

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

« SERENI'THERM »

Surmenage - Troubles anxieux (T.A.G) - Troubles du Sommeil

Vous vous sentez exténué(e), vous avez la sensation d'avoir du mal à récupérer, vous êtes plus irritable que d'ordinaire: le programme « **Sérénitherm** » des « Grands Thermes » proposé en complément de la cure thermale en Affections Psychosomatiques et/ou Rhumatologie, semble une solution tout à fait adaptée à votre recherche de calme et sérénité. Tout en bénéficiant du climat sédatif de la station de Bagnères de Bigorre, vous serez accompagné pendant 3 semaines par notre équipe pluridisciplinaire afin de comprendre vos maux, évaluer vos besoins et arriver à mieux gérer votre stress ou vos troubles du sommeil.

Un état de simple fatigue associé à un repos qui soulage de moins en moins ou à des situations difficilement gérables, peut se transformer en **syndrome de fatigue chronique** associant **fatigue physique et psychique**.

Cette fatigue intense peut aussi résulter d'un épuisement professionnel aussi communément appelé « **Burn-Out** » qui s'est installé au court d'un processus lent, d'une tension continue et persistante au sein de l'environnement professionnel de l'individu.

Insomnies, surmenage...Au niveau psychique, cela se traduit par une irritabilité, une estime de soi diminuée, une culpabilité indéfinie, des sautes d'humeur...*On se sent « à bout » et on éprouve un besoin intense de se ressourcer.*

« **Sérénitherm** » est une alternative douce et efficace permettant - pendant votre cure thermale - de **réduire l'anxiété** et de **lutter contre les troubles du sommeil** grâce aux soins prodigués et aux entretiens de soutien psychologique.

Casser la routine pendant plusieurs jours et se distancer de ses problèmes peuvent créer un **changement salubre** et permettre à l'individu de **se recentrer** sur lui-même, d'écouter ses propres besoins tout en ayant le recul nécessaire à l'analyse de sa trajectoire personnelle. Le temps de repos inhérent à la cure Thermale est particulièrement propice à l'enclenchement d'un travail sur Soi.

Avec ce nouveau programme « **Sérénitherm** », l'équipe pluridisciplinaire des « Grands Thermes » vous propose, lors de prestations individuelles et collectives ciblées, de vous aider à mieux comprendre votre état physique et psychique. Selon vos attentes et vos besoins, vous serez orienté sur des ateliers spécifiques de l'Ecole du Stress ou de l'Ecole du Sommeil.



Les « Grands Thermes »
7 mars au 26 novembre 2016
65200 Bagnères de Bigorre
05 62 95 00 23
www.thermes-bagneres.com

LE PROGRAMME « SERENI'THERM »

s'inscrit sur les 3 semaines de Cure Thermale aux « Grands Thermes » et se compose de:

6 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

Pour vous aider à retrouver, par la parole, un équilibre, un état de quiétude intérieur.

4 Entretiens individuels

- **1 Evaluation de l'intensité du niveau de stress ou de la fatigue et de l'anxiété** (Echelle HAD) **ou des troubles du sommeil** (index de sévérité de l'insomnie) en début de cure avec notre infirmière.
- **2 Entretiens** avec notre Psychologue Clinicienne durant la 1^{ère} semaine et en milieu de cure
- **1 Entretien Bilan** avec notre Infirmière ou notre Psychologue Clinicienne en fin de cure

2 prestations individuelles à Aquensis incluant l'accès à l'Espace Détente :

- **2 soins de Relaxation** : **Lit d'eau**, massage par hydrojets ou **Siesté**, bain sensoriel

6 SEANCES COLLECTIVES

Notre Psychologue Clinicienne vous oriente selon vos besoins et vos attentes :

• 3 séances « Ecole du Sommeil »

- Mieux appréhender les mécanismes du sommeil et les troubles qui y sont associés
- Echange autour des habitudes de vie, nos croyances liées au sommeil
- Règles de base pour un sommeil équilibré

• 3 séances « Ecole du Stress »

- Comprendre les composantes physiologiques et psychologiques du stress
- Echanges autour de la façon de gérer et d'identifier des évènements vécus comme stressants
- Techniques d'affirmation de soi et stratégies de « coping » (*ensemble des moyens mis en œuvre pour affronter les éléments stressants*)

- **3 séances de Relaxation** pour appréhender cette pratique afin de s'en servir de retour chez soi

PRESTATIONS THERMALES

Parmi les soins thermaux délivrés **dans le cadre de votre Cure**, et pour répondre au mieux à votre pathologie, **certaines soins seront spécifiquement adaptés au traitement du stress et du surmenage** au cours de ce programme :

- Vos 9 massages sous l'eau de 10mn vous sont proposés sous la forme de **6 massages de 20 min** (ou 12 massages de 10mn, soit 3 massages supplémentaires).

TARIF FORFAITAIRE

150€

