

## FICHE DE PRATIQUE : ATELIER POUR LES AIDANTS

### Les exercices respiratoires

#### La respiration abdominale

- Calme les tensions physiques
- Apaise les pensées

#### Comment faire ?

- Poser une main sur le ventre et l'autre dans le bas du dos
- Souffler par la bouche pour vider l'air
- Inspirer par le nez en gonflant le ventre
- Légère rétention d'air
- Souffler doucement par la bouche en laissant le ventre revenir à sa position naturelle
- Observer les mouvements du ventre
- A reproduire 3 fois

#### La respiration thoracique

- Soulage les crises d'angoisse, la nervosité, l'asthme, la spasmophilie
- Libère le plexus solaire, siège de la peur et de l'émotivité

#### Comment faire ?

- Placer les mains sur les côtes
- Inspirer profondément par le nez
- Souffler longuement par la bouche
- Prendre conscience des mouvements de la cage thoracique
- A reproduire 3 fois

#### La respiration sous claviculaire

- Amplifie la respiration
- Permet de déployer sa verticalité

#### Comment faire ?

- Placer le bout des doigts sur les clavicules
- Inspirer profondément par le nez en laissant monter l'air jusqu'aux épaules
- Souffler longuement par la bouche
- Prendre conscience de l'ampleur de sa respiration
- A reproduire 3 fois

#### La respiration complète rythmée sur 3/6 temps

- Calme le flot des pensées
- Régularise le rythme cardiaque
- Masse le foie et les intestins
- Permet au corps de se réchauffer
- Action sur le système immunitaire : meilleure résistance aux infections
- Agit sur le métabolisme des graisses

#### Comment faire ?

- Inspirer profondément par le nez sur 3 temps (ventre, poitrine, épaules)
  - Souffler longuement par la bouche sur 6 temps
  - A reproduire 3 fois tranquillement
-

## Les exercices corporels

### Exercice des rotations axiales : balayer le stress

#### Comment faire ?

- **Comment faire ?**
- Inspirer par le nez
- Retenir sa respiration et laisser aller les bras ballants tourner autour du bassin en imaginant balayer le stress autour de soi
- Souffler par la bouche en laissant les bras revenir le long du corps
- Accueillir les sensations dans les bras, les mains, les doigts
- Prendre conscience de l'espace nettoyé autour de soi
- Répéter 3 fois

### Exercice des hémicorps : pour revenir à l'équilibre

#### Comment faire ?

- ✓ Basculer le poids du corps sur la jambe droite
- ✓ Inspirer et lever le bras droit tendu vers le haut
- ✓ Bloquer la respiration et étirer tout le côté droit du corps
- ✓ Souffler en relâchant le bras le long du corps
- ✓ Ramener le poids du corps au centre
- ✓ Pause : accueillir les sensations dans la partie droite du corps, sentir le déséquilibre
- ✓ A faire 3 fois
- ✓ Puis 3 fois du côté gauche
- ✓ Puis une fois en restant au centre et en levant les deux bras à la verticale
- ✓ Prendre conscience de la capacité du corps à revenir à l'équilibre

## Les 10 conseils pour les aidants

1. **RESPIRER** : retrouver son calme : respiration 3/6
  2. **SE RELAXER** : pratiquer les exercices vus ce jour, réduire les tensions
  3. **CULTIVER SON OPTIMISME** : identifier les petites joies du quotidien
  4. **PARTAGER L'ÉTAT DE CALME** : proposer la sophro-relaxation à votre aidé
  5. **CHERCHER DU SOUTIEN** : groupe de parole, amis
  6. **GARDER DU TEMPS POUR VOUS** : se ressourcer à travers des sorties, des lectures...
  7. **S'AUTORISER À DÉLÉGUER UN PEU** : alléger sa charge de choses à faire
  8. **ACCEPTER SES ÉMOTIONS** : pratiquer les respirations, les rotations axiales, les hémicorps
  9. **APPRÉCIER LE MOMENT PRÉSENT** : éviter de se projeter dans un futur négatif
  10. **ÊTRE BIENVEILLANT** : avec soi même
-