

# L'ÉCOLE THERMALE DU STRESS

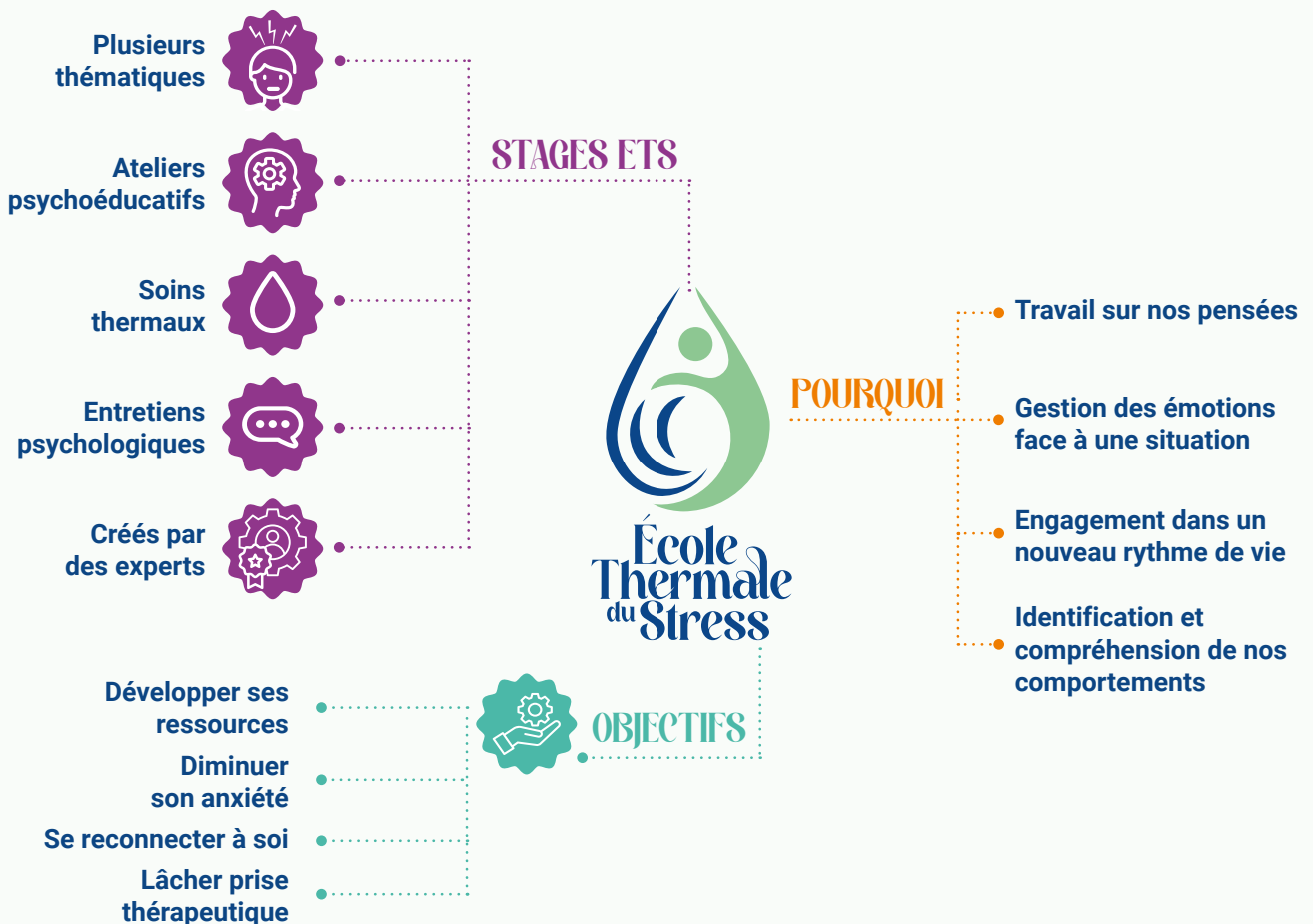




# ET SI VOUS AJOUTIEZ UN STAGE À VOTRE CURE THERMALE

Saujon est la station référente en psychiatrie et en santé mentale. Encadrée par de nombreux universitaires français et son équipe de médecins spécialisés en santé mentale, L'École Thermale du Stress est un modèle psychothérapeutique unique en France créé à Saujon en 2012.

