



# Les Thermes de Saujon

BIEN DANS SA TÊTE



**THERMALIES 2024**

**MÉDECINE & CURE THERMALE**

ÉCOLE THERMALE DU STRESS | ATELIERS SANTÉ | HÉBERGEMENTS | SPA THERMAL PHILAE

ÉDITION 2024



Référents depuis 1860 dans les traitements de la santé mentale, les Thermes de Saujon, dirigés par le Docteur Olivier Dubois seront présents aux Thermalies du 25 au 28 janvier 2024. L'occasion de présenter LEUR nouveau programme et de rappeler les différentes orientations et formats de cures proposés toute l'année.

## NOUVEAUTÉ 2024 : « STAGE PSYCHOTRAUMA »

**Les psychotraumatismes** comptent parmi les situations de stress les plus couramment rencontrées. Leurs principales causes sont les situations d'anxiété, de dépression et de stress, **secondaires à un traumatisme physique ou psychique.**

Cela peut inclure notamment :

- Les antécédents d'abus sexuels,
- Le harcèlement moral,
- Les situations extrêmes,
- La confrontation à la mort
- ...

Autant de situations qui justifient une mise à distance, un accompagnement, un soutien psychologique individualisé et en groupe.

A partir d'expériences menées avec des **curistes issus de l'hôpital de santé des armées et ayant vécu des antécédents d'abus sexuels**, Les Thermes de Saujon lancent en 2024, un stage dédié **aux situations de psychotraumatisme.**

Les objectifs consisteront à :

- 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 la mieux adaptée à ses difficultés

### STAGE DE 3 SEMAINES PAR L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

Proposé dans le cadre d'une cure conventionnée de 3 semaines ou un mini-cure

### Un nouveau mode d'action de la cure en santé mentale

**Les Thermes de Saujon, montrent de nouvelles explications du mode d'action probable de la cure thermale en santé mentale, en plaçant le lâcher-prise au cœur du processus thérapeutique.**

Défini par la Professeure Gisèle Kanny<sup>1</sup> comme « un état de relâchement sans effort de maîtrise intellectuelle et ce, de manière prolongée auquel le patient parvient au cours de la cure thermale », le **lâcher-prise thérapeutique est un élément clé du succès de celle-ci**, comme le promeut le Docteur Dubois, Président des Thermes de Saujon.

De nombreuses observations cliniques et des études menées aux Thermes de Saujon, ont déjà montré l'importance du lâcher-prise au bénéfice de l'action thérapeutique de la cure :

- **L'étude Lo Ré** menée en 2017 sur 27 patients montre la corrélation entre le lâcher-prise thérapeutique et l'amélioration clinique à 4 mois, en post-cure
- **L'étude LetGoTherm** (1<sup>ère</sup> phase), sur 65 curistes, montre une évolution clinique favorable en fin de cure et un état de lâcher-prise rencontré chez 2/3 des patients, avec corrélation à l'amélioration de la fluidité de la conscience (article publié dans la revue *International Journal of Biometeorology*, (2023) <sup>2</sup>
- Les résultats globaux de l'étude LetGoTherm, sur 110 curistes, sont en phase d'analyse.
- Préalablement, **l'étude Stop-TAG** avait conclu que le thermalisme pouvait être une alternative thérapeutique aussi efficace dans les Troubles Anxieux Généralisés (TAG) que la prise d'un médicament. Ces résultats ont été publiés dans la revue *Complementary therapies in medicine*, (2010)<sup>3</sup>

Le lâcher-prise thérapeutique semble être un passage quasiment obligatoire pour s'avancer vers la guérison d'un patient anxieux. Lors du séjour en cure thermale, tout doit être fait pour apporter un environnement protecteur et bienveillant, en traitant la douleur, en favorisant le sevrage, devenant à la fois un modèle d'action spécifique en soi et un aboutissement thérapeutique.

