

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE EN EHPAD - MAISON DE RETRAITE

Bouger son corps et respirer profondément



La sophrologie apporte une activité physique douce auprès des seniors en perte d'autonomie pour avoir conscience de son corps et de ses capacités sans jugement. Et même si les mouvements sont adaptés et simplifiés, ils restent bons

pour l'équilibre, la posture, la motricité, et le tonus du corps. Les exercices de respiration contrôlée et de cohérence cardiaque visent à une détente du corps et du mental, à calmer l'anxiété et à augmenter l'oxygénation du corps et c'est excellent contre le déclin cognitif lié à l'âge. La méthode participe à stimuler les seniors avec bienveillance.

Apaiser le stress et l'anxiété

Quand le stress se prolonge, les connexions neuronales peuvent être perturbées et provoquent parfois l'apparition de troubles cognitifs. Les gestes simples, les contractions puis relâchements des parties du corps que proposent la méthode visent à soulager les tensions corporelles et mentales dans le but d'induire une détente qui permet une meilleure gestion du stress et de l'anxiété. La méthode propose de se recentrer sur soi, d'être attentif à son corps et ses sensations afin de favoriser l'émergence des émotions et qu'elles soient désagréables ou agréables elles sont salutaires pour soulager nos tensions. La respiration abdominale est souvent privilégiée pendant les mouvements car elle aide à mieux réguler les émotions, le stress et l'anxiété.

Stimuler les capacités : l'attention, la mémorisation ...

Une séance de sophrologie c'est un moment privilégié pour se relaxer, se recentrer sur ses perceptions. Être à l'écoute de ses ressentis aide à relâcher les tensions du corps et du mental, les pensées parasites sont ainsi moins envahissantes. Cet état de bien-être facilite l'attention, stimule l'activité cérébrale (la concentration, la mémoire), plus on se concentre mieux on mémorise.

Renforcer la confiance en soi et l'optimisme

Parfois la perte de l'autonomie peut affaiblir la confiance en soi et l'estime de soi. La sophrologie est indiquée dans ces deux problématiques car elle se focalise sur les parties du corps qui vont bien, met en évidence toutes nos capacités, nos succès, nos valeurs et on cesse de se dévaloriser pour renforcer la confiance en soi, l'estime de soi et l'optimisme. Avoir confiance en soi développe l'estime de soi ; aide à s'accepter, s'auto valoriser et s'aimer tel que nous sommes.

Se sentir autonome

La méthode favorise une détente du corps et du mental et apporte également un soutien pour se percevoir comme plus autonome. Les participants se recentrent sur eux-mêmes, ils sont invités dans la mesure de leurs capacités à pratiquer les exercices sans l'aide de personne ; ma posture de sophrologue est de donner les consignes des exercices, de les faire avec eux en les guidant avec ma voix. Pendant la séance, la personne prend du temps pour elle malgré ses difficultés, c'est une relation agréable avec soi dans toute sa globalité physique et psychique.

Accepter le changement

Parce qu'il n'est pas toujours facile d'être tributaires des soins et de la bienveillance des aidants, la sophrologie peut être proposée aux résidents pour faciliter leur adaptation en maison de retraite. Ces changements importants pour certains pourraient se manifester par des sources d'angoisses et de peurs. Un atelier de sophrologie ajoute alors un moment de sérénité, de bienveillance qui s'ajoute au bien-être apporté par l'ensemble du personnel.

Stimuler les 5 sens



Avec l'âge, la vue et l'ouïe risquent de diminuer. Le goût et l'odorat peuvent s'altérer et le toucher devient parfois maladroit. Le but de la sophrologie est de stimuler les sens, de nous rendre plus attentif à notre corps et à ses ressentis, évidemment à hauteur de nos capacités cognitives et fonctionnelles. La méthode invite à prendre conscience de nos ressources et de la distance avec nos difficultés pour mieux profiter des plaisirs simples de la vie.

