



**URAA – 14 Décembre 2018**

**LE CORPS RETROUVE**  
Expérience au CSAPA ALIA  
Groupe marche et acupuncture

-----

- Le groupe marche existe depuis 2011, (activités thérapeutique à médiation corporelle).  
Différents facteurs nous ont fait choisir la médiation corporelle :

le constat de l'épuisement, ou de la difficultés de mise en mots des usagers,

- l'isolement, ou sentiment de solitude,
- la restauration physique,
- la nécessité d'une confrontation aux regards des autres,

Pourquoi la marche : c'est un des « sports » les plus populaires, notamment par sa simplicité, son faible coût, il peut se pratiquer partout.

La marche est une activité physique sans effort violent, un moyen de se ressourcer intellectuellement, un moment d'échange, de réflexion, de rapprochement avec la nature.

La marche représente l'une des formes d'exercice les plus naturelles pour le corps.

Le groupe est complémentaire de l'accompagnement individuel et s'inscrit dans la promotion de la santé.  
(*Maîtrise de sa santé, de lui donner des moyens de l'améliorer, et parvenir à un état de complet bien être physique, psychologique et social*)

Ce groupe à visée thérapeutiques, y contribue :

- améliorer, développer, instaurer ou restaurer,
- capacités relationnelles (sentiment solitude),
- capacités physiques,
- autonomie,
- émancipation.
- image corporelle, estime de soi,
  
- ré entraîner, réadapter ses habilités, accroître ses compétences psychosociales,
- favorise motivation au changement (*insérer dans la vie quotidienne, avoir une meilleure hygiène de vie, réapprendre à s'organiser => contraintes d'horaire, implique une notion d'engagement.*)
- accroître ses compétences d'acquérir des réflexes santé positives.
- Ré appropriation corporelle et sensorielles

**A.Li.A Angers** : ☒ 8, rue de Landemaure - 49000 ANGERS ☎ 02 41 47 47 37

angers@alia49.fr - www.alia49.fr

N° SIRET 518 022 231 00014 - Code APE 8899B

## Modalités du groupe AliA

- Proposition et inscriptions par son référent, autour de constats lors des entretiens individuels avec des objectifs à travailler (s'ouvrir sur l'extérieur, la gestion de la conso. Partager avec d'autres, sortir....)
  - 2 professionnels encadrent ce groupe
  - mardi après-midi, temps de marche environ 2 heures, sur une distance minimum de 5 km – maximum à ce jour 8 km.
  - Alternance des lieux, terrain plat (facile) et lieux plus difficiles (distance plus importante et terrain un peu plus accidenté) ; Permet de mesurer la progression /l'évolution de leur marche, capacités
  - Utilisation des mêmes lieux/ parc d'Angers, a proximité des transports en communs, ce qui leur permet d'y revenir seul
- Situation clinique de Mme Pascale X - 52 ans - accompagné sur le CSAPA depuis de nombreuses années et de façon plus régulière depuis 2014 dans le cadre d'une dépendance au THC.
- La place de l'acupuncture au CSAPA:
- volonté du CSAPA d'intégrer des outils de soins alternatifs à la palette de prise en charge.

Dans la situation précitée, l'acupuncture prend sa place dans le cadre d'un accompagnement médical centré autour de la prise en charge médicamenteuse et psychothérapeutiques avec un échappement d'efficacité et un épuisement de la patiente aussi bien physique que psychique.

L'approche globale en MTC permet d'intégrer lors la recherche de signes cliniques des éléments sémiologiques du corps et de la psyché et d'en réaliser un tableau diagnostique intégrant toute ses données permettant ainsi à la patiente de retrouver une unité et de la motivation au changement.

Pascale peut dire "je m'y retrouve" s'inscrivant par la suite dans une prise en charge efficiente de sa problématique addictive et des conséquences inhérentes à celle-ci (*insuffisance respiratoire chronique au premier plan*).