 ***Boxethérapie***: l’expression des émotions pour plus de sérénité et de calme

*Travail avec le patient*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Intitulé de l’intervention | But | Construction pédagogique | durée |
| ***Boxethérapie*** et l’expression de ses sentiments, émotions, défoulement. | Extérioriser les émotions du patient agité, agressif, lui permettre un meilleur contrôle de ses pulsions.  Le patient va relâcher ses tensions, émotions en se défoulant en toute confiance et en parfaite sécurité avec un instructeur qualifié dans les techniques de boxe et de défense personnelle.  Répondre à un besoin de retrouver le calme, de la concentration et de la coordination neuromusculaire pour lui permettre de mieux maitriser ses émotions.  Faire en sorte qu’il devienne moins agressif pour lui et l’entourage. | Après une petite période de 5 à 6 minutes d’échauffement articulaire de base *(l’échauffement est une priorité pour la sécurité du patient mais il est aussi le départ et le lien qui va le lier à son coach).* l’instructeur va progressivement instaurer un climat de confiance et permettre au patient d’effectuer des enchainements simples extraits des mouvements techniques de la boxe anglaise.  L’instructeur va augmenter le nombre des enchainements au fur et à mesure des besoins ressentis du patient. Il va lui permettre de frapper, exprimer ses émotions, se défouler avec des exercices d’enchainements complexes qui demandent également concentration et coordination.  Équipé, de gants de boxe, de bouclier de frappes et plastron lourd, l’instructeur et le patient seront à même de pratiquer une activité à la fois sportive mais apaisante au niveau de la gestion de l’agressivité. | Variable  De 30 min  À 1h max |
| Nombre de participant par séance | Évolution thérapeutique | Fréquence – Intensité | Périodisation |
| **Un seul** par demi-heure | Retour au calme – maitrise du comportement – attitude – sommeil | Fractionnement de 1 à 2 min de travail avec 40s à 1 min de pause | 1 à 2 fois semaines |
|  | Fiche évaluative individuelle |  |  |
|  | Oui |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Association loi 1901 - SIRET 848317661600011 - 40100 DAX - 06 B, place Saint Vincent

***07 72 24 53 60***