Le lâcher-prise thérapeutique est un modèle proposé autour de 4 éléments fondamentaux :

- **Amélioration clinique des patients** : grâce au lâcher-prise, les patients se détendent et bénéficient au mieux des soins
- **Objectif thérapeutique en soi de la cure** : le patient doit parvenir à un état de détente qui perdurera après la cure
- **Mode d'action de la cure** (psy)
- **Mode de fonctionnement** de la cure qui permet au mieux le lâcher-prise : l'effet sédatif des soins thermaux grâce à la balnéo, la réappropriation du rythme chrono-physiologique

La médecine thermale en santé mentale, représente le modèle le plus abouti pour les personnes souffrant d'épuisement mental ou de fatigue chronique. Les cures proposées à Saujon se distinguent dans la prise en charge de toute forme de surmenage ou encore des suites de psychotraumatisme, jusqu'à la prévention des états dépressifs, à la réduction de la fatigue chronique et au sevrage de benzodiazépines. La cure thermale est un déconditionnement, une déconnexion où tout est mis en place pour aboutir au lâcher-prise thérapeutique.

**CURES ADAPTÉES : STRESS ET ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, TROUBLES DU SOMMEIL**

### PROGRAMME ENDOMÉTRIOSE :

L'endométriose est une maladie complexe générant des douleurs chroniques. La douleur parfois très difficile à vivre, voire invalidante impacte la qualité de vie, avec un retentissement important sur la vie personnelle, professionnelle, conjugale et sociale.

Le stage animé par des professionnels de santé et une patiente ressource, propose de créer une boîte à outils personnelle pour apprendre à mieux vivre avec une endométriose et/ou une adénomyose.

### PROGRAMME ADOLESCENTS-JEUNES ADULTES :

Un forfait spécifique est mis en place pour les 16-25 ans faisant l'objet d'une prise en charge spécifique garantie par l'Assurance-Maladie. Les indications retenues pour ce programme sont : les troubles anxieux ou dépressif-réactionnels, les troubles du sommeil, les troubles des conduites alimentaires, les troubles addictifs et l'évictions des médicaments psychotropes. Un accompagnement psychothérapeutique peut-être assuré en complément du programme thermal.

### CURE POST-CANCER DU SEIN :

La gestion psychique d'un cancer est un véritable ouragan qui bouscule souvent tout sur son passage. Cette cure est une prise en charge corporelle et psychologique visant à abaisser la tension intérieure et aider les femmes à se reconsidérer et se projeter plus sereinement vers de nouvelles perspectives. Différents ateliers sont proposés.

### TROUBLES DU SOMMEIL :

Pour faire face au cercle vicieux de l'**insomnie chronique et des troubles du sommeil**, il est conseillé de **changer son hygiène de vie** en adoptant une alimentation saine associée à une **activité physique régulière** et un soutien psychologique adapté.

La cure thermique psychosomatique apporte une solution douce et naturelle aux problèmes de sommeil et d'insomnie chronique. Vous bénéficiez de **soins thermaux adaptés** à votre pathologie et d'un suivi médical personnalisé.

Les **objectifs de la cure thermique** sont de :

- Trouver les sources des troubles du sommeil et apprendre à les gérer.
- Favoriser la détente et la relaxation pour se ressourcer
- Apprendre à adopter une hygiène de vie adaptée

### BURN-OUT : 3 jours, 5 jours ou 3 semaines ou intervention en entreprise

Saujon est un centre de référence national pour la prise en charge du burn-out (en prévention ou en accompagnement). Il propose une prise en charge via une cure thermique associée à des ateliers de TCC via l'École Thermale du Stress.

Les experts du centre peuvent également intervenir hors les murs de la station directement au sein des entreprises. Repérer la souffrance, prévenir le burn-out, prendre en charge les situations d'épuisement, accompagner la gestion des conflits et des événements traumatiques en milieu de travail, former les managers et les dirigeants d'entreprises mais aussi les professionnels des services de santé au travail, proposer des prises en charge rapides adaptées aux situations individuelles.

### BURN-OUT SPECIAL FEMMES : 3 jours, 5 jours ou 3 semaines ou intervention en entreprise

Les femmes sont plus touchées que les hommes parce qu'elles accumulent souvent différentes charges mentales pouvant les conduire à un épuisement physique et psychologique. Leur implication dans le travail, dans l'éducation des enfants, l'accompagnement d'un proche porteur d'un handicap ou d'une maladie chronique, l'organisation domestique de la maison... les rendent plus fragiles.