## UN MODÈLE PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE COGNITIF ET COMPORTEMENTAL



### ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

**Temps d'échanges pour mieux comprendre son fonctionnement et développer sa boîte à outils.**

- Compréhension des mécanismes internes
- Partage d'expériences
- Développement du pouvoir d'agir et de l'autonomie face aux troubles et aux difficultés ressenties
- Mise en lumière des ressources



### ENTRETIENS PSYCHOLOGIQUES

**Temps d'expression individuel.**

- Mettre des mots et du sens sur ses émotions
- Espace d'écoute active
- Mise en lumière de son propre fonctionnement, de ses comportements
- Identification de ses besoins et de ses ressources

# STAGES EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE OU DE LA MINI-CURE

DURÉE DE LA CURE	DURÉE DU STAGE	THÉMATIQUES
<b>CURE THERMALE CONVENTIONNÉE</b> Soins sur 3 semaines	<b>3S</b> 3 SEMAINES	APPRIVOISER VOTRE STRESS
		BURN-OUT
		RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL
		MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE
		(RE)TROUVER DE LA VALEUR* : • Mieux s'affirmer • Vers l'acceptation de soi
		PSYCHOTRAUMA • Violences et harcèlement
		<b>RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS**</b>
		<b>POST-CANCER DU SEIN**</b>
	<b>OU</b> <b>5J</b> 5 JOURS durant l'une des 3 semaines de votre cure	SURMONTER LA DÉPRESSION
		APPRIVOISER VOTRE STRESS
<b>MINI-CURE (SPA THERMAL)</b> Soins sur 5 jours, 3 jours, 2 jours	<b>5J</b> 5 JOURS <b>2J</b> 2 JOURS	MÉDITATION ET SOINS THERMAUX
		APPRIVOISER VOTRE STRESS
		MÉDITATION ET SOINS THERMAUX
		SOMMEIL
		BURN-OUT
		GESTION DES ÉMOTIONS
		RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

\* Stages réservés aux personnes ayant déjà participé à un stage de 3 semaines à l'ETS (stress, burn-out, sommeil, dépression, psychotrauma).

\*\* Stages bénéficiant d'une prise en charge à 50 % par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

## COMPOSITION DES STAGES :

### 3S STAGES 3 SEMAINES\*

EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DE 3 SEMAINES :

- 6 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h
- 3 ateliers santé d'1h
- 2 entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

\* Sauf pour le stage "post-cancer du sein", voir page 29

### 5J STAGES 5 JOURS

EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DE 3 SEMAINES :

- 5 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 1 semaine

#### EN COMPLÉMENT D'UNE MINI-CURE (SPA THERMAL) :

- 5 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 1 semaine, tous les matins

### 2J STAGES 2 JOURS

EN COMPLÉMENT DE LA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE DE 3 SEMAINES :

- 2 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 2 jours

#### EN COMPLÉMENT D'UNE MINI-CURE (SPA THERMAL) :

- 2 ateliers psychoéducatifs en groupe de 2h sur 2 jours (voir les dates page 30)



### Le saviez-vous ?

Besoin de précision sur les indications.  
Contactez-nous par mail :  
ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr

# LES STAGES

## APPRIVOISER VOTRE STRESS

3S 5J



### OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress (physiologique et psychologique)
- Identifier les facteurs de stress et les réactions physiologiques
- Identifier les liens entre le niveau du stress, les pensées et les émotions
- Faire le point sur les stressseurs
- Revoir son équilibre de vie

## LE BURN-OUT

3S 5J



### OBJECTIFS

- Définir et comprendre le processus du burn-out
- Identifier et repérer les signes de l'épuisement
- Définir les facteurs de risques et de protection de l'épuisement
- Retrouver du sens : mise en lumière des motivations professionnelles
- Amorcer sa reconstruction professionnelle et personnelle

## RETROUVER SON SOMMEIL NATUREL

3S 5J



### OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Désamorcer les croyances entretenant les troubles du sommeil
- Définir les troubles du sommeil
- Identifier les facteurs internes et externes désynchronisant le rythme de votre sommeil
- Identifier et développer des outils favorisant un sommeil naturel

## MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE

3S



### OBJECTIFS

- Définir la fibromyalgie et ses conséquences
- Repérer les mécanismes de la douleur et la gestion du stress
- Identifier les facteurs aggravant ou abaissant l'intensité douloureuse
- Retrouver une hygiène de vie adaptée
- Identifier ou développer des outils de gestion de la douleur





## SURMONTER LA DÉPRESSION

3S

### ◎ OBJECTIFS

- Comprendre les causes et symptômes de la dépression
- Identifier et modifier les pensées automatiques négatives
- Apprendre à prendre soin de soi et renforcer la confiance en soi
- Se reconnecter à des activités simples pour retrouver peu à peu envie et plaisir



## PSYCHOTRAUMA

3S



### ◎ OBJECTIFS

- Identifier les accidents ou événements graves pouvant induire un stress post-traumatique
- Comprendre le mécanisme du psycho-traumatisme
- Identifier les troubles cognitifs, physiques, émotionnels, comportementaux induits
- Acquérir des stratégies pour y faire face
- Identifier la prise en charge adaptée à ses difficultés

## MÉDITATION ET SOINS THERMAUX

3S

5J



### ◎ OBJECTIFS

- Se recentrer sur le moment présent
- Apprendre des techniques de méditation pour retrouver un calme intérieur
- Se libérer des pensées intrusives et ruminatoires
- Retrouver des pensées positives
- Apaiser corps et esprit

## (RE)TROUVER DE LA VALEUR

3S

Ces stages sont réservés aux personnes ayant déjà participé à un stage de 3 semaines à l'ETS (stress, burn-out, sommeil, dépression, psychotrauma).

### VERS L'ACCEPTATION DE SOI

OU

### MIEUX S'AFFIRMER



### ◎ OBJECTIFS

- Prendre du recul sur la lutte et le contrôle
- Mieux connaître notre sensibilité
- Se reconnecter à ses valeurs et retrouver du sens
- Comprendre nos comportements répétitifs et apprendre à en sortir

### ◎ OBJECTIFS

- Comprendre les bénéfices d'une bonne affirmation de soi
- Mise en situation pratique autour de vos attentes
- Retrouver confiance en sa communication
- Enrichir votre boîte à outils des techniques de gestion des situations délicates



## RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS

3S

### OBJECTIFS

- Connaissance des dangers des benzodiazépines
- Évaluation de la motivation au changement et co-construction d'un projet de réduction ou de sevrage
- Prévention du syndrome de sevrage
- Identifier et développer ses ressources pour engager un changement



Sur plus de 150 patients suivis dans le cadre du programme SPECTh, l'arrêt s'est accompagné d'une amélioration du moral, d'une reprise de confiance en soi et d'une réduction de l'anxiété.



## Le saviez-vous ?

Les 2 stages suivants bénéficient d'un remboursement de 50 % de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.



## POST-CANCER DU SEIN

3S

### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de pensée éprouvés par la maladie
- Limiter le risque de récurrence
- Améliorer durablement la qualité de vie
- Reprendre une activité physique adaptée
- Évacuer les tensions physiques et psychologiques
- Apprendre à lâcher-prise et retrouver un état de détente
- Activer les émotions positives et améliorer l'estime de soi
- Développer vos compétences pour une nutrition et un sommeil plus équilibrés

### DANS CE PROGRAMME SPÉCIFIQUE

- Ateliers psychoéducatifs
- Atelier d'accompagnement nutritionnel
- Atelier socio-esthétique
- Séance de sophrologie
- Activité physique adaptée
- Entretiens psychologiques
- Soins corporels avec le Spa Thermal Philae

