



Pour la santé mentale

La bateau résilience



Connaissance

"en mer, il n'y a pas de place pour les tricheurs : on sait où on ne sait pas" Eric Tabarly. Avec la maladie, c'est la même chose, il faut la connaître. L'apprentissage des secrets de la navigation, du vocabulaire aux connaissances techniques nécessaires pour se repérer, symbolisent cette nécessité d'apprentissage.



Discipline

Pour des raisons de sécurité, à bord, un ordre s'exécute et s'explique, après. Nous imposons cette discipline à ceux qui viennent avec nous pour les aider à devenir plus rigoureux dans leur suivi thérapeutique. La mer permet d'acquérir des réflexes de respect des consignes en aidant le patient à bien prendre ses médicaments.



Courage

C'est dur d'être malade. Le déni, donc l'absence du courage de regarder la situation telle qu'elle est est, est l'une des premières causes du temps que mettent les patients à commencer à se soigner. Nous enseignons le courage d'affronter les éléments, à ne pas reculer face à l'adversité. C'est ça, le Vrai Challenge.

Devenez bénévole :

wana@wana-challenges.fr

www.wana-challenges.com

