:

- Créer et développer des objets décoratifs pour la vente, comme des bijoux, des planches en bois gravées, des décorations murales, etc.
- Répondre à des mandats externes (panneaux de signalétique, personnalisation d'objets: bouteilles isothermes, gravures sur lames de couteau, etc.)
- Développer des outils de communication (cartes de visite, flyers, carte de menus, etc.)

## Ateliers socioprofessionnels

### Bois de feu

#### Pourquoi?

L'atelier Bois de feu permet d'acquérir une certaine résistance physique, de la persévérance et de la concentration.

C'est un atelier qui permet de travailler sa place dans un groupe, de développer les capacités d'entraide et le travail en équipe.

Les livraisons de bois chez les clients sont valorisantes, et permettent de travailler la confiance en soi. Elles apportent une ouverture sur l'extérieur et des conditions de travail proche de la réalité professionnelle.

#### Pour qui?

L'atelier Bois de feu est une activité rémunérée. Il s'adresse à toute personne souhaitant travailler en extérieur et en groupe, qui désire exercer une activité physique et aime le contact avec les clients (livraisons).

#### Comment?

L'atelier Bois de feu propose au travailleur la préparation et la livraison de bois de feu de qualité destiné à la vente aux particuliers.

L'accompagnement se construit selon les besoins de la personne et propose:

- Un accompagnement en groupe
- Un rythme de travail adapté aux capacités de chacun
- Des objectifs individuels, sur le court ou le long terme
- Un bilan annuel

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

## Ateliers socioprofessionnels

### Cuisine

#### Pourquoi?

L'atelier Cuisine est un atelier de production qui collabore étroitement avec les cuisiniers de l'institution. Ensemble ils œuvrent à la confection de la quasi-totalité des repas consommés dans l'institution.

De nombreuses compétences sont travaillées dans le cadre de l'atelier Cuisine, comme la précision des gestes: la coordination des actes et des mouvements (motricité fine).

Les activités de l'atelier Cuisine permettent également de travailler sur la gestion du temps, de l'espace de travail, de l'hygiène et la collaboration dans le groupe.

Les étapes de préparation des repas offrent aux travailleurs des mises en situation variées. Ils acquièrent ainsi de nouvelles connaissances dans le domaine de la cuisine.

En tant qu'atelier de production, l'atelier Cuisine permet de développer l'autonomie, d'accroître le rythme de travail, de tester et d'entraîner les aptitudes à retourner sur le premier marché du travail.

#### Pour qui?

L'atelier Cuisine est rémunéré. Il s'adresse à des personnes pouvant adopter un rythme de travail soutenu et qui supportent un certain stress. Les travailleurs de cet atelier doivent faire preuve d'une bonne régularité et d'une bonne autonomie.

#### Comment?

Les travailleurs de l'atelier Cuisine transforment et conditionnent des aliments qui seront consommés dans l'institution.

L'accompagnement se construit selon les besoins de la personne et propose:

- Un accompagnement en groupe
- Des objectifs individuels, sur le court ou le long terme
- Un bilan annuel

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

## Ateliers socioprofessionnels

### Intendance

#### Pourquoi?

L'atelier Intendance est actif sur les sites d'Ardon, La Tzoumaz et Cerebral Valais (mandat externe). Il permet de découvrir de nombreux domaines et de pratiquer des tâches variées tout en respectant l'environnement. Ces activités diversifiées permettent de travailler et de développer des compétences pratiques et organisationnelles.

Cet atelier rapproche le travailleur du circuit économique et lui permet d'apprendre des gestes professionnels. Il apporte à chacun la possibilité de travailler sur la motricité, le travail en équipe, l'organisation, l'hygiène et la créativité. Cet atelier permet aux participants de mettre en valeur et voir reconnaître leurs caractéristiques, leur personnalité, leurs possibilités et leurs limites.

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

#### Pour qui?

Pour tout un chacun, par la diversité d'activités que l'atelier propose.

#### Comment?

L'intendance contient diverses attributions: entretien des locaux, des machines professionnelles, du linge, créations diverses, services et accueils occasionnels; ainsi que la partie couture, qui permet de développer la créativité, la précision, la concentration et le soin dans le travail.

