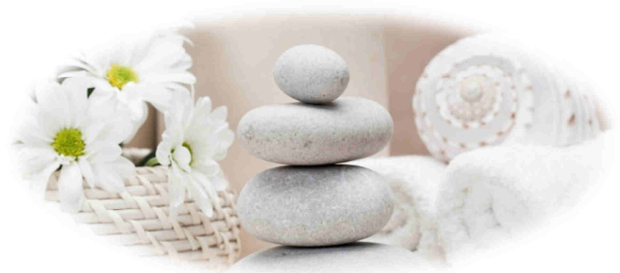


### Présentation

Réalisation d'un atelier massages / relaxation dans le cadre des activités du PASA (Pôle d'Activité et de Soins Adaptés).



### Professionnels concernés

ASG (Assistante de Soins en Gériatrie).

### Indications

Tous les résidents peuvent être concernés par cet atelier.

### Contre-indications relatives

Une attention particulière sera portée aux personnes atteintes de psychose.

### Matériel utilisé

- musique relaxante
- huile de massage (bonne senteur)
- foulards, balles, ...
- discours permettant l'évasion

### Caractéristiques

Taille du groupe : 7 au maximum

Fréquence : 1 fois par semaine

Durée de l'activité : 45 minutes

Lieux : PASA

### Objectifs principaux

- Accéder à un état de détente (relâchement des muscles) et apporter bien-être physique et psychologique ;
- Permettre la prise de conscience corporelle, le ressenti du corps est positif (en opposition avec les douleurs et limitations corporelles quotidiennes) et ainsi favoriser un retour sur soi ;
- Entraîner un apaisement pouvant limiter les troubles du comportement tels que l'anxiété, l'agitation, ... ;
- Engendrer une meilleure régulation tonique, celui-ci intervenant dans chacun de nos mouvements et postures ;

- Créer un lien de confiance avec le résident.

### Déroulement de l'activité suivant l'exemple d'une séance type

- Préparation du matériel et du cadre (contenant et sécurisant) ;
- Accueil des résidents ;
- La position idéale pour le toucher/massage s'effectue allongée mais étant donné les difficultés ou impossibilités pour certains résidents de se lever et/ou de s'allonger seul, le toucher/massage s'effectuera en position assise sur des chaises confortables ou dans leur fauteuil ;
- Imaginer un cadre contenant, sécurisant et le plus confortable possible pour les résidents. Possibilité de positionner les résidents en cercle. Des temps de pause sont mis en place afin de respecter la fatigabilité et les rythmes de chacun ;
- Pour les massages, accompagner vocalement le massage en utilisant un ton de voix calme, apaisant et lent. Il est possible de mettre une musique relaxante en fond ;
- La relaxation peut se faire également au travers de balles, de foulards, d'automassages, d'un travail sur la respiration, de l'énumération des parties du corps engendrant le relâchement, ... ;
- Laisser des longs temps de silence ;
- Encourager les personnes à se laisser aller, à lâcher prise ;
- Rester attentif à chaque personne ;
- Permettre l'expression des ressentis : échanger sur le vécu des résidents et sur le partage des sensations ;
- Retour des résidents.

<p><u>Nom :</u> <u>Fonction :</u>  <u>Visa :</u></p>	<p><u>Rédacteur</u> Sandrine RIART, Psychologue</p>	<p><u>Validation</u> Sylvie LACOSTE, Directrice</p>	<p><u>Conformité à la gestion qualité</u> Audrey TINNES, Chargée Qualité</p>
--	---	---	--