

Comment susciter des processus de changements grâce au mouvement

De la pratique de la Danse Thérapie avec les patientes en Consultation
douleur

Marine JULLIEN,
Psychologue Clinicienne et Psychothérapeute,
Thérapies EMDR (prise en charge traumas),
ETP, Danse-thérapie

Isabelle OUATTARA,
Infirmière et Gestalt Thérapeute,
Sonothérapie, Danse-thérapie, ETP

Consultation d'Evaluation et de Traitement de la Douleur du CH de BLOIS

- ▶ Equipe pluridisciplinaire : 1 médecin, 1 infirmière, 1 psychologue, 1 hypno-thérapeute / Art-thérapeute (0,25 ETP) , 1 assistante médico-administrative.
- ▶ Profils accueillis :
 - ▶ Douleurs chroniques (qui persistent depuis plus de 3 mois),
 - ▶ **Environ 80% des patients accueillis sont des femmes**
 - ▶ Dont une grande majorité souffrant de syndrome fibromyalgique ou pathologies d'origine inflammatoire etc

Retentissements de la douleur

- ▶ Sur différentes sphères :
 - ▶ **Identitaire** : Qui je suis ? (la personne se définit à travers le symptôme douleur), atteinte de la féminité (ne plus pouvoir prendre soin de soi), baisse de l'estime de soi, trouble de l'humeur etc,
 - ▶ **Familiale** : gestion quotidienne difficile, conflit / irritabilité (trouble de l'humeur), absence de soutien et/ ou incompréhension de la maladie...
 - ▶ **Professionnelle** : licenciement, arrêts de travail...
 - ▶ **Vie sociale** : isolement, arrêt des loisirs, perte de réseau amical...
 - ▶ **Intime, corporelle** : Sexualité impactée, toucher douloureux etc

La danse-thérapie en Consultation Douleur

Parmi les soins proposés à la CETD : la Danse-Thérapie

- ▶ Binôme Infirmière et Psychologue
- ▶ Prise en charge groupale de 8 femmes,
- ▶ 10 séances (1x/mois) de 1h30 dans une salle des fêtes de l'hôpital
- ▶ Avec deux temps distincts : Un temps de mouvement et un temps d'élaboration du vécu corporel



Douleur et résilience par le mouvement

► Ce que le groupe met au travail :

Sphère identitaire	Dimension narcissique : <ul style="list-style-type: none">- Travail autour de l'Estime de soi, de la confiance en soi- « OSER » et se « surprendre à ... »- Confiance en soi
Sphère intime	Dimension corporelle : <ul style="list-style-type: none">- Réinvestissement du corps-plaisir,- Se décentrer de la douleur pour se recentrer sur soi- Sortir de la peur du mouvement (kinésiophobie)
Sphère sociale	Sociabilisation <ul style="list-style-type: none">- Se retrouver entre « pairs »,- Faire devant le regard de l'autre,- Rompre avec l'isolement / sentiment de solitude





« Le mouvement c'est la vie ! »

Merci pour votre attention !