L'atelier Intendance se construit selon les besoins du travailleur ainsi que les mandats d'atelier:

- Coaching individuel ou en groupe
- Travail pour une entreprise externe
- Connaissance des professions de base des maîtresses socioprofessionnelles
- Sorties et séjours d'atelier
- Evaluation annuelle

## Ateliers socioprofessionnels

### Rénovation et entretien

#### Pourquoi?

L'atelier Rénovation et entretien requiert de la polyvalence. La grande diversité des tâches effectuées permet de développer de nombreuses compétences physiques et psychomotrices, comme l'endurance, la force et la coordination des mouvements. Il offre également un espace pour exercer la concentration, le sens pratique, l'autonomie et la confiance en soi. Enfin, les travailleurs peuvent acquérir de nouvelles connaissances techniques en lien avec l'utilisation d'outils, de matériaux ou de machines.

#### Pour qui?

L'atelier Rénovation et entretien est rémunéré. Il s'adresse aux personnes souhaitant travailler en extérieur et en groupe, afin de retrouver un rythme de travail tout en développant leur condition physique et leur autonomie.

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

#### Comment?

L'atelier Rénovation et entretien propose différentes activités réparties sur les sites d'Ardon et de La Tzoumaz.

Elles s'articulent autour de l'entretien des extérieurs et des bâtiments.

L'accompagnement se construit selon les besoins de la personne et propose:

- Un accompagnement en groupe
- Un rythme de travail adapté à chacun
- Un suivi personnalisé avec des objectifs individualisés, et un bilan annuel afin de suivre la progression

## Prestations thérapeutiques

### Art-thérapie

#### Pourquoi?

L'art-thérapie, grâce à la médiation artistique, permet une approche non verbale et non frontale pour s'exprimer en matière, en formes, en couleurs.

Oser (se) créer, c'est stimuler l'envie d'expérimenter, la curiosité, le contact avec ses propres ressentis.

L'art-thérapie permet entre autres d'identifier ses émotions et de contacter ses forces vitales et ses ressources. Ce processus thérapeutique vise également à restaurer l'estime et la confiance en soi et en la vie. Il offre un espace pour se détendre et être dans l'instant présent. Il permet enfin de développer ses compétences relationnelles et sociales.

#### Par qui?

Une art-thérapeute diplômée.

#### Pour qui?

L'art-thérapie s'adresse à toute personne souhaitant prendre un temps pour se (re)trouver. Elle utilise le processus créatif comme détour métaphorique et moyen de communication. La création devient le matériel d'expression et de transformation de soi vers un mieux-être. Nul besoin de compétences artistiques préalables pour en bénéficier.

#### Comment?

L'art-thérapie se pratique dans un atelier réservé à cette pratique. On n'y vient pas pour apprendre une technique mais pour expérimenter. Le processus créatif est plus important que le résultat esthétique.

L'art-thérapie se pratique en petit groupe ou en séance individuelle selon les objectifs et besoins singuliers.

L'atelier offre:

- Un cadre chaleureux, sécurisant, bienveillant et non jugeant
- Le respect de la confidentialité et du rythme de chacun
- Divers supports artistiques selon l'envie et le besoin du moment (peinture, dessin, collages, modelage, écriture, lecture, etc.)
- Un accompagnement adapté aux capacités de chacun

## Prestations thérapeutiques

### Artisanat du bois

#### Pourquoi?

L'atelier Artisanat du bois permet de développer et d'acquérir de nouvelles connaissances, de travailler autour du bois et d'explorer sa créativité.

En particulier, l'atelier permet de développer la précision des gestes, l'organisation du travail par étapes, la sécurité autour des machines et le respect des consignes et règles de sécurité.

L'esprit et la cohésion d'équipe sont renforcés lors des marchés artisanaux où sont vendus les objets réalisés.

#### Pour qui?

L'atelier Artisanat du bois s'adresse à toutes les personnes souhaitant développer leurs capacités à créer et réaliser des objets en bois, de toutes essences, et de manière adaptée à chaque participant.

#### Comment?

L'atelier Artisanat du bois propose du tournage sur bois et de la marqueterie. Les objets réalisés sont destinés à la vente: plateaux, boîtes, coupes à fruits, stylos, bijoux, etc.

L'atelier offre:

- Des machines de qualité et adaptées
- Un accompagnement individualisé
- La possibilité de visiter occasionnellement des expositions
- La possibilité de rencontrer des artisans pour s'ouvrir à de nouvelles techniques

#### Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

## Ateliers socioprofessionnels

### Camps et séjours thérapeutiques (et animations)

#### Pourquoi?

L'entraînement des habiletés sociales est au centre de la réhabilitation psychosociale. Dans ce cadre, les camps et séjours thérapeutiques constituent des outils précieux tout au long du parcours qu'effectue la personne accompagnée. Hors du cadre institutionnel, encadrée par des professionnels, cette dernière peut tester et développer ses compétences sociales et relationnelles dans la «vraie vie». Avec l'aide des accompagnants, ces expériences lui permettent d'identifier ses ressources et ses difficultés dans un contexte extra-institutionnel et d'adapter ses objectifs en conséquence.

