

Améliorer ma qualité de vie

jeudi 1 octobre 2015

Du 25 au 27 septembre dernier a eu lieu le séminaire «Améliorer ma qualité de vie» à Montana. Les participants reviennent enchantés de ce séminaire de 3 jours grâce aux apports tant pratiques que théoriques, ainsi que par les nombreux échanges.

«Je comprends enfin de quoi je souffre depuis 22 ans» a déclaré une participante après une présentation de la maladie et des traitements symptomatiques très compréhensibles.

Un temps a également été réservé à l'un des symptômes les plus fréquents de la maladie: la fatigue. Le questionnaire a permis de découvrir le type de fatigue affectant le quotidien de chacun puis quelques pistes pour mieux gérer son énergie ont été apportées.

Quelques points abordant les composantes de la personnalité ont été présentés avant de passer à un petit exercice de groupe pour réfléchir à «Qu'est-ce qui me fait plaisir?» L'objectif de cet exercice était de réaliser que les activités qui procurent du plaisir influencent nos pensées.

Quand aux exercices de musculation ou de relaxation et l'hippothérapie ils ont permis de découvrir un avant-goût des bienfaits de ces thérapies «physiques». Chaque participant est reparti avec quelques exercices de physiothérapie qu'il pourra entraîner à domicile, voire même en se brossant les dents!

Les attentes de chacun, pourtant très variées, ont été comblées. Quelques participants étaient ravis d'avoir pu surmonter leur appréhension du cheval ou de l'eau.

Avant de rentrer à la maison chacun s'est assuré de pouvoir contacter les autres participants, tant la rencontre avec d'autres personnes vivant avec la même maladie leur ont été précieuses.

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch