

L' Apa(renthèse)

Pour se reconnecter à soi

Une sortie surf à la Chambre d'Amour

Un jeudi de septembre, le soleil brillait sur Anglet, un groupe de six courageux dialysés a osé braver les flots, tout cela dans le cadre de l'Activité Physique Adaptée (APA).

Après un bon repas, le groupe a pris la direction de la célèbre Chambre d'Amour à Anglet.

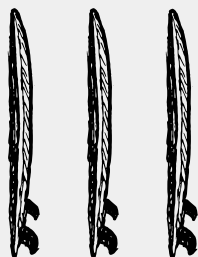
Encadrés par une équipe de choc composée d'un professeur de surf, d'une psychologue, d'un ostéopathe, d'un infirmier et du directeur de la clinique Delay, ces aventuriers des vagues étaient prêts à surfer afin de faire une pause avec la maladie chronique.

Dès leur arrivée, les participants n'ont pas perdu de temps. La plage était baignée de soleil et les conditions étaient idéales, ce qui a mis tout le monde dans l'ambiance.

Après une session de surf, entre chutes mémorables, rires contagieux et apprivoisement de l'eau, il était temps de conclure cette journée inoubliable. L'équipe s'est réunie sur la plage pour débriefer sur cette nouvelle expérience. Tout le monde est unanime : **ils veulent renouveler l'expérience et pourquoi pas tester une autre activité comme la marche les pieds dans l'eau !**

La Chambre d'Amour a accueilli un groupe d'insuffisants rénaux, mais ce jour-là, c'étaient surtout des aventuriers en quête de lien social et de dépassement de soi.

Rendez-vous prochainement pour une nouvelle aventure !



“Vous ne pouvez pas arrêter les vagues mais vous pouvez apprendre à les surfer”.

J. Kabat-Zinn, médecin spécialiste de la pleine conscience.

Ces sessions de surf, ont plusieurs bienfaits :

- **au niveau physique** : activité adaptée aux capacités de chacun permettant de développer le renforcement musculaire et de diminuer des douleurs.
- **au niveau psychologique** : diminution de l'anxiété pendant et après les séances, réappropriation du corps tant sur la perception des capacités physiques que sur les sensations agréables de la glisse.
- **au niveau de la gestion des émotions** : : connexion au moment présent, à soi, à ses émotions, à son corps et à la nature. L'océan peut apporter des « leçons de vie » et des bienfaits réels "comme le lâcher prise et le dépassement de ses peurs.
- **au niveau social** : partage d'une activité en groupe et diminution de l'isolement.

Intéressé par l'APA ?

Maïder Aguirrezabal (psychologue)
05.59.58.44.08

Jimmy Carrey (osthéopathe)

Christophe Labeyrie (infirmier référent APA)