

**PENSER le corps**  
**FORGER l'esprit**

Séjour à l'Unité de  
**réadaptation psychosomatique**  
à la Clinique Le Noirmont

Votre réadaptation au cœur de la nature  
*Ihre Rehabilitation im Herzen der Natur*



  
**CLINIQUE**  
**LE NOIRMONT**



# Le rôle de l'Unité de réadaptation psychosomatique

L'Unité de réadaptation psychosomatique s'occupe de troubles fonctionnels, c'est-à-dire de désordres physiologiques des organes avant qu'ils ne deviennent lésionnels. Ce sont essentiellement des manifestations anxieuses et dépressives corporelles dues au stress dans les situations où les capacités d'adaptation sont dépassées (surcharge professionnelle ou pertes cumulées licenciement-divorce-déménagement en sont des exemples courants).

## Mon séjour

Vous allez passer trois semaines à l'Unité de réadaptation psychosomatique de la Clinique Le Noirmont. Ce séjour servira de point d'appui pour construire avec vous un changement durable.

**Ce séjour est une étape importante** pour concrétiser votre motivation à vous reprendre en main physiquement et mentalement. Vous serez entouré par **une équipe pluridisciplinaire de spécialistes** de techniques du corps et de psychothérapies tout au long de ce parcours de rétablissement.

Nous vous apprendrons à choisir **les stratégies les plus efficaces** pour surmonter votre désarroi, votre peine ou votre mal de vivre.

**Après votre séjour, l'état de désordre - tristesse, peur, dépendance, fatigue ou douleur s'atténuera.** Mais la poursuite des activités physiques apprises ou retrouvées et la mise en pratique des nouvelles habitudes de penser et d'agir sont les clés pour un rétablissement durable.

**La demande d'admission** en réadaptation psychosomatique est effectuée par le médecin ou le psychiatre traitant. Les démarches auprès de la caisse-maladie sont faites par nos soins après **l'entretien de pré-admission**. Pour nos patients souffrant de dépendances, une totale sobriété est requise avant l'entrée et durant le séjour.

## Mes objectifs

### 3 filières de traitement

- > **Dépression** Retrouver mon élan vital
- > **Anxiété** Maîtriser mes peurs
- > **Cas Complexe** Intégrer mon handicap dans ma vie de tous les jours (douleurs persistantes ou dysfonctionnement corporel).



Un entretien de pré-admission permet de fixer les objectifs de votre séjour.

4 conditions sont requises :

Motivation

Soins ambulatoires limités

Trouble au long cours

Risque d'invalidation



## Semaine 1



## Semaine 2

### Analyse de la situation

- > Evaluation de l'état de santé physique et mentale
- > Proposition d'un programme d'activités adaptées
- > Expérimenter des techniques du corps et de psychothérapie

Un programme personnalisé est proposé à chaque patient après l'évaluation d'entrée. Certaines activités recommandées sont individuelles, d'autres se déroulent en groupe.

#### Mise en place du programme

- > Entretiens et examens d'entrée
- > Suivi médical et infirmier
- > Test de marche
- > Cours de prévention du stress
- > Consultation nutritionnelle

> **Objectif** Surmonter la peur d'échouer dans son projet de changement

### Déploiement des ressources

- > Retrouver les possibilités du corps et de la volonté
- > Doser son effort et maîtriser sa récupération
- > Repenser ses difficultés dans une perspective de changement

#### Exemples

- > Consultations de psychothérapie
- > Piscine, marches, exercices physiques
- > Yoga, pleine conscience, sophrologie
- > Cardiofeedback, S-Ball
- > Packing - Enveloppement humide
- > Psychodrame psychanalytique
- > Activités créatrices
- > Physiothérapie antalgique
- > Cours de prévention des troubles du sommeil
- > Suivi diététique

> **Objectif** Découvrir les possibilités et les conditions pour se réinventer



## Semaine 3



## Mes acquis

### Consolidation des acquis

- > Etablir le bilan du séjour suivant les objectifs fixés
- > Préparer son retour à la maison, au travail
- > Coordonner le réseau des soignants ambulatoires et des proches aidants