### LES AUTRES CURES TOUJOURS PROPOSÉES : STRESS ET ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, FIBROMYALGIE

## AUTRES PROGRAMMES DE L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

Les stages de 3 semaines à l'École thermale du stress – pour compléter sa cure thermale :

1. **Réduire ou arrêter vos tranquillisants** - *Prise en charge 50% de la Caisse nationale d'assurance maladie*
2. **Apprivoiser votre stress**
3. **Le Burn-Out professionnel**
4. **Post Cancer du sein** - *Prise en charge 50% de la Caisse nationale d'assurance maladie*
5. **Retrouver un sommeil naturel**
6. **Mieux vivre votre fibromyalgie**
7. **Pour aller plus loin\***

*\*Stage réservé aux curistes ayant déjà suivi un stage de l'École Thermale du Stress*

Les programmes ont été élaborés par une équipe de professionnels spécialisés en santé mentale, encadrés et validés par un comité scientifique composé de médecins psychiatres, de professeurs de médecine et d'universitaires renommés.

*Les stages sont programmés à des périodes précises (dates à confirmer avec l'ETC)*

### Programme de stage à l'École thermale du stress complet sur 3 semaines associant :

- La cure thermale conventionnelle, prise en charge en partie par l'assurance maladie :
  - Soins thermaux prescrits par le médecin thermal (douches, bains, massages)
  - Suivi médical (1 consultation par semaine)
- Le stage spécifique :
  - 6 ateliers psychoéducatifs spécifiques de groupe avec remise d'un support psychoéducatif individuel animés par un thérapeute formé
  - 2 rendez vous individuels avec la psychologue de l'Ecole Thermale du Stress
  - Des évaluations pendant et après la cure

Possibilité d'entretiens individuels psychologiques sur rendez-vous (35€/séance en sus).

### **Tarif 2024 : 360 €**

320 € pour le stage "Réduire ou Arrêter vos tranquillisants"

700 € pour le stage "Post Cancer du sein"

**RAPPEL** : la cure thermale prise en charge par l'assurance maladie se déroule sur une durée obligatoire de 18 jours de soins (21 de séjour au total).

4 forfaits de soins sont établis par la sécurité sociale, en convention avec les établissements thermaux. La cure consiste essentiellement en des soins thermaux à visée médicale. Elle comprend généralement 72 soins, répartis sur les 3 semaines, prescrits par le médecin thermal.

### **Fatigue, stress, épuisement : comment s'en libérer ? *par Angélique Vacante\****

La société moderne épuise pour tout un tas de bonnes raisons. Jamais, le stress et la fatigue n'ont été autant aussi importants. La cure thermale est un moyen très moderne de résoudre ce problème. Station référente au niveau international pour trouver des solutions les thermes de Saujon proposent leurs recommandations et solutions avec résultats à l'appui.

*Vendredi 26 janvier – de 11h à 12h*

### **Une cure pour arrêter ses médicaments *par le Docteur Olivier Dubois\*\****

La France est championne d'Europe en surconsommation médicamenteuse en anxiolytiques et en hypnotiques. Chacun connaît les effets nocifs de ces traitements utilisés au long terme (sur mémoire, équilibre, conduite automobile ...). Les Thermes de Saujon ont mis en place le protocole SPECTh qui permet l'interruption des médicaments chez 40 % des curistes et la réduit de moitié chez 80 % ! Le programme est reconnu et pris en charge à 50% par l'Assurance-Maladie.

*Samedi 27 janvier de 12h à 13h*

### **Une cure pour lâcher-prise *par le Docteur Olivier Dubois\*\****

Le stress envahit la société, ce n'est pas nouveau. Tout y concourt. Ce dont ont besoin les gens c'est de mise à distance, de repos, de récupération. Avoir un rythme moins élevé. Trouver un lieu de ressource pour lâcher-prise. Une étude récente réalisée à Saujon sur 170 patients montre la corrélation puissante entre lâcher-prise et amélioration de + de 30 % sur les symptômes de stress 4 mois après la cure.

*Samedi 27 janvier de 16h à 17h*

### **Une cure en santé mentale *par Angélique Vacante\****

Idéale lorsque les médicaments sont inefficaces ou insuffisants en cas de stress, de troubles du sommeil, de burn-out, de fatigue chronique, de fibromyalgie ou de dépression, ou que l'on souhaite en réduire la consommation.

*Dimanche 28 janvier – de 14h à 15h*

\*Psychologue - Neuropsychologue, Responsable de l'Ecole Thermale du Stress

\*\*Psychiatre, président des Thermes de Saujon



**THERMES DE SAUJON**  
6 Rue de Saintonge, 17600 Saujon  
05 46 23 50 15 / [www.thermes-saujon.fr](http://www.thermes-saujon.fr)