# LES DATES DES STAGES EN 2026

THÉMATIQUES	3S		5J	2J
APPRIVOISER VOTRE STRESS	du 2 au 21 février du 16 mars au 4 avril du 13 avril au 2 mai du 15 juin au 4 juillet du 6 au 25 juillet	du 20 juillet au 8 août du 17 août au 5 septembre du 31 août au 19 septembre du 28 septembre au 17 octobre du 16 novembre au 5 décembre	du 9 au 13 mars du 6 au 10 juillet du 23 au 27 novembre du 7 au 11 décembre	
BURN-OUT	du 2 au 21 février du 23 février au 14 mars du 23 mars au 11 avril du 18 mai au 6 juin	du 29 juin au 18 juillet du 7 au 26 septembre du 26 octobre au 14 novembre du 30 novembre au 19 décembre	du 8 au 12 juin du 10 au 14 août	
RETROUVER UN SOMMEIL NATUREL	du 18 mai au 6 juin	du 19 octobre au 7 novembre	du 21 au 25 septembre	
MIEUX VIVRE AVEC LA FIBROMYALGIE	du 5 au 24 octobre			
RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS	du 4 au 23 mai	du 7 au 26 septembre		
POST-CANCER DU SEIN	du 28 septembre au 17 octobre			
MIEUX S’AFFIRMER	du 8 au 27 juin			
VERS L'ACCEPTATION DE SOI	du 10 au 29 août	du 9 au 28 novembre		
PSYCHOTRAUMA	du 2 au 21 mars du 8 au 27 juin	du 10 au 29 août du 16 novembre au 5 décembre		
SURMONTER LA DÉPRESSION	du 20 avril au 9 mai	du 20 juillet au 8 août		
MÉDITATION & SOINS THERMAUX			du 9 au 13 février du 3 au 7 août du 26 au 30 octobre	
ANXIÉTÉ ET TROUBLE PANIQUE				9 et 10 avril
GESTION DES ÉMOTIONS				16 et 17 juillet
PRÉVENIR LE BURN-OUT				3 et 4 septembre
RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI				17 et 18 décembre

## LES TARIFS DES STAGES

 Les stages de l'École Thermale du Stress ne bénéficient pas de prise en charge par la Sécurité Sociale, sauf les stages "Réduire ou arrêter vos tranquillisants" et "Post-cancer du sein".

TARIFS STAGES 2026		PRIX	+ LOGEMENT
3 semaines		400 €	<b>-5 %</b> sur votre logement dans l'une de nos résidences
Prise en charge à 50 % par la CPAM	Réduire ou arrêter vos tranquillisants	320 €	
	Post-cancer du sein	700 €	
	Entretiens individuels psychologiques	45 €	
Stage 5 jours réalisé durant la cure conventionnée de 3 semaines ou une mini-cure de 5 jours.		260 €	
Stage 2 jours réalisé durant la cure conventionnée de 3 semaines ou une mini-cure (5 jours, 3 jours ou 2 jours)		100 €	

# LES 4 ÉTAPES POUR S'INSCRIRE



## 1. JE CONSULTE MON MÉDECIN ET JE DEMANDE UNE PRISE EN CHARGE

Mon médecin traitant ou mon psychiatre, me prescrit la cure en tenant compte de mon état de santé (document CERFA N° 11139\*02).

Il indique sur la prise en charge de l'Assurance Maladie, l'orientation thérapeutique adaptée à ma pathologie.

**Dans le cas présent, il s'agit des affections psychosomatiques.**

La Caisse d'Assurance Maladie répond généralement dans un délai maximum d'un mois. Si je ne la reçois pas je contacte ma Caisse d'Assurance Maladie ou je consulte mon compte AMELI.

**ATTENTION : si vous n'êtes pas en mesure de nous présenter votre accord lors de votre arrivée, un chèque de caution vous sera demandé (cf. rubrique "tarifs de la cure" page 19).**



## 2. JE CHOISIS MES DATES

**Je choisis le stage et la date qui me correspond.**

Le secrétariat de l'École Thermale du Stress réserve automatiquement ma cure sur ma date de stage (voir dates des stages page 30).



