

Mouvement du corps  
Apaisement de 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 corporelles d'origine anxieuse ou dépressive. Ces états peuvent être liés 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 est une étape importante** pour concrétiser votre motivation à vous reprendre en main physiquement et mentalement.

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 et psychocorporelles 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.**

## 5 filières de traitement

- > Burn-out
- > Dépression
- > Anxiété
- > Douleurs
- > Dysfonctionnement corporel



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



## Semaine 1



## Semaine 2

### Analyse de la situation

- > Evaluation de l'état de santé physique et mental
- > Proposition d'un programme d'activités adaptées

- > Entretiens psychothérapeutiques
- > Suivi médical et infirmier psychologique
- > Activités physiques
- > Activités psychocorporelles
- > Art-thérapie

### Déploiement des ressources

- > Remobiliser les capacités et les énergies du corps
- > Maîtriser son effort et sa récupération
- > Repenser ses difficultés dans une perspective de changement

### Exemples

- > Piscine, marches, endurance
- > Yoga, pleine conscience, qi-gong
- > Cardiofeedback, S-Ball, réflexologie
- > Packing - Enveloppement humide
- > Psychodrame psychanalytique
- > Art-thérapie
- > Physiothérapie antalgique
- > Suivi diététique
- > Suivi ergothérapeutique



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 sur le plan psychique 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
- > Préparation de la sortie



- > J'ai réalisé qu'un changement est en cours
- > J'ai été initié à des techniques physiques et de psychothérapies que je dois mettre en pratique quotidiennement afin d'obtenir un changement durable

## Une prise en charge pluridisciplinaire

- > Consultations médicales
- > Entretiens de psychothérapie
- > Conseils nutritionnels
- > Physiothérapie
- > Ergothérapie
- > Pleine conscience
- > Cardiofeedback
- > Packing - Enveloppement humide
- > Yoga
- > Qi-Gong
- > Art-thérapie
- > S-Ball thérapie
- > Exercices en salle de sport
- > Exercices en piscine
- > Cardio-training vélo
- > Marches





## Une équipe pluridisciplinaire au service du patient

Psychiatres, médecins internistes, psychothérapeutes, spécialistes en activités psychocorporelles et physiques et infirmiers en psychiatrie.

### 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)