

Réseau LCD : liste des ateliers en groupe en 2017

Titre	Date début	Objectifs	Lieu
Mécanismes de la douleur (ETP)	Mars 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les mécanismes physiologiques de la douleur - Connaître le rôle des émotions dans la chronicisation de la douleur - Faire la différence entre une perception et la sensation - Comprendre les effets des techniques de relaxation sur la perception 	Cabinet de ville Paris 4ème
Mobilisation en Plein Air (ETP)	Mars 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Lutter contre la sédentarité et donner goût à la pratique physique - Créer des relations sociales - Permettre au patient de pratiquer de façon autonome la marche et d'établir le suivi de sa condition physique 	Jardin des tuileries
Apprentissage de la relaxation (ETP) <i>Option : en individuel</i>	Janvier & Février & Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les facteurs aggravant ou améliorant la douleur - Acquérir le principe du fractionnement des tâches - Mettre en place des mini-relaxations <p>Option : accompagnement et soutien psychologique personnalisé en situation complexe</p>	Paris 11ème
Apprentissage relaxation - spécifique migraineux (ETP)	Février & Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les facteurs aggravant ou améliorant la douleur - Acquérir le principe du fractionnement des tâches - Mettre en place des mini-relaxations 	Cabinet de ville Paris 4ème
Relaxéo (ETP)	Début Octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre à prendre du temps pour soi autrement : (re)découvrir le milieu aquatique. Se réapproprier, se réconcilier avec son corps. - Apprentissage de techniques permettant une meilleure gestion du stress, de l'anxiété, des émotions et des cognitions (anticipations et ruminations anxieuses,..) - Mobiliser ses ressources propres et adopter une position active face à la douleur 	Centre balnéo - Paris
MBSR (ETP)	Avril et octobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre en place de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements plus propices à la gestion des douleurs chroniques - vivre dans l'instant présent et répondre de manière positive au stress 	Paris 12 ème
Expression du mouvement (ETP)	Septembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Retrouver de la flexibilité et du plaisir à bouger - Identifier les facteurs internes et externes déclenchant la douleur - Négocier avec ses propres limites tant physiques que psychiques - Reconnaître et accepter les fluctuations physiques 	Paris 11ème
Osez Bouger (ETP)	Début Novembre 2016	<ul style="list-style-type: none"> - Bouger au quotidien sans avoir peur de se faire mal - Renforcer la musculature profonde en vue d'améliorer la posture globale du corps et l'utilisation de son corps au quotidien 	Paris 11ème
Gestion des Médicaments	Avril 2017	<ul style="list-style-type: none"> - Etre capable de mieux connaître son traitement ou Identifier l'intérêt d'un traitement antalgique - S'organiser avec son traitement : de l'ordonnance à la prise des traitements 	Paris