



École Thermale du Stress

UN MODÈLE PSYCHOÉDUCATIF CRÉÉ À SAUJON
ET UNIQUE EN FRANCE.



L'École Thermale déploie des programmes uniques avec des professionnels formés aux thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et à l'éducation thérapeutique.

Ce modèle consiste à associer, aux soins balnéothérapeutiques pratiqués quotidiennement, une prise en charge psychologique en groupe de 4 à 12 personnes présentant des troubles comparables.

Chaque thématique développée a été conçue avec un groupe de spécialistes et fait l'objet d'un encadrement et d'une validation par un expert. Tous les patients intégrant l'École Thermale du Stress font l'objet d'un suivi par une évaluation en début, en fin de cure puis 3 mois (voire 6 mois) après la cure.

Nos stages psychoéducatifs permettent aux curistes de mieux repérer, mieux comprendre le fonctionnement de leur trouble et de développer des moyens de mieux y faire face.



Identifier,
comprendre,
désarmorcer,
se ressourcer,
respirer,
s'apaiser...

POURQUOI CHOISIR UN STAGE EN COMPLÈMENT DE SA CURE :

SOINS THERMAUX

Bain bouillonnant, bain en piscine, massage, douche thermale.

- Abaissement du niveau d'anxiété
- Détente musculaire
- Réduction des douleurs
- Reconnexion à soi
- Reprise d'un rythme de vie adapté



ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

Temps d'échanges pour mieux comprendre son fonctionnement et développer sa boîte à outils.

- Compréhension des mécanismes internes
- Partage d'expériences
- Développement du pouvoir d'agir et de l'autonomie face aux troubles et aux difficultés ressenties
- Mise en lumière des ressources



ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES

Temps d'expression individuel.

- Expression verbale des pensées, des émotions
- Espace d'écoute
- Mise en lumière de son propre fonctionnement, de ses comportements
- Identification de ses besoins et de ses ressources
- Libération de la souffrance

Saujon est la station référente en psychiatrie. Encadrée par de nombreux universitaires français et son équipe de médecins spécialisés en santé mentale, l'École Thermale du Stress est un modèle psychothérapeutique unique en France créé à Saujon en 2012.

STAGES PSYCHOÉDUCATIFS

● NOUVEAUTÉS 2023

	3 semaines	5 jours	5 jours
	en complément de la cure conventionnée de 21 jours		en cure libre
Apprivoiser votre stress	●	●	●
Burn-out professionnel	●	●	●
Retrouver un sommeil naturel	●		
Mieux vivre avec la fibromyalgie	●		
Pour aller plus loin...	●		
<i>Réduire ou arrêter vos tranquillisants</i>	●		
<i>Post-Cancer du Sein</i>	●		
Covid Psy	●		
Méditation & Soins thermaux		●	●
Répit Thermal des Aidants		●	●
Endométriose - Adénomyose	●		
Psychotrauma	●		
Jeunes Adultes		●	●

TARIFS STAGES 2023		PRIX	+ LOGEMENT
3 semaines		320 €	-15* si logement dans l'une de nos résidences
Prise en charge à 50% par la CPAM	<i>Réduire ou arrêter vos tranquillisants</i>	320 €	
	<i>Post-Cancer du sein</i>	700 €	
Stage 5 jours réalisé durant la cure conventionnée de 3 semaines		240 €	850 € stage avec hébergement
Stage 5 jours réalisé pendant une cure libre (soins thermaux non pris en charge)		540 €	

Les stages de l'École Thermale du Stress ne bénéficient pas de prise en charge de la Sécurité Sociale.

LES STAGES 3 SEMAINES

en complément de la cure thermale conventionnée

TOUS CES STAGES S'ARTICULENT AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

APPRIVOISER VOTRE STRESS



Vous vous sentez constamment sous tension ? Vous avez l'impression d'essayer de tout contrôler mais tout vous échappe ? Votre cerveau ne s'arrête jamais ? Et si vous étiez en proie à un stress chronique ?

🎯 OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress (physiologique et psychologique)
- Identifier les facteurs de stress et les réactions physiologiques
- Identifier les liens entre le niveau du stress, les pensées et les émotions
- Faire le point sur les stresseurs
- Revoir son équilibre de vie

LE BURN-OUT PROFESSIONNEL



Le burn-out est un processus d'épuisement qui abîme, détruit. Les réserves physiques, psychiques et émotionnelles se vident à mesure que la honte et la culpabilité augmentent.

