



# Rapport d'activité Ateliers

## « J'écoute mon corps »

### 1) Présentation des ateliers

Suite à un partenariat entre l'association Esnandis et l'IRDPSSN-Institut de Recherche et de Développement des Pratiques Scientifiques de Santé Naturelle, des ateliers pédagogiques de santé ont été mis en place les lundis de 18h30 à 20h (hors vacances scolaires) à la Maison de la Baie du Marais Poitevin (Convention de partenariat signée par les deux parties le lundi 12 octobre 2016).

Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre du nouvel axe de santé éco-durable développé par l'association Esnandis lors de la mise en place des nouveaux statuts de cette dernière.

Ces ateliers ont pour but :

- D'informer les participants sur les différents outils de santé naturelle pouvant être utilisés par leur soin afin de diminuer les comportements à risque pour la santé ;
- D'apprendre aux participants à se servir de ces différents outils ;
- De diminuer les risques iatrogéniques et environnementaux liés à l'utilisation de certains produits ou techniques invasives et délétères pour la santé et l'environnement (produits phytosanitaires, additifs, substances toxiques.....)
- D'éduquer les participants sur une meilleure écologie de leur santé et de leur environnement.

Le premier thème abordé dans ces ateliers est celui de la prévention ergonomique des risques de troubles musculo-squelettiques. 12 ateliers répartis en 10 modules thématiques et 2 ateliers bilans.

5 participants, (60 euros les 12 ateliers dont 50% reversés par l'IRDPSSN à l'association Esnandis)

Les objectifs de ces ateliers :

- Prise de conscience des tensions musculaires et de leur localisation.
- Prise de conscience des causes et des facteurs d'entretien et d'aggravation de ces tensions par une meilleure connaissance anatomique et des « mauvaises postures ».

- Apprentissage d'exercices visant à prévenir les mauvaises postures.
- Apprentissage des techniques de relaxation et de méditation de pleine conscience visant à détendre les muscles et favoriser une meilleure adaptation au stress.

Ateliers	Thème
1	La respiration
2	Le thorax et le diaphragme
3	Bassin
4	Abdominaux et courbure vertébrale
5	Tête et cou
6	Epaule et bras
7	Atelier bilan
8	La tête et nos pensées Initiation à l'EFT (Technique de libération émotionnelle par digitopression)
9	Mâchoire et posture Initiation au Shiatsu de la tête (digitopression des points de la tête)
10	Les jambes
11	Les pieds Initiation à la réflexologie plantaire
12	Atelier bilan

Ces ateliers ont été animés par Catherine PICARD, infirmière DE, naturopathe-nutritionniste et Clémence MOULON, chiropracteur du 12/10/2016 au 29/01/2016.

Les ateliers étaient décomposés en 4 parties :

- Prise de conscience du corps (Mindfulness) (20 minutes)
- Connaissance des muscles et de leur action posturale (30 minutes)
- Exercices de renforcement ou d'étirements à visée préventive des troubles posturaux (30 minutes)
- Relaxation méditative (10 minutes)

Un questionnaire de satisfaction a été donné à l'issue de ces 12 ateliers.

## **2) Analyse des résultats**

Age des participants : moyenne d'âge 47,4 ans

Profession : toute catégorie socioprofessionnelle confondue

Les ateliers ont été perçus comme intéressants : 60% avec une note de 8/10 et très intéressants : 40% avec une note de 10/10

40% des participants pensent que les apprentissages acquis lors de ces ateliers sont moyennement exploitables dans leur quotidien (note 6/10) et 60% qu'ils sont exploitables (note 8/10) .

80% des participants relèvent que les ateliers sont adaptés à leurs besoins (note 8/10) et 20% très adaptés à ces derniers (note 10/10).

60% des participants pensent que le contenu des ateliers est compréhensible (note 8/10) et 40% très compréhensible (note 10/10).

Les thèmes que les participants aimeraient aborder lors de futurs ateliers pédagogiques sont dans l'ordre du nombre des réponses (3 choix maximum par personne) :

- Alimentation 4
- Développement personnel 3
- Plantes médicinales et communication non violente 2
- Huiles essentielles 1
- Méditation 1
- Confiance en soi 1

Le thème des ateliers les plus appréciés et que les participants souhaiteraient voir reconduire sont :

- Méditation 2
- Réflexologie 2
- Automassage 2
- Hypnose 1

1 participant souhaiterait voir développer un peu plus les techniques de respiration et 1 l'initiation à l'hypnose.

100% des participants souhaitent une suite à ces ateliers.

5/5 participants ont répondu aux ateliers. 1 personne n'a pas répondu aux trois avant dernières questions (biais sur les réponses manquantes).

En conclusion, l'appréciation générale de ces ateliers a été noté globalement lors du retour verbal du bilan du 29 février 2016 à 8.5/10

Les participants souhaiteraient poursuivre sur la thématique « J'écoute mon corps » jusqu'en juin. Nous avons la possibilité, Clémence et moi même de poursuivre à raison d'un lundi tous les 15 jours hors période de vacances scolaires ces ateliers avec le même groupe jusqu'au lundi 27 Juin. Cette possibilité sera envisagée avec l'association Esnandis.

Les participants ont souhaités majoritairement développer des ateliers sur le thème de l'alimentation. J'ai proposé d'animer à partir du 25 avril 2016 , 4 conférences/ateliers sur les

dangers de l'assiette. Un calendrier de ces conférences/ateliers sera proposé à l'association Esnandis en vue de la poursuite de notre partenariat.

Fait à Esnandes le 02/03/2016

Catherine PICARD

*Présidente de L'IRDPSSN Institut de Recherche et de Développement des Pratiques Scientifiques de Santé Naturelle*