#### Pour qui?

Toute personne souhaitant préserver, renforcer ou développer des compétences sociales ou professionnelles hors du cadre institutionnel habituel.

#### Par qui?

En fonction des camps, séjours thérapeutiques et animations:

- Travailleurs sociaux
- Infirmiers·ères
- ASSC
- Maîtres socioprofessionnels
- Thérapeutes

#### Comment?

La Fondation Domus propose toute une palette de séjours et d'animations, en fonction des objectifs et des besoins de la personne accompagnée. Chaque séjour et animation est organisé et encadré par des professionnels. Les personnes accompagnées peuvent participer activement à l'organisation.

Différents types d'activités:

- Séjours découvertes, culture et ressourcement, en Suisse ou à l'étranger
- Séjours à visée thérapeutique
- Séjours d'approfondissement des compétences socioprofessionnelles
- Animations

## Prestations thérapeutiques

### Musicothérapie

#### Pourquoi?

La musicothérapie est une approche de développement personnel permettant de travailler sur les plans psychologiques, émotionnels, corporels ou sociaux. Au travers des éléments musicaux comme le rythme, la mélodie, la résonance, l'harmonie ou la dysharmonie, le participant a l'occasion d'expérimenter soit de manière active (jouer avec des instruments, chanter), soit de manière réceptive (être à l'écoute). Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances musicales préalables et les aptitudes techniques n'ont pas d'importance.

Des objectifs adaptés sont définis par le participant et le thérapeute, puis évalués au fur et à mesure de l'accompagnement. Par exemple:

- Confiance et conscience de soi
- Comportement relationnel
- Gestion des émotions
- Créativité et imagination
- Etc.

#### Par qui?

Un musicothérapeute formé.

#### Pour qui?

Toute personne souhaitant réaliser une démarche au travers des outils musicaux que sont la voix chantée, les instruments, l'écoute et le partage musical, voire la danse.

#### Comment?

Le Centre de jour (CDJ) dispose d'une salle équipée de nombreux instruments accessibles à tous. Les séances de musicothérapie se déroulent le plus souvent en groupe, mais des temps en individuel peuvent être mis en place. Le cadre comprend les valeurs suivantes:

- Non-jugement
- Acceptation de soi
- Ecoute mutuelle et respect
- Introspection

Le CDJ de musicothérapie offre notamment:

- Un accompagnement individualisé
- Des sorties et séjours thérapeutiques

## Prestations thérapeutiques

### Psycho-socio-esthétique

#### Pourquoi?

Pour renforcer la confiance en soi.

Pour apprendre à apprivoiser et verbaliser les émotions vécues et ressenties.

Pour développer sa conscience corporelle par le «prendre soin de soi», par des techniques de respiration ou de relaxation.

Pour apprivoiser les règles sociales, d'hygiène corporelle et vestimentaire.

Pour adoucir le regard porté sur soi en développant un lien bienveillant avec soi et avec son corps.

#### Pour qui?

L'accompagnement psycho-socio-esthétique s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes souhaitant améliorer leur estime de soi.

#### Comment?

L'accompagnement psycho-socio-esthétique se co-construit en fonction des besoins spécifiques de la personne dans le moment présent:

- Accompagnement individuel
- Ponctuellement, accompagnement et sortie en groupe autour d'un sujet à thème
- Evaluation annuelle

#### Par qui?

Deux psycho-socio-esthéticiennes formées.

## Prestations thérapeutiques

### Sport A – Thérapie par le mouvement

#### Pourquoi?

Connaître les mouvements essentiels à son corps afin de pouvoir en prendre soin.

Utiliser les ressources du corps pour améliorer son bien-être général. Quand le corps est en mouvement, il nous exprime beaucoup de choses sur notre cœur, notre âme et notre mental.

Oser l'expérimentation du mouvement grâce à un accompagnement adapté à chacun, mais aussi à un lieu de pratique confortable et sécurisant.

Réveiller le besoin social. Lors des séances en groupe, nous soignons le lien entre les participants et le lien thérapeute-participant pour que les relations deviennent ressources.