🎯 OBJECTIFS

- Définir et comprendre le processus du burn-out
- Identifier et repérer les signes de l'épuisement
- Définir les facteurs de risques et de protection de l'épuisement
- Retrouver du sens : mise en lumière des motivations professionnelles
- Amorcer sa reconstruction professionnelle et personnelle

➔ Retrouver un équilibre de vie dans un meilleur respect de sa chronobiologie.

MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE



La douleur impacte toutes les sphères de notre vie. Bien souvent, face à la douleur, notre première réaction est une obsession de la douleur. Malheureusement cette phase entraîne un accroissement des tensions comme de l'intensité douloureuse.

🎯 OBJECTIFS

- Définir la fibromyalgie et ses conséquences
- Repérer les mécanismes de la douleur et la gestion du stress
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur

RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL



Le sommeil est une des principales fonctions vitales. Il peut être perturbé par de nombreux facteurs. Toutes nos fonctions biologiques et psychologiques sont impactées par le déséquilibre de nos nuits.

🎯 OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Désamorcer les croyances entretenant les troubles du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Identifier les facteurs internes et externes désynchronisant le rythme de votre sommeil
- Identifier et développer des outils favorisant un sommeil naturel

POUR ALLER PLUS LOIN

Stage réservé aux personnes ayant déjà participé à l'un des stages de l'ETS

La perception que nous avons des difficultés que nous rencontrons et la façon dont nous y réagissons dépendent principalement de la connaissance que nous avons de nous-mêmes, de nos ressources et de nos capacités d'adaptation et de résilience.

OBJECTIFS

- Mise en lumière du raisonnement circulaire
- Renforcer son assertivité
- Travail sur la confiance en soi et l'estime de soi
- Identifier les facteurs pouvant potentiellement être déstabilisant, les signaux d'alarme
- Enrichir votre boîte à outils des techniques de gestion des situations délicates

COVID-PSY



La longue, inédite et difficile période de Covid-19 a eu un très fort impact traumatique pour beaucoup d'entre nous, en provoquant de multiples réactions psychiques individuelles ou collectives, visibles ou invisibles. Nous vous proposons de vous accompagner par une prise en charge corporelle et psychologique afin de réduire vos symptômes post-traumatiques et abaisser votre état de tension interne.

OBJECTIFS

- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Comprendre les mécanismes qui nous permettent de faire face aux traumatismes
- Identifier et reconnaître ses blessures
- Reprendre confiance en soi et retrouver des règles de vie
- Apprendre à lâcher-prise, respirer, méditer

ENDOMÉTRIOSE-ADÉNOMYOSE

avec l'association DouzeFOISparAN



Maladies complexes générant des douleurs chroniques, difficiles à vivre, voire invalidantes, avec un retentissement important sur la vie personnelle, professionnelle, conjugale et sociale.

🎯 POUR QUI ?

- Des jeunes filles ou des femmes diagnostiquées.

🎯 OBJECTIFS

- Travailler les représentations sur l'endométriose et l'adénomyose
- Différencier les symptômes du syndrome prémenstruel, des symptômes de l'endométriose et/ou adénomyose
- Lister les moyens de médication et de contraception
- Se sensibiliser à des pratiques sportives
- Prendre confiance en son corps
- Découvrir les bases de l'alimentation anti-inflammatoire
- Apprendre à réguler ses émotions
- Être à l'écoute des sensations, des douleurs et des mal-être(s) de son corps
- Identifier le lien entre stress, douleur et fatigue

PSYCHOTRAUMA



Certaines situations de vie brutales, violentes, inattendues menacent notre intégrité physique et psychique et entraînent des réactions difficiles à comprendre et à contenir.

🎯 OBJECTIFS

- Identifier les accidents ou événements graves pouvant induire un stress post-traumatique
- Comprendre le mécanisme du psycho-traumatisme
- Identifier les troubles cognitifs, physiques, émotionnels, comportementaux induits
- Acquérir des stratégies pour y faire face
- Identifier la prise en charge adaptée à ses difficultés

LES 2 STAGES SUIVANTS BÉNÉFICIENT D'UN REMBOURSEMENT DE 50 %
DE LA CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE MALADIE.

RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS



Vous ressentez des troubles de la mémoire, de la concentration etc. ? Vous avez peur d'arrêter vos médicaments seul(e) ? Prendre la décision de réduire ou d'arrêter les benzodiazépines est la première étape du processus d'arrêt.

🎯 OBJECTIFS

- Connaissance des dangers des benzodiazépines
- Entretiens de motivation à l'arrêt
- Prévention du syndrome de sevrage
- Identifier et développer ses ressources pour engager un changement

Sur plus de 150 patients suivis dans le cadre du programme SPECTh, l'arrêt s'est accompagné d'une amélioration du moral, d'une reprise de confiance en soi et d'une réduction de l'anxiété.