## 3. INSCRIPTION

Je **contacte le secrétariat** pour ma réservation (stage et cure thermale), par téléphone au :

**05 46 39 62 37** ou par mail :

**[ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)**

Je m'acquitte des arrhes de cure (90 €) et je reçois (par mail ou voie postale) mon dossier de réservation que je renvoie complété et accompagné du règlement.

**ATTENTION : je pense à réserver mon logement.**



## 4. CONFIRMATION

**1 mois avant le début du stage,** je reçois ma convocation avec le détail de ma première journée de soin.



**Une fois ces étapes validées, je n'ai plus qu'à préparer mon trajet et ma valise (voir TO DO LIST page 20).**

## Le saviez-vous ?

L'inscription au stage se fait uniquement par mail ou par téléphone auprès du secrétariat. Les soins se font entre 11h30 et 15h, selon un planning défini sur l'année.



# EN CAS D'EMPÊCHEMENT OU ANNULATION

## VOUS SOUHAITEZ ANNULER VOTRE CURE

**Concernant les soins thermaux** dans le cadre d'une cure thermale de trois semaines, les arrhes versées (90 €) ne pourront vous être remboursées (voir page 20).

### Concernant le stage

- **Si vous annulez 60 jours avant votre arrivée :** nous vous rembourserons le stage en totalité.
- **Si vous annulez moins de 60 jours avant votre arrivée :** les sommes versées ne pourront vous être remboursées sauf cas de forces majeures (hospitalisation<sup>(\*)</sup>, décès d'un proche<sup>(\*)</sup>, catastrophes naturelles). Nous vous invitons à vous rapprocher de nos services pour toutes demandes.

(\*) sur justificatif.

## Important !

Vous souhaitez reporter votre cure pour faire un stage. Contactez-nous pour décaler vos dates de cure.

### SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS

**05 46 39 62 37**

• **[ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr)**





# EFFICACITÉ DES STAGES ASSOCIÉS À LA CURE THERMALE

L'École Thermale du Stress présente les résultats sur 479 patients obtenus ces 5 dernières années, divisés en 3 groupes suivant leur affection et l'objectif de soins.





## L'ÉVALUATION DES STAGES SE DÉROULE EN 3 TEMPS :



D'une manière générale, il ressort de ces études, une amélioration nettement significative en fin de cure (par rapport au début de la cure), sur :

- la réduction du stress,
- la diminution, voire l'arrêt des tranquillisants,
- la qualité de vie des femmes atteintes de fibromyalgie
- les personnes en burn-out.

Des résultats consolidés et/ou améliorés 3 mois après la cure.

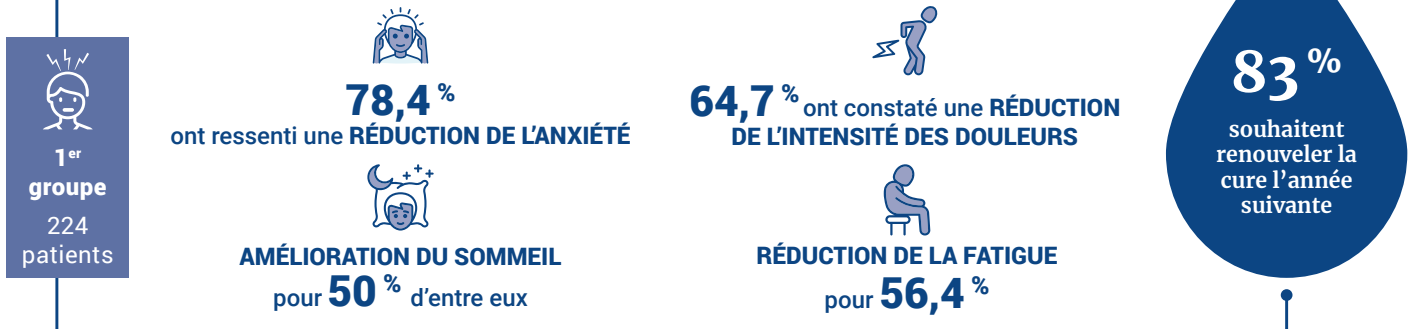
## Le saviez-vous ?

