

1. Qui sommes-nous ?

L'association Ré-Créa'Zen est une association Loi 1901, créée le 16 septembre 2015. Elle a pour but de développer des activités liées au bien-être ou le favorisant, destinées à tous les publics.

Son siège social est fixé à Canchy (80150).

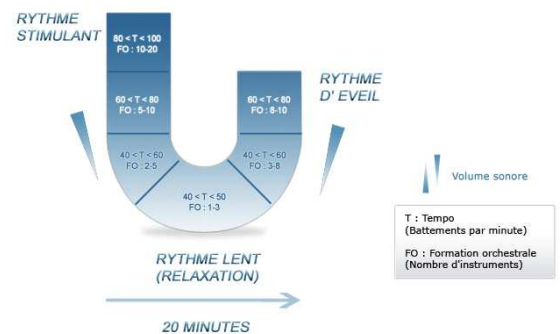
« Depuis des siècles, des milliards d'êtres humains ont cherché à améliorer leur bien être et leur santé. Dans un monde où la recherche du plaisir et du bien être sont devenus un objectif de vie, où la pression et l'agression de la société sont omniprésentes, il était normal que les méthodes sur l'utilisation des ressources personnelles de l'homme qui procurent le bien être se développent de plus en plus. »(LAURENT Bruno)

« Lorsque l'organisme est constamment soumis au stress, qu'il s'étale dans le temps ou qu'on a de la difficulté à y faire face, le stress peut être nuisible à la santé.(...)Les études menées sur le **stress** ces dernières années ont montré qu'il intervient dans 90% des maladies, soit comme un facteur aggravant soit comme un facteur déclenchant. »

Ce projet est initié par des personnes passionnées par la sensibilité de l'Être humain, et voulant aider les personnes fragilisées par les difficultés de la vie (stress, isolement, échec,...) ou atteintes de maladies (dépression, Alzheimer, Parkinson, cancer,...) grâce à des pratiques d'aide, de soutien, d'écoute, etc.

a) La musicothérapie psychomusicale

Il s'agit d'une relaxation par induction musicale. C'est une solution de prise en charge du mal-être ou de la douleur selon la méthode de la séquence en « U ».



Elle consiste en l'écoute de séquences musicales spécialement élaborées selon le "Montage en U" pour permettre à la personne d'atteindre progressivement un état de détente psychique (baisse de la vigilance) et corporel (relâchement musculaire), puis de retourner à un état d'éveil à l'issue de la séance. Selon sa culture, sa génération, ses goûts et son vécu chacun réagit différemment à un style de musique et de sonorité. Une séance est donc construite sur une expérience personnalisée : la musique est choisie en fonction des goûts musicaux du patient susceptibles de l'amener à la détente. La relaxation par induction musicale personnalisée est spécialement indiquée pour :

- Améliorer le bien-être et la qualité de vie
- Réduire les douleurs chroniques
- Réduire le stress et l'anxiété.

Une séance de 45 minutes se déroule de la façon suivante :

- 10 minutes de prise de contact pour évaluer les besoins immédiats de la séance,
- 25 minutes de relaxation sous induction musicale,
- 10 minutes verbalisation des ressentis de la séance.
- évaluation de la douleur avant et après la séance.

2 personnes sont formées à cette technique (formation Music Care à Paris).

Les séances se dérouleront pour partie au siège de l'Association, donc en milieu rural. Des interventions seraient possibles, sur rendez-vous, à domicile, ou au sein des hôpitaux, des établissements scolaires, maisons de retraite,...

b) Les balades sensorielles : se promener dans la nature pour développer ses sens

Mêlant marche et pauses de relaxation, les balades sensorielles permettent une véritable reconnexion avec soi-même et la nature.