#### Exemples

- > Approfondir les stratégies, en séances de psychothérapie pour maintenir les acquis
- > Analyser ses ressources et ses possibilités physiques avec les maîtres de sports et les thérapeutes
- > Mise en place des activités ambulatoires
- > Entretien avec les proches ou le réseau de soins
- > Tests et évaluation de sortie
- > Entretiens de bilan

- > J'ai réalisé qu'un changement est en cours : mon corps accomplit ce que mon esprit pense
- > J'ai été initié à des techniques physiques et de psychothérapies que je dois mettre en pratique quotidiennement pour perfectionner mes acquis durant le séjour



- > Un nouveau défi m'attend sur les 12 prochains mois : réussir ma transformation, infime soit-elle, selon ce que j'ai appris durant mon séjour
- > Je perçois mieux les signaux qu'émettent mon corps et mon esprit pour me préparer à un effort et récupérer ensuite
- > Je sais quand demander de l'aide et comment le faire pour poursuivre mes progrès

- > **Objectif** Préparer son retour à domicile en fonction des objectifs visés, avec l'aide de ses proches et de son réseau de soins

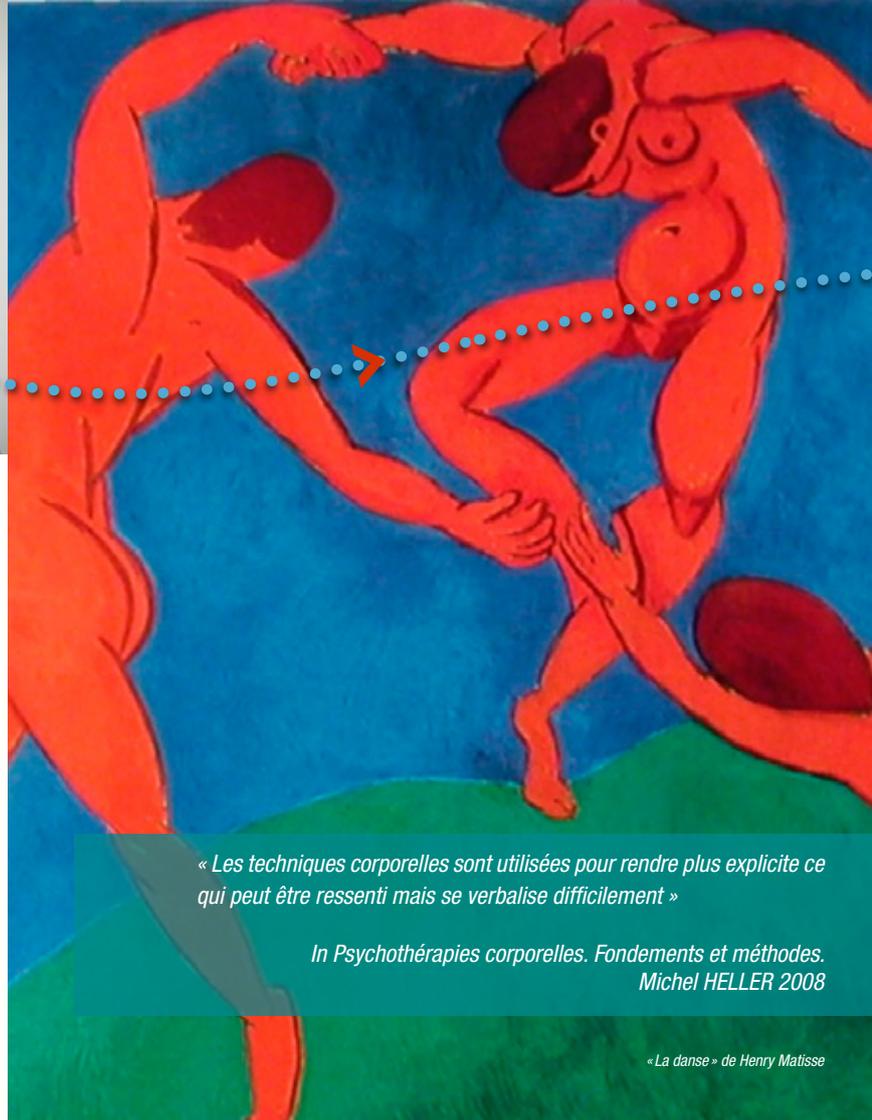


## Suivi après mon séjour

- > Surveiller et encourager les nouvelles habitudes
- > Anticiper et prévenir les obstacles
- > Obtenir un changement durable

