

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

L'exercice de sophro-relaxation

Apprendre à animer une sophro-relaxation en 4 temps

1- Respirer

- Installe-toi le plus confortablement possible
- Ferme tes yeux, si tu le souhaites
- Sens les points de ton corps qui sont en appui, ton dos, tes jambes, tes mains, tes pieds)
- Maintenant, nous allons respirer sur 3 temps d'inspiration et 6 temps d'expiration
- Inspire par le nez en gonflant ton ventre, ta cage thoracique et tes épaules sur 3 temps
- Souffle longuement par la bouche sur 6 temps
- Refais-le deux fois tranquillement

2 - Détendre le corps

- **2 - Détendre le corps**
 - Porte ton attention sur ton visage
 - Détends tous les muscles du visage et particulièrement tes mâchoires
 - Abaisse tes épaules pour sentir l'effet de la pesanteur
 - Relâche tes bras, tes mains, jusqu'au bout des doigts
 - Observe les mouvements de ta cage thoracique
-

- Observe les mouvements de ton ventre qui se gonfle et se dégonfle calmement
- Détends les muscles de ton dos
- Laisse partir toutes les tensions des muscles fessiers et des cuisses
- Relâche tes mollets, tes chevilles et tes pieds
- Perçois tout ton corps entièrement détendu et relâché

3 – Visualiser son image ressource

- Dans cet état de détente et de relaxation
- Laisse venir à toi ton image ressource
- Celle qui t'appartient, qui évoque pour toi le calme et la sérénité
- Observe ton image : ses couleurs, ses détails,
- Imagine entendre les bruits ambiants, les odeurs qui te parviennent
- Touche des éléments dans ton image, sent le contact de ces éléments
- Imprègne-toi du calme et de la sérénité de ton image
- Inspire profondément et laisse diffuser ce calme dans ton corps en soufflant
- Refais-le autant de fois que nécessaire

4 – Remettre son corps en mouvement

- Quand tu auras fait le plein de calme et de sérénité
- Reprends doucement contact avec l'endroit où tu te trouves
- Bouge la tête, les mains, les pieds
- Etire-toi, quand tu seras prêt ouvre tes yeux

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
-