POST-CANCER DU SEIN



Le vécu d'un cancer est un véritable ouragan qui bouscule tout sur son passage, le rapport à notre corps, à notre libido, à l'estime de soi, mais aussi à nos rôles de femme, de maman, d'amie et de professionnelle dans le rapport au travail. Rien n'est jamais comme avant, toutes les sphères de notre vie et les repères ont été modifiés.

🎯 OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de pensée éprouvés par la maladie
- Limiter le risque de récurrence
- Améliorer durablement la qualité de vie
- Reprendre une activité physique adaptée
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Apprendre à lâcher-prise et retrouver un état de détente
- Activer les émotions positives et améliorer l'estime de soi
- Développer vos compétences pour une nutrition et un sommeil plus équilibrés



EN PLUS DANS CE PROGRAMME :

Soins corporels, esthétiques, atelier cuisine, entretiens avec une diététicienne, activité physique adaptée.

LES STAGES 5 JOURS

en complément de la cure thermale conventionnée
ou cure libre 5 jours

TOUS CES STAGES S'ARTICULENT AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT
LA CURE THERMALE ET DES ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS EN GROUPE SUR
5 JOURS.

APPRIVOISER VOTRE STRESS



Un temps de pause vous est proposé pour mieux comprendre le processus du stress, et ses diverses traductions en particulier physiques. Un temps qui vous permettra de relier les situations que vous rencontrez, les pensées qui vous interpellent et les émotions que vous ressentez. Un temps pour enrichir votre connaissance des techniques de relaxation (express pour toutes situations, plus profonde pour favoriser un relâchement).

🎯 OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Désamorcer les pensées négatives et leurs conséquences
- Apprendre des techniques de respiration pour équilibrer le corps et désamorcer le stress
- Retrouver un équilibre de vie

LE BURN-OUT PROFESSIONNEL



Le monde du travail devrait être le plus souvent, un lieu de socialisation, de développement des compétences et d'épanouissement. Afin qu'il ne devienne pas synonyme d'épuisement, d'angoisse, nous vous proposons une semaine de déconnexion où vous pourrez vous recentrer sur vos besoins, vos difficultés, vos attentes et éviter ainsi de tomber dans le cercle vicieux de l'épuisement professionnel. Nous évaluerons ensemble votre état et votre situation professionnelle afin de prévenir un éventuel épuisement professionnel et s'en protéger.

🎯 OBJECTIFS

- Définir ce qu'est le burn-out professionnel
- Désamorcer la spirale de l'épuisement
- Apprendre à gérer ses rythmes de vie, à s'accorder du temps
- Prévenir, se protéger du cercle vicieux



**Un temps de pause et de déconnexion nécessaire
pour vous recentrer sur vos besoins.**

RÉPIT THERMAL DES AIDANTS



8 millions de personnes sont actuellement en situation d'aidants familiaux pour qui la maladie s'est invitée et a modifié leur vie en profondeur. L'aidant s'épuise à tout gérer et mener de front, se questionne, et se culpabilise... Un temps de pause, afin de faire le point sur la maladie du proche et les bouleversements que celle-ci a pu entraîner. Un temps pour se reposer, pour prendre du recul, gérer le stress induit et échanger sur les solutions possibles (psychologiques, aides sociales, techniques, etc.).

🎯 OBJECTIFS

- Repérer le niveau de stress et d'épuisement
- Prendre du recul sur la situation vécue
- Sortir des pensées automatiques de la culpabilité et de l'interdit de se faire du bien
- Expérimenter les sensations de repos et de relâchement

MÉDITATION ET SOINS THERMAUX



Trouver un apaisement général par l'association de méthodes naturelles. Nous vous proposons sur une semaine de (re)découvrir différentes techniques méditatives. Ces temps vous permettront un mieux-être mental ; ils stimuleront votre cerveau (concentration, mémorisation, etc) et vous permettront de mieux accueillir le temps présent.

🎯 OBJECTIFS

- Se recentrer sur le temps présent
- Apprendre des techniques de méditation pour retrouver un calme intérieur
- Se libérer des pensées intrusives et ruminatoires
- Retrouver des pensées positives
- Apaiser corps et esprit

LE STAGE 5 JOURS JEUNES ADULTES

en complément de la cure thermale conventionnée
ou cure libre de 5 jours

Pour la première fois en cure thermale un forfait spécifique est mis en place à titre expérimental pour les 18-25 ans.

CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Entretiens psychologiques individuels (possible avec la cure thermale conventionnée).



🕒 LES INDICATIONS POUR L'INSCRIPTION À CE PROGRAMME SONT :

- Les troubles anxieux ou dépressifs-réactionnels
- Les troubles des conduites alimentaires
- Les troubles du sommeil

🕒 SOINS SELON LA PRESCRIPTION MÉDICALE :

- Soins thermaux (douche thermale, massage sous eau, bain bouillonnant, bain en piscine)
- 9 massages de 20 minutes répartis sur 3 semaines de cure
- 3 consultations médicales avec un psychiatre

🕒 OBJECTIFS

- Réduire l'anxiété et les souffrances psychiques
- Retarder ou éviter la consommation médicamenteuse ou accompagner le sevrage
- Réduire ses tensions physiques pour trouver ou retrouver un bon équilibre
- Prendre conscience de soi

ATELIERS SANTÉ COLLECTIFS

Notre station thermale et nos professionnels de santé mettent l'accent sur l'éducation à la santé et la prévention en proposant divers ateliers avec pour objectif principal de permettre aux curistes de mieux se connaître pour mieux se soigner.

Pour enrichir les bienfaits thérapeutiques de votre cure et développer votre capital santé, nous vous proposons des **ateliers santé collectifs** avec nos intervenants extérieurs qualifiés.



AUTOHYPNOSE

L'autohypnose pratiquée régulièrement permet de se reconnecter et de se recentrer sur soi. Elle contribue à la réduction des symptômes dépressifs, anxieux et à l'augmentation des perceptions positives. Cet atelier pose brièvement les bases théoriques de l'autohypnose. Suivra ensuite une étape d'apprentissage progressif d'une technique d'auto-induction.

SOPHROLOGIE

La sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. C'est un ensemble de techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi. Les exercices sont simples, faciles à exécuter. Ils vous permettront de gérer différemment les situations de stress.

NADI YOGA

Le Yoga de la Joie et de la Douceur. À travers des exercices, des mouvements et des postures, la pratique du Nadi Yoga permet aux tensions physiques de se dissiper et au corps de se redresser grâce à l'assouplissement de la colonne vertébrale et des articulations. Chacune des postures, appelées "nadi asanas", associée à une respiration spécifique abdominale, a un effet particulier sur notre organisme. Un atelier pour retrouver calme, détente, souplesse, légèreté.



QI GONG

Le Qi Gong est une méthode énergétique chinoise qui se pratique tout en douceur. Les mouvements la composant sont lents, souples et harmonieux, rythmés par le souffle ce qui permet de faire circuler l'énergie. Cette pratique déstressante amène le calme et le bien-être. Ces mouvements concentrés aident à mieux percevoir son corps, à se détendre, retrouver une sérénité intérieure, dissoudre la fatigue et le stress, calmer et modérer ses émotions mais aussi à stimuler la créativité et l'intuition.



DO-IN

Le Do-In est une technique d'automassage détente et bien être. Il consiste à rééquilibrer l'énergie du corps, circulant dans les méridiens de l'acupuncture, par pressions sur les points des méridiens. Vous pourrez apprendre, sans connaissance particulière, le Do-In général de détente, et différents protocoles tels que : insomnie, maux de tête, migraine, angoisse, déprime, stress, problèmes intestinaux.

TAI-CHI

Le Tai-chi-chuan est un art martial interne chinois. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement, il apporte souplesse, équilibre, coordination et concentration. Il procure un apaisement intérieur par le "lâcher-prise".



PILATES

La technique du Pilates vise à développer le corps de façon harmonieuse. Elle se base sur les principes essentiels : respiration, concentration, fluidité, etc. Agissant à la fois sur le corps et l'esprit, la pratique permet : un renforcement musculaire en douceur, de diminuer les douleurs et l'amélioration de votre fatigue.

RELAXATION PSIO

Le PSIO combine de la musique ou de la relaxation par la voix avec les bienfaits de la lumière. De par sa très haute technicité sons binauraux, (EMDR, sophrologie, suggestions), le PSIO vous proposera une séance détente durant laquelle vous pourrez vous régénérer.

LA VOIX DE LA CONFIANCE®

Découverte et exploration de votre Voix Parlée et Chantée. Expérimentez diverses techniques vocales, corporelles et comportementales pour retrouver votre voix (voix). Cet atelier est destiné à tout public. Nous avons tous une voix unique qui ne demande qu'à vibrer.



PEINTURE

Libérez votre créativité et votre imagination... Choisissez une carte ou faites appel à votre imagination et laissez-la vous guider. Il n'est pas nécessaire de savoir peindre pour s'exprimer. Venez découvrir une formidable activité créative et libératrice.

