

---

# ATELIER EXPRESSION DU MOUVEMENT

## Education Thérapeutique à distance au sein du Réseau Lutter contre la Douleur



Florence Alibrán  
Irène Zaslavsky

# **l'atelier expression du mouvement les intervenantes**

**Florence Alibran** – kinésithérapeute, D.U. TCC de la douleur chronique, formée à l'éducation thérapeutique, praticienne en gymnastique holistique .

**Irène Zaslavsky** – docteur en psychologie clinique, formée à l'éducation thérapeutique .

Création et animation en binôme de **l'atelier expression du mouvement** pour le réseau AVHLCD depuis 2015 : Présentiel et distanciel.



L'expression du  
mouvement au temps  
du confinement ...

de mobilisation psychocorporelle

De l'appropriation de l'espace de l'atelier et du matériel en présentiel  
au partage de l'espace privé en distanciel.

# **l'atelier expression du mouvement: Du présentiel au visio**

Depuis 2015 l'atelier se déroule en présentiel avec 8 à 10 participants sur 6 séances.

La situation créée en mars 2020 par le 1<sup>er</sup> confinement nous amène, après un début en présentiel, à basculer rapidement notre atelier en visio pour ne pas rompre le lien et ne pas renforcer le sentiment d'isolement des participants.

Les intervenantes se mobilisent pour les accompagner.

Les participants doivent investir l'espace privé comme espace éducatif.

Les liens déjà créés lors des 1<sup>ères</sup> séances permettent au groupe de continuer.

Les participants se mobilisent pour progresser dans l'autonomie.

**Cette expérience a permis la pérennisation de l'atelier en visio au sein du réseau.**

**L'atelier expression du mouvement:**

## **Objectifs**

**Négocier avec ses propres limites**

**“Confiance en soi, confiance en l'autre”**

Permettre aux participants de:

- Identifier les facteurs internes et externes de déclenchement et de la persistance de la douleur.
- Retrouver du plaisir de bouger en expérimentant des propositions motrices inhabituelles.
- Négocier avec ses propres limites : physiques, psychiques et émotionnelles.

## liier expression du mouvement:

## champs d'action

## Des outils pour se mobiliser globalement

---

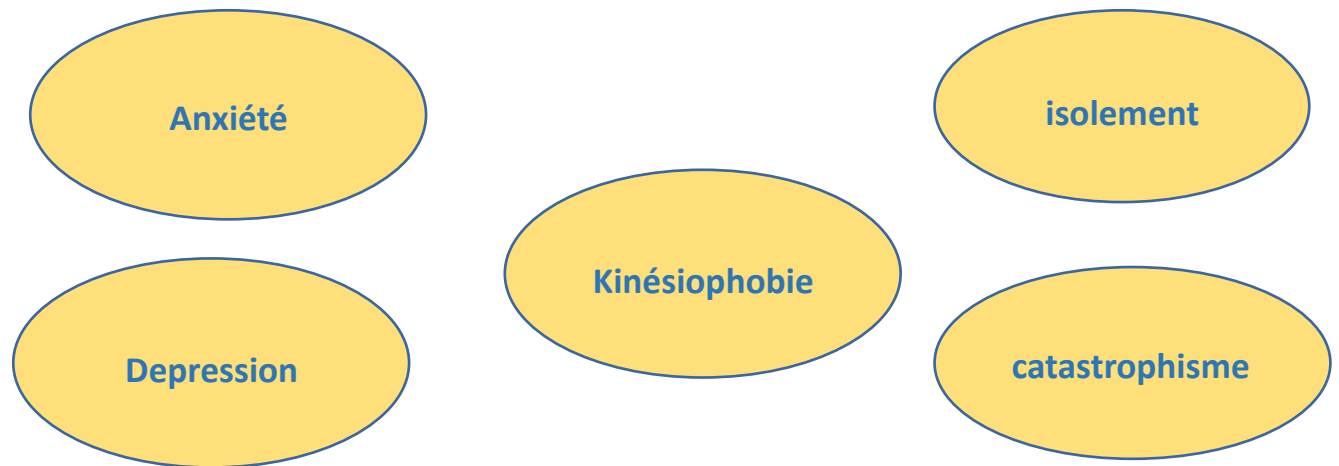
Faire le lien entre les dimensions physiques, psychiques, émotionnelles et cognitives dans la relation complexe que le patient entretient avec le mouvement.

Agir sur les croyances et idées préconçues dans le rapport mouvement /douleur.

Travailler sur les préjugés et la résistance au changement.

---

Agir sur le cercle de la douleur et sur les retentissements de la douleur persistante dans la vie du patient.



## **l'atelier expression du mouvement**

# **Déroulement**

**“Rien à réussir  
juste expérimenter...”**

- **Propositions et expériences de mouvements simples et inhabituels pour permettre aux participants de:**
  - Explorer des mobilités.
  - Se mettre en relation avec des sensations nouvelles, autres que la douleur.
  - Se décentrer de la douleur.
- **Outils simples et ludiques :**
  - Balles, batons, baudruche, pailles, chaise, miroir etc..
- **Des enregistrements audio de séances.**
- **Un cahier outil pour:**
  - Garder trace des expériences proposées
  - Faire le lien entre les séances.

## L'atelier expression du mouvement une pratique expérientielle:

### Espace et mobilité

- Respiration
- Détente active
- Expériences ludiques
- Plaisir de bouger
- Relation à l'espace
- Verticalité
- Équilibre
- Posture dynamique

Florence Alibrán et Irène Zaslavsky





# l'atelier expression du mouvement Déroulement

## un temps d'échange individuel

- **Temps individuel**
- Une rencontre individuelle des 2 intervenantes avec chaque participant avant le début de l'atelier pour :
- Introduire le système d'échange et de communication.
- Construire les bases d'une alliance thérapeutique.
- Appréhender le rapport au corps ,à la douleur et au mouvement de chaque participant.

# **l'atelier expression du mouvement Déroulement**

## **Des temps d'échange en groupe**

- **Le point sur la séance précédente:**
  - Préciser, reformuler la pensée autour du ressenti personnel.
  - Renforcer l'engagement et la posture active
  - Rester mobilisé : 6 séances = 42 jours de travail!
  - Le cahier comme support de continuité.
- **Pendant le déroulement de l'atelier**
  - Mettre des mots sur le ressenti.
  - Faire des liens entre l'expérience du moment présent et ce qui se passe au quotidien.
  - Partager les expériences entre participants.

# L'atelier en visio: intérêt - limites - contraintes.

## Intérêt:

- Sortir des habitudes
- Gagner d'autonomie et confiance.
- Investir l'espace privé comme espace de « prendre soin »
- **Accéder aux soins** malgré les empêchements (confinement ,état physique, grèves..)

## Limites:

- Bonnes conditions de vie pour participer à l'atelier.
- Disposer et pouvoir utiliser le matériel visio pour participer aux ateliers.

## Contraintes:

- Propositions de mouvements limitées.
- Difficulté pour les intervenantes à voir les participants.
- Peu de matériel pédagogique.
- Absence de soutien dans la réalisation des propositions.

# Réflexions et Perspectives :

## Proposer de l'ETP à distance dans le cadre de la douleur persistante: Un paradoxe?

- Richesse du partenariat : investissement et accompagnement
- Paradoxe de la distance : être seul et se sentir accompagné, découvrir son intérieur, sortir de l'habitude.
- Importance d'un premier contact en présence pour appréhender le corps des participants, leur façon d'être dans leur corps
- Envisager ateliers mixtes visio /présentiel en tenant compte des avantages de chaque formule.