#### Par qui?

Un professeur d'activités physiques adaptées.

#### Pour qui?

Toute personne qui ressent la volonté et le besoin de bouger pour améliorer son bien-être physique et mental et qui a besoin d'être accompagnée pour s'engager dans cette démarche.

#### Comment?

Les lieux de pratiques sont:

- Les espaces de pleine nature
- Des salles de pratiques corporelles
- Des espaces thermaux
- Des centres sportifs

Les pratiques proposées sont:

- Le pilates
- La relaxation, la méditation
- Les jeux collectifs (jeux de balle, de raquette)
- La gymnastique du dos / douce
- L'activité physique dans l'eau / aquagym
- La marche
- Journées et séjours thérapeutiques

## Prestations thérapeutiques

### Sport B – Approche thérapeutique à médiation corporelle

#### Pourquoi?

Favoriser la prise de conscience de soi, des autres et de l'environnement.

Permettre à chacun des expériences au travers de différentes mises en situation lors de la pratique du sport. Et non de mises à l'épreuve.

Pouvoir développer et s'approprier son potentiel en exprimant son vécu suite aux différentes pratiques individuelles et/ou groupales.

Il s'agit de donner du sens à ce travail d'évolution personnelle tout en faisant des liens entre les prises de conscience successives lors des séances.

Le sport adapté permet de développer des capacités physiques correspondant aux besoins de chacun.

Les thérapies psychocorporelles favorisent la prise de conscience de soi afin de développer son potentiel existentiel.

#### Par qui?

Une personne qualifiée dans les approches thérapeutiques à médiation corporelle.

#### Pour qui?

La thérapie corporelle est accessible à toutes les personnes intéressées à réaliser un travail sur soi.

#### Comment?

Les lieux de pratiques sont:

- Des espaces de pleine nature
- Des salles appropriées pour le yoga
- Des espaces thermaux
- Des centres sportifs

Les outils thérapeutiques ont été choisis selon les approches des thérapies humanistes et transpersonnelles. Il s'agit de:

- La bioénergie
- La Gestalt-thérapie
- La marche consciente
- La brain gym
- Le toucher thérapeutique
- La relaxation dynamique

## Prestations thérapeutiques

### Théâtre

#### Pourquoi?

Le théâtre permet, à travers le jeu, de travailler: la communication, l'affirmation de soi, la conscience de son corps, la gestion des émotions.

L'atelier favorise la spontanéité, la mémoire, l'imaginaire, la créativité et le rire.

#### Pour qui?

Nous accueillons toute personne soucieuse de développer la confiance en soi, de travailler le rapport aux autres et des compétences de communication.

L'atelier permet de développer ses capacités cognitives, d'affirmer son imaginaire et de ne pas se poser de limites, en s'amusant.

#### Par qui?

Une équipe de comédiens professionnels et de maîtres socioprofessionnels.

#### Comment?

Il est possible de jouer sur scène devant un public lors de plusieurs représentations au sein de notre fondation et en dehors, ou de seulement expérimenter le travail théâtral sans jamais se confronter à un public.

- Objectifs individualisés
- Accompagnement en groupe
- Méthodes thérapeutiques au travers du jeu théâtral
- Espace de liberté et de jeu
- Bilan annuel

## Prestations thérapeutiques

### Thérapie avec le cheval

#### Pourquoi?

La thérapie avec le cheval (TAC) permet de travailler tout ce qui a trait à la relation à soi et à l'autre. Communication, affirmation de soi, gestion des émotions ou de l'anxiété peuvent être améliorées au travers de la relation qui s'établit entre le participant, le cheval et le thérapeute.

En tant que thérapie corporelle, la TAC permet également de développer la conscience corporelle et la psychomotricité.

#### Pour qui?

La thérapie avec le cheval s'adresse à toute personne qui souhaite trouver un mieux-être, développer sa confiance en elle ou améliorer ses compétences relationnelles et sociales.

#### Par qui?

Une équipe de thérapeutes avec le cheval formés.

#### Comment?

Le Centre de thérapie avec le cheval dispose d'un manège couvert, d'un espace de travail extérieur et d'un troupeau de chevaux et poneys spécifiquement sélectionnés et formés.

L'accompagnement en thérapie avec le cheval se construit selon les besoins de la personne:

- Accompagnement individuel
- Accompagnement en groupe
- Sorties et séjours thérapeutiques
- Evaluation annuelle