Améliorer la qualité du sommeil



La respiration profonde et abdominale apporte davantage d'oxygène au système nerveux, cela favorise la détente, diminue le stress, l'anxiété et le sommeil est alors de meilleure qualité. Dormir mieux a un impact positif sur les capacités cognitives. Et puis quand le corps et l'esprit sont détendus, les douleurs et les inquiétudes sont moins vives, on profite de l'instant présent.

LA SOPHROLOGIE EN QUELQUES MOTS



La sophrologie est une méthode de relaxation et de développement personnel conçue dans les années 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Il a façonné cette méthode thérapeutique unique en s'inspirant de techniques préexistantes comme le yoga, la méditation, le zen, la relaxation, la pensée positive, etc.

La méthode se définit par des mouvements très doux du corps et des exercices de suggestions mentale qui induisent une détente musculaire et mentale. Les suggestions mentales ou visualisations d'images positives, consistent à revivre grâce à l'imagination des situations agréables, un moment de confiance etc. L'ensemble des exercices est associé à la pensée positive et à la respiration contrôlée (on ressent l'inspiration, le temps d'apnée, l'expiration).

L'intérêt de la sophrologie est d'atteindre un niveau de conscience légèrement endormi, situé entre la veille et le sommeil, appelé niveau sophroliminal. À ce stade, l'organisme sécrète des ondes alpha qui stimulent les ressentis. Dans cet état de détente des prises de conscience peuvent émerger et nous aider à améliorer notre bien-être global et à développer nos capacités à tout âge.

Cette technique vise à mieux vivre avec les effets du temps qui passe, comme les douleurs, les problèmes de sommeil ou de mémoire, à renforcer entre autres la confiance en soi, l'optimisme, à lâcher-prise sur les changements afin de mieux profiter des plaisirs simples de la vie...

DÉROULEMENT DES ATELIERS



La sophrologie c'est un moment de pause agréable avec soi-même. La simplicité de la méthode permet au sophrologue de s'adapter à presque tous, c'est pour cela que je propose la pratique aux seniors vivants en EHPAD.

Un atelier groupe dure environ 1 heure, aucune tenue, aucun matériel n'est exigé. La sophrologie est non tactile. Les exercices se pratiquent généralement en position assise, debout et parfois couchée, il est même possible de s'appuyer sur un déambulateur ou une table. Sur les plans cognitifs et de mobilités, chacun peut suivre les séances selon ses possibilités.

Une séance débute par des gestes simples ; le corps, le mental et les sensations s'activent tout en douceur. La sophrologue explique d'abord très clairement les mouvements en les mimant, puis les fait avec les participants en détaillant de nouveaux les consignes. Après ces exercices de relaxation dynamique un exercice de visualisation positive est animé.

Les personnes sont invitées en début et en fin de séance à s'exprimer sur les ressentis vécus pendant les exercices, et même si elles le font brièvement, ces échanges viennent renforcer le lien social.

L'ensemble du personnel peut aussi profiter d'un accompagnement personnalisé compte tenu bien sûr de l'objectif visé par l'établissement (se détendre pour mieux gérer le stress, stimuler la cohésion d'équipe etc.)

ATELIERS DE SOPHROLOGIE EN EHPAD

Les ateliers sont proposés en groupe, dans une salle mise à disposition par l'établissement qui respecte 1m20 entre les participants.

Au sein des maisons de retraite et des EHPAD, la sophrologie est proposée principalement comme une activité thérapeutique relaxante et apaisante pour développer un bien-être global et le lien social des résidents.

Les exercices sont orientés sur le relâchement musculaire et la respiration contrôlée afin d'apaiser les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Les exercices d'imagination permettent de s'évader et visent à se libérer du stress, des peurs, de l'anxiété, à développer la mémoire, la concentration, la confiance en soi.

Pour en savoir plus :



Sophrologue
Silvia da SILVA PINTO

 06 63 11 80 72

Sophrologue certifiée (RNCP)
sophrologie.sdasilva@gmail.com
www.sophrologiesdasilva.com
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie
<https://sophrologue-certifiee.fr/annuaire/>