

## Santé mentale : le centre ambulatoire de Bénesse-Maremne - Inicea lance *Thérapie de la vague*, pour soigner les adolescents en douceur avec l'océan

Mardi 15 octobre 2024, le centre ambulatoire Benesse Maremne - Inicea, spécialisé dans la santé mentale des enfants et adolescents, inaugurera *Thérapie de la vague*, une thérapie qui repose sur l'utilisation des mouvements et du rythme des vagues pour reconnecter les patients à leurs sensations corporelles et émotionnelles. Elle combine des séances de surf adaptées (sans pression de performance), des ateliers créatifs et des exercices de respiration et de visualisation.

Une thérapie innovante pour lutter contre différents troubles de santé mentale  
*Thérapie de la vague* exploite le cadre exceptionnel de la côte atlantique pour aider les patients à surmonter différents troubles tels que l'anxiété, la dépression ou encore les troubles du comportement. Le surf devient un véritable outil thérapeutique permettant de renforcer les compétences émotionnelles et la résilience des patients. À chaque vague surfée, les participants apprennent à accepter les imprévus, à dépasser leurs peurs, et à mobiliser leurs ressources personnelles pour mieux gérer les situations difficiles.

Le surf, reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé mentale, permet une véritable immersion dans l'instant présent. Les patients apprennent à lâcher prise face aux vagues tout en renforçant leur confiance en eux. Les résultats sont parlants : une réduction de l'anxiété de 25 % et une amélioration significative de l'estime de soi ont été observées chez les participants.

Des ateliers adaptés et progressifs toute l'année

Le programme de *Thérapie de la vague* s'étend sur une période de 6 mois, avec des séances hebdomadaires de 2 h 30. Le programme est constitué de :

- 10 ateliers surf en extérieur, permettant aux participants de découvrir les bienfaits physiques et mentaux du surf, avec des séances en petit groupe (maximum 5 participants par session), de mai à mi-juillet et de septembre à mi-novembre. Les cours se déroulent sur la plage de Capbreton et incluent préparation, pratique du surf, et temps de retour sur l'expérience.
- 8 ateliers en intérieur à l'hôpital de jour (HDJ), axés sur des activités créatives et cognitives en lien avec l'océan, telles que le dessin, l'écriture, la méditation, et la visualisation mentale.
- 8 ateliers en extérieur, autres que le surf, comme des marches méditatives, des exercices de respiration, ou encore des ateliers de ramassage créatif et de bodysurf, toujours en lien avec l'océan et la nature.

### À propos d'Inicea

Inicea est le réseau d'établissements et Services de santé du Groupe Clariane en France. Il regroupe plus de 110 établissements de santé au cœur des territoires : cliniques de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR), cliniques de santé mentale, et des offres d'Hospitalisation à Domicile (HAD) et Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), ainsi que des consultations de prévention et diagnostics associés.

Par ailleurs au total, le Groupe Clariane compte 319 établissements de santé en Europe.

Clariane est la première communauté européenne de soin dans les moments de fragilité. Elle est présente dans six pays : Allemagne, Belgique, Espagne, France, Italie et Pays-Bas.

Avec leurs différentes expertises, les 60 000 collaborateurs du Groupe travaillent chaque année au service de près de 900 000 personnes accompagnées et soignées dans trois grands domaines d'activités : les maisons de retraite médicalisées (Korian, Seniors Residencias...), les établissements et services de santé spécialisés (Inicea, Ita, Grupo 5, Lebenswert...) ainsi que les domiciles et habitats partagés (Petits-fils, Les essentielles, Ages et Vie...).

Clariane est devenue en juin 2023 société à mission et a inscrit dans ses statuts une nouvelle raison d'être, commune à toutes ses activités : « *Prendre soin de l'humanité de chacun dans les moments de fragilité* ».

### Contacts presse

Matthieu Desplats  
Directeur des relations presse  
06 58 09 01 61  
[matthieu.desplats@clariane.com](mailto:matthieu.desplats@clariane.com)

Julie Mary  
Responsable des relations presse  
06 59 72 50 69  
[julie.mary@clariane.com](mailto:julie.mary@clariane.com)

Florian Bachelet  
Responsable des relations presse  
06 79 86 78 23  
[florian.bachelet@clariane.com](mailto:florian.bachelet@clariane.com)