# 87 %

des curistes ayant suivi le programme de l'ETS associé à la cure thermique, trouvent cette action thérapeutique aussi efficace ou plus efficace que les traitements médicamenteux.



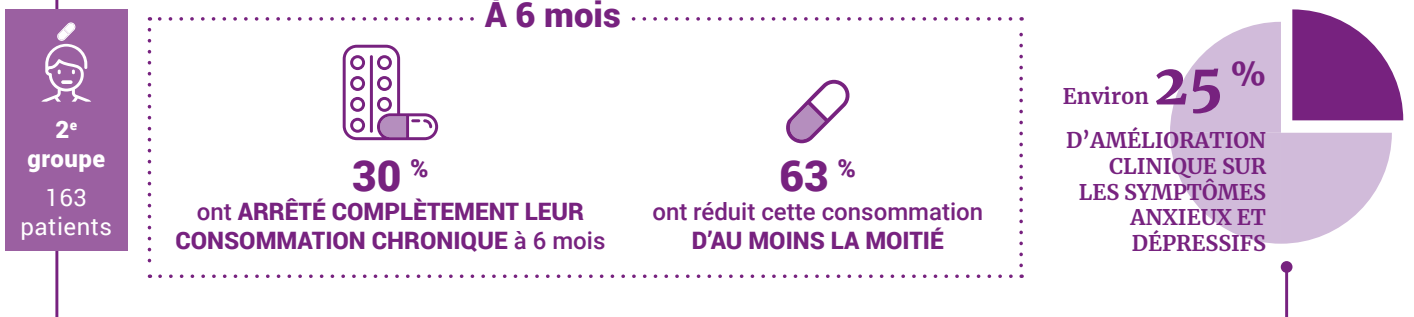
### • APPRIVOISER VOTRE STRESS



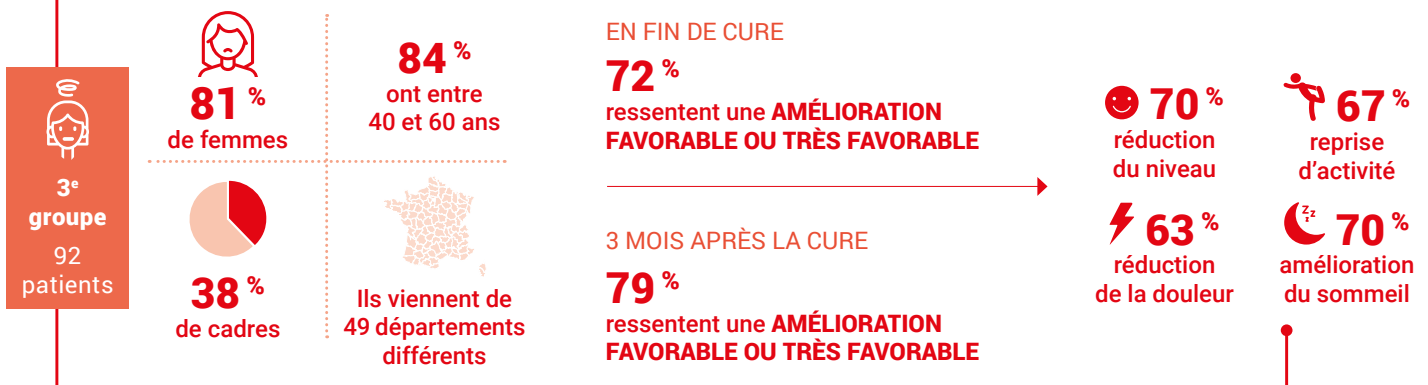
### • RÉDUCTION / ARRÊT DES TRANQUILLISANTS

Consommation médicamenteuse par rapport à la consommation initiale

À 6 mois



### • BURN-OUT PROFESSIONNEL



Les curistes définissent la cure principalement en 3 points :

- un état de relaxation et de lâcher-prise
- une prise en compte du corps dans son ensemble
- un éloignement des stressors

# 87 %

expriment le souhait de renouveler un stage à l'ETS.