4 consultations possibles des acquis à court terme dans les suites de l'hospitalisation

> **Objectif** Réussir une transformation durable après 12 mois



« Les techniques corporelles sont utilisées pour rendre plus explicite ce qui peut être ressenti mais se verbalise difficilement »

In *Psychothérapies corporelles. Fondements et méthodes.*  
Michel HELLER 2008

« La danse » de Henry Matisse

## Une prise en charge pluridisciplinaire

- Consultations médicales
- Entretiens de psychothérapie
- Conseils nutritionnels
- Cours de prévention du stress
- Cours de prévention des troubles du sommeil
- Physiothérapie
- Pleine conscience
- Cardiofeedback
- Packing - Enveloppement humide
- Yoga
- S-Ball thérapie
- Exercices en salle de sport
- Exercices en piscine
- Cardio-training vélo
- Marches

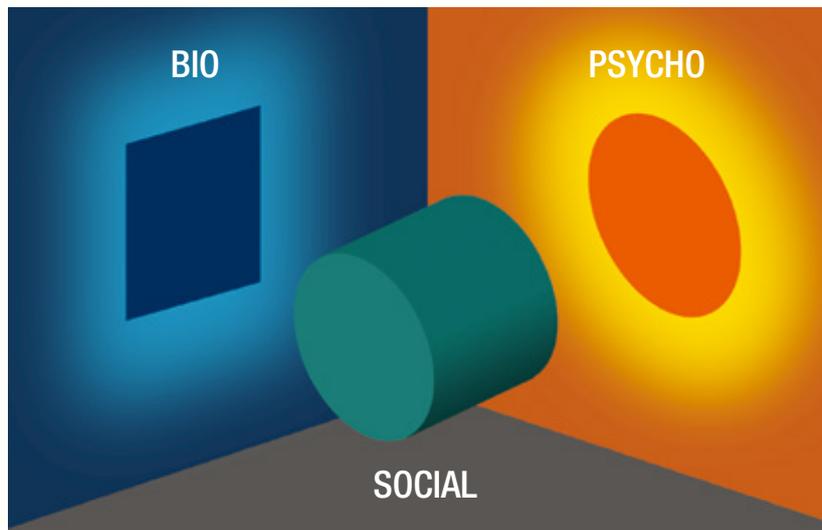


# La réadaptation psychosomatique : synchroniser les points de vue

J'ai un corps dont les paramètres sont observables et mesurables. C'est le corps qui se laisse examiner.

Sous stress continu apparaissent des désordres physiologiques et métaboliques.

Par exemple hypertension artérielle, syndrome métabolique ou réaction inflammatoire qui peuvent causer des lésions.



La conscience que j'ai de mon corps représente mon esprit. C'est le corps qui s'éprouve ou mes états d'âme.

Par exemple une douleur persistante peut finir par m'épuiser moralement ou m'entraîner vers une addiction.

Mon désordre est à la fois un mal, un malheur ou une malchance selon que je le raconte à mon médecin, à mon psychothérapeute ou à mes proches.

*« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social. »*

*Organisation Mondiale de la Santé*

# Une équipe pluridisciplinaire au service du patient

Psychothérapeutes, spécialistes en activités psychocorporelles et physiques, infirmiers en psychiatrie et nos médecins :



**Dr Olivier TIBLE**  
Psychiatre  
Médecin-chef



**Dr Alfredo VELARDI**  
Psychiatre  
Médecin-adjoint



**Dr Andry ANDRIAMAHOLISOA**  
Psychiatre  
Chef de clinique



**Dr Nabil CHIALI**  
Médecin interniste



## Renseignements

Clinique Le Noirmont  
Unité Psychosomatique  
Chemin de Roc-Montès 20  
CH-2340 Le Noirmont

Tél. 032 957 56 49  
E-mail : [upso@clen.ch](mailto:upso@clen.ch)

[www.clinique-le-noirmont.ch](http://www.clinique-le-noirmont.ch)