EFFICACITÉ DES STAGES ASSOCIÉS À LA CURE THERMALE

L'École Thermale du Stress présente les résultats sur 479 patients obtenus ces cinq dernières années, divisés en 3 groupes suivant leur affection et l'objectif de soins.

Cette évaluation a été encadrée par l'équipe INSERM du Professeur Ingrand, chef du service épidémiologie et de bio-statistiques de Poitiers. Les critères et échelles d'évaluation, qui ont été utilisés pour assurer le suivi des patients, ont été déterminés par un comité scientifique.

479
patients

3
groupes d'affection

5
années de recherches

L'ÉVALUATION DES STAGES SE DÉROULE EN TROIS TEMPS :



D'une manière générale, il ressort de ces études, une amélioration nettement significative en fin de cure (par rapport au début de la cure), sur :

- la réduction du stress,
- la diminution, voire l'arrêt des tranquillisants,
- la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie
- les personnes en burn-out.

Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après la cure.

87 %

des curistes ayant suivi le programme de l'ETS associé à la cure thermale, trouvent cette association complémentaire aussi efficace voire plus efficace que les traitements médicamenteux.

1^{er} groupe **APPRIVOISER VOTRE STRESS** 224 patients



78,4 % ont ressenti une
RÉDUCTION DE L'ANXIÉTÉ



AMÉLIORATION DU SOMMEIL
pour **50 %** d'entre eux



64,7 % ont constaté une
RÉDUCTION DE L'INTENSITÉ DES DOULEURS



RÉDUCTION DE LA FATIGUE
pour **56,4 %**

83 %

SOUHAITENT
RENOUVELER LA
CURE L'ANNÉE
SUIVANTE

2^e groupe **RÉDUCTION / ARRÊT DES TRANQUILLISANTS** 163 patients

Consommation médicamenteuse par rapport à la consommation initiale

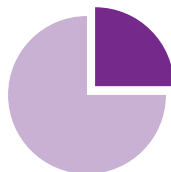
À 6 mois



30 %
ont ARRÊTÉ COMPLÈTEMENT
LEUR CONSOMMATION



63 % ont réduit
cette consommation
D'AU MOINS LA MOITIÉ



Environ **25 %**
D'AMÉLIORATION
CLINIQUE DES
SYMPTÔMES ANXIEUX
ET DÉPRESSIFS

3^e groupe **AUTOUR DU BURN-OUT PROFESSIONNEL** 92 patients



81 %
de femmes



38 %
de cadres

84 %

ont entre
40 et 60 ans



Ils viennent de
49 départements
différents

EN FIN DE CURE

72 %

ressentent une amélioration
favorable ou très favorable

3 MOIS APRÈS LA CURE

79 %

ressentent une amélioration
favorable ou très favorable



70 %

réduction du niveau
d'anxiété



63 %

réduction de la douleur



67 %

reprise d'activité



70 %

amélioration du sommeil

Les curistes définissent la cure principalement en 3 points :

- un état de relaxation et de lâcher-prise
- une prise en compte du corps dans son ensemble
- un éloignement des stresseurs

→ **87 %**
expriment le souhait
de renouveler un
stage à l'ETS.

LES 5 ÉTAPES POUR FACILITER VOTRE INSCRIPTION

1

JE CONSULTE MON MÉDECIN



ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé.

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139*02).

Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie.

Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

2

JE CHOISIS MES DATES



Si vous avez la moindre question sur l'indication du stage et son adéquation à vos besoins, n'hésitez pas à nous contacter dès cette étape.

Je choisis le stage et la date qui me correspondent.

Ma cure se réserve automatiquement sur ma date de stage.

3

PRÉ-INSCRIPTION

Je **contacte le secrétariat** pour ma pré-inscription (stage et cure thermale), par téléphone au **05 46 39 62 37** ou par mail à ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr (effective 48h pour réserver mon logement)

4

RÉSERVATION

Mon logement réservé, **je recontacte le secrétariat** pour m'acquitter des arrhes (90€) et je reçois (par mail ou voie postale) mon dossier de réservation que je renvoie complété et accompagné du règlement sous 15 jours (chèque encaissé à mon arrivée).

5

CONFIRMATION

2 mois avant le début du stage, je reçois le détail de ma première journée.

Une fois ces étapes validées, je n'ai plus qu'à me munir de l'accord de prise en charge, du chèque de caution ou empreinte CB pour ma cure, de préparer mon trajet et mon nécessaire "curiste".

