

Ils utilisent la relaxation immersive® :

interview de Christelle Sertour, Cogedim Club®

La résidence Le Jardin d'Aragon situé à Villejuif en Ile-de-France (94) propose désormais à ses résidents des séances de relaxation immersive® grâce à Serenity, l'alliance de la sophrologie et de la réalité virtuelle.

Retour d'expérience au travers de l'interview de Christelle Sertour, directrice de la structure depuis 2013.

Interview : Elodie Livernette / Christelle Sertour

Retranscription des propos recueillis le 14/05/2021



Illustrations : © Cogedim Club,
Serenity

COGEDIM Club®
Résidence Le Jardin d'Aragon
116 rue Jean Jaurès
94800 VILLEJUIF
[Renseignements](#)



Ils utilisent la relaxation immersive®

Pouvez-vous nous présenter COGEDIM CLUB® en quelques mots ?

COGEDIM Club® est un réseau de résidences services pour seniors. Les résidents locataires bénéficient d'aide et accompagnement au quotidien dans l'objectif de leur permettre de rester autonomes le plus longtemps possible.

COGEDIM Club®, marque du groupe Altarea Cogedim, regroupe aujourd'hui 21 résidences sur tout le territoire et continue de se développer avec des projets d'ouverture à Marseille, Toulon ou encore Le Touquet.

Quelles sont les spécificités des résidences COGEDIM CLUB® ?

Depuis 9 ans, COGEDIM Club® pense l'accompagnement des seniors avec un esprit « maison de famille ».

L'ADN de COGEDIM Club® est largement conditionné par la localisation géographique de ses résidences : uniquement situées dans les centres-villes, les résidences sont proches des petits commerces, de la vie culturelle et des transports en commun. Cet ancrage en cœur de ville permet d'un côté de favoriser l'indépendance des résidents, de renforcer le lien social et l'implication dans la vie locale mais aussi pour les villes concernées de dynamiser l'économie locale et de promouvoir la diversité.

“Ma mission principale est de garantir la sécurité et le bien-être des résidents et des personnes travaillant sur place »



Ils utilisent la relaxation immersive®

Quel est votre rôle / fonction au sein de la résidence où vous travaillez ?

Je suis directrice de la résidence « Le Jardin d'Aragon » située à Villejuif, première résidence COGEDIM Club® a avoir vu le jour. Ma mission principale est de garantir la sécurité et le bien-être des résidents et des personnes travaillant sur place et pour cela je coordonne et j'interviens dans toutes les étapes de la vie de la résidence. Notre résidence rassemble aujourd'hui 52 résidents autonomes âgés de 65 à 101 ans soit 88 ans en moyenne !

En matière de bien-être des résidents, quels sont les services et quelles sont les actions que vous mettez en place ?

Les services proposés permettent à la fois de garantir la sécurité (personnel d'astreinte pour intervenir sur place), d'apporter un bien-être mental et physique (interventions de coachs sportifs, sophrologues, cours de yoga sur chaise, etc.), de proposer des activités culturelles (concerts dans le parc, sorties adaptées dans des lieux d'exposition...) et enfin de faciliter le quotidien (service de conciergerie pour l'information, la réservation de billets, de transports).

La résidence est équipée d'un parc et est également connectée avec un réseau de professionnels de la santé et du bien-être.

Comment avez-vous connu Serenity ?

J'ai rencontré l'équipe de Serenity au Salon Bien-être Médecine Douce à Paris en 2019 où j'ai pu découvrir la relaxation immersive®. Nous avons ensuite organisé un rendez-vous de présentation au sein de la résidence.

Pourquoi avoir choisi ce type de solution pour vos résidents ?

D'une manière générale, je m'intéressais aux solutions non-conventionnelles voire innovantes en matière de bien-être. Plus particulièrement, en matière de

Ils utilisent la relaxation immersive®

douleur et de souffrance, les nouvelles technologies et les alternatives au parcours de soin traditionnel permettent d'apporter un réel mieux-être.

J'ai trouvé aussi intéressant de proposer une solution novatrice et qui se pratique individuellement en comparaison avec les différents ateliers classiques que nous proposons déjà.

Même à 101 ans, on reste curieux et on peut s'intéresser aux nouvelles technologies et aux expériences qu'elles offrent, il n'y a pas de barrière d'âge !

Comment utilisez-vous Serenity dans votre résidence ? Quels sont les bienfaits, retours que vous constatez ?

Nous proposons des séances de relaxation immersive® de 5 à 20 minutes aux résidents qui le souhaitent, généralement une fois par semaine. L'utilisation est encadrée par le personnel de la résidence (les séances sont pilotées grâce à la tablette) et les séances se déroulent dans un espace commun.

Les utilisateurs ressentent un apaisement, de la détente, un lâcher-prise. Ils ont l'impression d'être dans une petite bulle à part et de s'évader : les résidents qui l'utilisent régulièrement ont leur(s) ambiance(s) favorite(s) et échangent entre eux, partagent leur expérience :

« T'étais parti où ?

– « Je suis allé à la mer ! »



Ils utilisent la relaxation immersive®

Quelles sont vos recommandations pour intégrer des outils innovants comme Serenity dans les résidences seniors ?

- ✓ Désigner un ou plusieurs ambassadeurs au sein de la résidence pour bien connaître la solution et pouvoir porter la nouveauté
- ✓ Proposer si possible les séances dans un espace calme, dédié
- ✓ Communiquer auprès des résidences, les inviter à découvrir progressivement les séances en commençant par exemple par 5 ou 10 minutes, en faisant découvrir et sans forcer la main
- ✓ Encourager la pratique régulière par exemple en posant des rendez-vous et en programmant leur prochaine séance une fois sur l'autre
- ✓ Au niveau réseau, avoir un site pilote pour partager les retours d'expérience et dynamiser le service

Un grand merci à
Christelle Sertour de nous
avoir accordé de son
temps et d'avoir partagé
avec nous son expérience.
Si vous souhaitez en
savoir plus, vous pouvez
aller consulter le site web
<https://www.cogedim-club.fr/>



Pour Serenity, contact : communication@iris-immersive.com
Retrouvez cet article sur www.serenity-relaxation.com/horizon