En effet, au cours d'une balade sensorielle dans la forêt de Crécy-en-Ponthieu, nous proposons de partir à la rencontre de soi-même et de son bien-être. Sur un rythme de marche modéré, pouvant convenir à chaque participant, tous les sens seront sollicités par les couleurs, les sons, les parfums, les textures. C'est une invitation à porter un regard nouveau sur tout ce qui nous entoure.

C'est s'accorder le plaisir de retrouver le calme intérieur, la sérénité, de découvrir ou de développer une belle énergie positive, sur les sentiers de la forêt.

D'une durée d'environ 2 heures, ces balades sensorielles sont ouvertes à toute personne ayant le désir de se reconnecter avec la nature et de rechercher l'harmonie intérieure.

c) L'art thérapie

- La Mosaïque

L'art de la mosaïque existe depuis fort longtemps. Il a acquis sa notoriété en faisant l'admiration par sa précision et sa beauté. La technique que

demande l'art de la mosaïque peut être utilisée à des fins thérapeutiques. La mosaïque est une activité qui est très complexe et très riche, elle permet de structurer son esprit.

La Mosaïque est particulièrement adaptée à l'art-thérapie. Outre le côté motricité du mouvement et travail de la force pour la rééducation fonctionnelle, la réalisation d'une œuvre tesselle par tesselle pour former au final un tout, canalise l'attention et stimule la concentration et la créativité, qu'elle soit celle d'un individu, ou interagisse sur la dynamique d'un groupe.

L'atelier est composé en général de petit groupe de 5 ou 6 personnes maximums, et se fait dans un cadre chaleureux.

- La Peinture

Peindre pour prendre conscience de ses contradictions. Se servir de la peinture pour pénétrer les problématiques inconscientes de l'individu et le conduire à une transformation positive de lui-même.

La peinture-thérapie, n'est pas de l'art, pas plus qu'un apprentissage de l'art. C'est une méthode basée sur l'acte de peindre et permettant d'amener un patient à un changement positif dans son appréciation du monde et de lui-même.

Le public actuel est tout à fait capable de comprendre le pouvoir des couleurs sur le psychisme.

En peinture-thérapie, utiliser les couleurs en phase avec le ressenti du moment revient souvent à traduire des émotions à l'état pur, avant même que des mots ne viennent les traduire.

Quant aux traits et aux formes, ils expriment également les émotions, mais par le truchement de la gestuelle. Tracer une courbe ne traduit évidemment pas la même émotion que de barrer la feuille de lignes zigzagantes ou brisées. La colère ou l'amour ne susciteront pas les mêmes lignes.

Or, en traçant ses lignes et en posant ses couleurs sur la toile, le patient non seulement exprime ses émotions mais reçoit une influence de sa production picturale. Et c'est un véritable dialogue entre le peintre et sa toile qui commence très vite à s'instaurer

Peu à peu, bien sûr, le patient affirmera sa capacité à exprimer son ressenti, et, à travers le plaisir de la création, développera une confiance en lui-même et une estime de soi inconnue jusqu'alors.

3. Nos activités à long terme

D'autres techniques de détente (reiki, réflexologie, médiation animale)

D'autres méthodes procurant du bien-être pourront être proposées dans les années suivantes telles que :

- **Le Reiki.** C'est méthode de soins non conventionnelle d'origine japonaise. L'un des buts du reiki est de soulager les souffrances, d'apporter un calme mental, une paix intérieure et un bien-être en général.
- **La réflexologie.** Il s'agit d'un massage de points réflexes situés sur les pieds ou les mains. Selon la médecine chinoise, chaque zone réflexe correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. C'est une technique très relaxante.
- **La médiation animale :** Le but de cette pratique est la recherche des interactions positives issues de la mise en relation intentionnelle homme-animal. Elle est donc associée à une intentionnalité : celle d'associer l'animal à un projet professionnel et/ou une compétence spécifique qu'il soit éducatif, social, ou thérapeutique.

Contact et renseignements : Céline DELOBEL 06.75.64.56.33

www.recrea-zen.fr