



SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

Pour les Séniors

La sophrologie en maison de retraite.

Les **EHPAD** ou plus communément nommés maisons de retraite accueillent de plus en plus souvent la sophrologie dans la prise en charge de la personne âgée. La pratique cette discipline est particulièrement intéressante pour les personnes âgées résidentes dans ces structures.

Les personnes âgées se sentent parfois déracinées (surtout les premiers temps), elles peuvent également se sentir inutiles et même quelque fois avoir l'impression d'être un fardeau pour leurs proches... Tous ces ressentis conduisent à altérer le sens même de la vie.

En vieillissant nous nous déconnectons de notre corps ou nous n'y sommes plus connecté que par des douleurs... La mobilité se réduit souvent et les perceptions qui nous parviennent de nos sens s'amointrissent également. La vue et l'ouïe sont souvent altérés, le goût et l'odorat peuvent également être modifiés et le toucher devient parfois maladroit.

« Relativiser, il paraît que cela fait partie d'un processus qui s'appelle vieillir. »
Philippe Labro.

L'entraînement à la sophrologie permet de renouer le contact avec le positif, qui n'a souvent pas la place d'honneur dans cette période de la vie et dans le contexte d'hébergement en maison de retraite.

La relaxation dynamique de la sophrologie permet, simplement d'être un peu plus vivant, un peu plus présent à soi même, dans les sensations positives (non douloureuses) et dans les perceptions sensorielles. Il en est de même pour le travail sophrologique sur la respiration qui nous reconnecte aussi à notre vitalité. Pratiquer la sophrologie permet de réinvestir son corps, de se reconnecter à la force de vie qui nous anime, de se réapproprier un peu. La pratique de la sophrologie permet de mieux s'appartenir, de choisir de vivre l'instant présent en le dégustant, elle est simple et accessible à tous.

En maison de retraite, seuls les gens fortement malentendants ne pourront pas suivre les séances.

Sur les plans cognitif et fonctionnel, chacun peut suivre les séances à la hauteur de ses capacités.

Pour le sophrologue il s'agit de s'adapter au rythme et aux possibilités de chacun. Le travail avec les personnes âgées est passionnant, il est varié et réserve de magnifiques surprises.

Le travail sophrologique nous conduira à explorer le présent et le futur au travers d'évènements agréables, pour se souvenir que chacun de nous poursuit une histoire en cours, inachevée et que la suite lui appartient. A défaut de pouvoir décider de la quantité, nous avons, pour un grand nombre d'entre nous, la possibilité de décider de la qualité de nos derniers jours, où que nous vivions...

La sophrologie en maison de retraite, pour ajouter un peu plus de vie aux jours... Un peu plus de plaisir, de positif et de bien-être au quotidien.

En effet, la sophrologie s'avère très efficace auprès des seniors résidant en maison de retraite, car elle permet de **diminuer leurs angoisses**, et apporte des outils pour mieux s'adapter à leur nouvel environnement.

En effet, ce changement de lieu de vie est souvent difficile pour la personne âgée comme pour son entourage. Il peut, pour certains, être vécu comme un traumatisme pouvant engendrer un début de dépression, et générer de la culpabilité pour la famille.

Pour éviter les angoisses, le stress, la sophrologie intervient dans un premier temps pour faciliter l'entrée en maison de retraite de nos seniors et les prépare au changement, puis dans un deuxième temps elle apporte une nouvelle dimension à la vie des résidents dans ces établissements.

Elle permet également d'apprendre à sentir son corps, ses sensations, autrement que dans la douleur (si douleur il y a).

Elle offre ainsi la possibilité de focaliser sur les parties du corps qui vont bien, et plus largement sur les **capacités positives de la personne**.

Elle développe ainsi la capacité d'apprécier l'instant présent, et d'envisager un avenir sereinement (même si l'espérance de vie se réduit).

Comment ?

La sophrologie intervient dans le cadre de la prévention pour un bénéfice en douceur et propose un quotidien plus serein.

Cette méthode apporte :

- Une activité physique douce pour :**
 - avoir conscience de son corps et de ses capacités, apporter plus d'oxygène au cerveau afin d'entretenir mémoire et facultés de concentration
- Des séances de relaxations dites dynamiques pour :**
 - réduire les tensions musculaires inutiles,
 - créer un état de détente corporelle et mentale
 - améliorer la qualité du sommeil
- Un travail de visualisation positive pour :**
 - s'intégrer sereinement dans le nouveau lieu de vie
 - se revaloriser, retrouver une estime de soi et une confiance en soi
 - développer ses capacités à se projeter dans un futur
 - renforcer ses capacités à vivre et apprécier l'instant présent

€12/pers. /séance 1 h par personne