



Clinique
de Jour Tolbiac



Clinique
des Épinettes

L'environnement enrichi et traitement de l'addiction focus sur l'activité physique

Alice LEFEBVRE, psychomotricienne à la Clinique de jour Tolbiac ;

Clément BLANCHARD, enseignant en activité physique adaptée à la Clinique des Épinettes et de Tolbiac



Une variété de stimulations sensorielles, sociales et cognitives, favorisant ainsi l'activité physique, l'exploration, l'apprentissage et l'interaction sociale.





Clinique
de Jour Tolbiac

Trois concepts fondamentaux



Clinique
des Épinettes

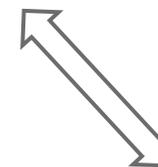
Environnement enrichi

environnement qui offre une variété de stimulations sensorielles, sociales et cognitives



Neuroplasticité

processus par lequel le cerveau change en réponse à l'environnement et à l'expérience



Épigénétique

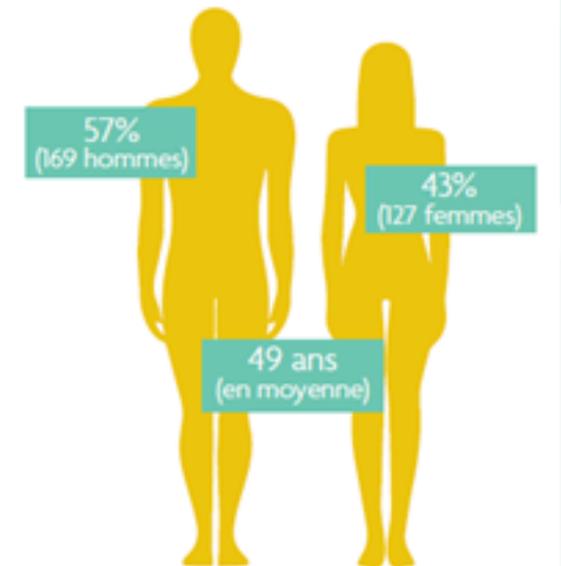
une branche de la biologie qui étudie les changements dans l'expression des gènes

- ▶ **Des expériences stimulantes** : nourrir le cerveau de changement en s'écartant de la routine.
- ▶ **La répétition** : un des facteurs essentiels. Le repos entre chaque action permet de consolider le mécanisme neuroplastique.
- ▶ **L'alimentation** : soigner le microbiote.
- ▶ **Les interactions sociales** : empathie et communication.
- ▶ **L'activité physique** : l'exercice régulier.

2023



- 57% sont inactifs (retraités, étudiants, en invalidité)
- Traumatisés : 3 ACE en moyenne - 38% ont plus de 4 ACE
- Anxieux : 62% ont un HAD-A>10
- Déprimés : 45% ont un HAD-D>10
- Basse estime de soi : 82% ont un Rosenberg <30
- Sédentaires : 52% ont un Ricci et Gagnon <17
- En surpoids : 51% ont un IMC > 25



- ▶ **Activité physique (AP)** : mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos.
- ▶ **Activité physique adaptée (APA)** : AP adaptée aux pathologies, aux capacités fonctionnelles et aux limites d'activités du patient. Recherche des conditions de développement d'un projet personnel d'activité physique durable s'intégrant au parcours de vie des individus.

Aérobic



Cardiorespiratoire
Mémoire
Coordination

Résistance



Souplesse
Force
Puissance

Confrontation/ coopération



Relations sociales
Coopération
Respect de l'autre

Équilibre



Équilibre
Coordination
Proprioception

- ▶ **Accès libre/ temps d'engagement** : mettre à disposition du patient un espace et du matériel pour pratiquer de l'activité physique et travailler son autonomie.
- ▶ **Rendre le patient acteur des séances** : demander aux patients de créer une séance pour solliciter la créativité et le travail de groupe.
- ▶ **Réaliser des séances facilement reproductibles** : proposer des exercices qui nécessitent peu d'espace et de matériel pour favoriser l'autonomie.

- ▶ La psychomotricité : thérapie à médiation corporelle, dont l'approche est centrée sur la personne dans son rapport à son corps dans ses différentes dimensions : motrice, cognitive, sensorielle, émotionnelle, affective et relationnelle.
- ▶ La dramathérapie ouvre un espace de jeu par l'utilisation des outils théâtraux pour promouvoir un mieux-être individuel et/ou groupal.



- ▶ Conduire le patient à explorer et à vivre des expériences tant émotionnelles que corporelles ;
- ▶ Aider le patient à se reconnecter à lui et à se réappropriier son corps par le vécu des sensations corporelles, du mouvement et des émotions;
- ▶ Partir de l'expérience pour aller vers la théorie ;
- ▶ Acquérir des outils d'ancrage.



		entrée		sortie	
		%	moyenne	%	moyenne
Anxiété	HAD-A>10	86%	11	43%	9
Dépression	HAD-A>10	49%	9	17%	6
Estime de soi	R<30	83%	25	65%	28
Sédentarité	RG<17	50%	18	27%	23
Surpoids	IMC>25	51%	25	46%	25

- ▶ Lieux vivants qui offrent une variété d'expériences corporelles, sensorielles, sociales, cognitives et émotionnelles
- ▶ Se tourner vers l'extérieur : Culture du cœur, escalade
- ▶ Comment maintenir cet environnement enrichi en dehors du soin et en autonomie ?



CULTURES
DU CŒUR

