



PROGRAMME

“APAISER LA DOULEUR, CULTIVER LA DOUCEUR”

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Erwan Tréguer

Le programme « **Apaiser la douleur, cultiver la douceur** » aide à **mieux comprendre les mécanismes de la douleur et à développer des ressources pour l'apaiser au quotidien**. Il invite à porter un regard différent sur l'expérience douloureuse, à mieux écouter ses sensations et à cultiver des attitudes de présence, de bienveillance et d'acceptation.

Les bienfaits

Le programme aide à mieux comprendre son expérience de la douleur, à prendre du recul face aux sensations et aux pensées associées et à développer une relation plus apaisée avec son corps. **Il favorise la régulation du stress, la confiance en ses capacités et le développement de ressources pour mieux traverser les moments difficiles**, avec davantage de douceur.



Les techniques

L'entraînement en **5 séances réparties sur 2 mois** s'appuie sur différentes pratiques permettant de développer la conscience corporelle et d'explorer les sensations avec davantage de présence et de non-jugement, pour mieux comprendre et apprivoiser l'expérience de la douleur. **Respiration, relaxation, mouvements doux, pleine conscience et attention au corps permettent d'apaiser le système nerveux et de réduire la résistance aux sensations douloureuses**. Les visualisations et exercices guidés aident à transformer progressivement la perception de la douleur et à mobiliser ses ressources. Ces pratiques invitent à cultiver une relation plus douce au corps et à soi, fondée sur l'acceptation, la confiance et la capacité d'adaptation au quotidien.



- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 120 min
- 🍃 Adapté aux ados et adultes