

Cap sur Soi : un séjour pour se reconnecter à soi et aux autres

Du 16 au 19 juin dernier, 4 jeunes accompagnés par le dispositif [Pass'âge](#) ont participé à un séjour thérapeutique en Charente-Maritime.

Un projet hors les murs, pensé pour sortir du cadre habituel et offrir un espace favorisant le bien-être psychique, l'autonomie et le lien social.

Pendant 4 jours, les participants ont partagé :

- des balades en bord de mer
- une activité autour de la confiance avec une sortie à cheval
- des temps de parole matin et soir
- la gestion collective du quotidien

Autant d'expériences qui contribuent à :

- renforcer la confiance en soi
- encourager l'autonomie
- développer les interactions sociales
- soutenir le rétablissement dans un cadre différent

Au-delà des activités, ce séjour a permis de rompre l'isolement, de créer du lien et de valoriser chaque parcours.

Merci à la [Fondation des Hôpitaux](#) pour avoir soutenu ce projet à travers son appel à projets Parlez Jeunesse.

Une belle illustration de l'importance d'innover dans les parcours de soins en santé mentale.

Tags:

- [Réhabilitation psychosociale](#)
- [Culture et santé](#)
- [Partenariat patient](#)
- [Santé mentale](#)