

## Pratiques thérapeutiques

### **La méditation**

La méditation nécessite un entraînement quotidien.

Au début, réservez cinq, dix ou vingt minutes le matin ou le soir pour pratiquer chaque jour.

Nous vous proposons de vous soutenir, une fois par semaine, dans l'acquisition des étapes de base pour développer une « présence attentive » :

- Relâchez les tensions physiques
- S'installer dans le calme
- Acceptez ce que vous ressentez
- Laisser tout se poser

Vous pouvez, également, participer aux programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) développée par Kabat-Zinn.

Ce programmes est animé par Maria Iovine, psychologue formée, à Louvain La Neuve, au MBSR.

### **La relaxation**

La relaxation peut s'effectuer lors de séances individuelles (45 minutes) ou de groupe (1h).

Elle nécessite un entraînement quotidien qui permet de maintenir et d'augmenter son efficacité. A cet effet, un document écrit et un enregistrement des techniques de relaxation sont fournis.

Nos séances de relaxation s'effectuent en quatre phases :

- Une séance d'échanges afin de préciser les attentes personnelles et les quatre phases des séances.

Une évaluation, en 9 items, du niveau de stress est proposée (MSP-9).

- Apprentissage des techniques de base (4 séances).
- A la dernière séance, le MSP-9 est, à nouveau, proposé.

- Apprentissage de techniques spécifiques (2 séances au minimum).
- Suivi de l'évolution des acquis (1 séance de mise au point selon les besoins)

### Les techniques de base

- Le relâchement des tensions musculaires.
- L'approfondissement de la détente.
- L'installation dans le calme.
- La détente au quotidien.

### Les techniques spécifiques

- Garder son calme face à une difficulté ou une épreuve
- Gérer ses émotions
- Se dynamiser
- Apaiser les douleurs
- ...

### **Les exercices physiques**

Nous pouvons pratiquer ensemble des exercices physiques adaptés, des mouvements de qi gong ou de tai chi chuan et un programme progressif de marche.

Nous proposons également, un accompagnement vers des structures spécialisées qui proposent un encadrement professionnel :

- Les associations sportives

- «Sport sur ordonnance» : <https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- Les centres de revalidation hospitalier :  
[https://www.chuliege.be/jcms/c2\\_17434194/fr/institut-de-cancerologie-arsene-burny/revalidation-la-vie-apres-le-cancer](https://www.chuliege.be/jcms/c2_17434194/fr/institut-de-cancerologie-arsene-burny/revalidation-la-vie-apres-le-cancer)

## **Le massage holistique**

Le massage holistique ® est un massage à l'huile qui se pratique sur table et couvre tout le corps excepté la région génitale.

Le massage holistique amène à se poser, et à avoir une plus grande conscience du moment et de ses ressentis.

Il est composé de gestes précis et variés, tantôt localisés, tantôt globaux et enveloppants.

Il est conçu pour détendre, permettre le lâcher prise, et, grâce à ses mouvements globaux, amener à prendre conscience de son corps dans sa globalité, se sentir unifié.

Par le lâcher prise, il permet l'accès aux émotions. Du temps peut être pris pour les accueillir et en parler sans que la parole ne prenne trop de place.

Les séances de massage peuvent aussi permettre une réappropriation, acceptation du corps en invitant à le percevoir par le biais des sensations corporelles plutôt que par la douleur principalement.

Pour plus de détails, vous pouvez visiter le site de l'Association Professionnelle de Praticiens en Massage Holistique®.(ABPMH) :

<https://abpmh.be/association-belge-des-praticiens-en-massage-holistique/>

Les séances de massage sont proposées par Françoise Ketser, psychologue et psychothérapeute, formée en massage holistique chez Marie -Christine Kaquet.