

## Les activités bien-être pour les personnes âgées dépendantes

### LE YOGA DU RIRE

Le Yoga du Rire est une pratique créée en 1995 par un médecin généraliste indien, le docteur Madan KATARIA et son épouse, Madhuri KATARIA, professeure de Yoga.

Le Yoga du Rire n'est pas une théorie mais une pratique qui mixe les bienfaits du Yoga - mouvements, étirements, respiration – avec les bienfaits du Rire.

#### Qui peut pratiquer le Yoga du Rire ?

La personne âgée dépendante n'a pas besoin d'avoir d'humour ni de talents d'acteur pour pratiquer le yoga du rire. Mais **elle doit être en bonne santé et doit jouir de son autonomie.**

**L'avis médical est systématiquement sollicité en amont.** Les contre-indications de base, sauf avis contraire du corps médical, sont suivantes : l'incontinence - les problèmes respiratoires, comme l'asthme, les toux persistantes - les problèmes cardiaques et l'hyper tension - les interventions chirurgicales récentes, plus particulièrement celles du ventre - les troubles psychiques - les maux de dos sévères, les hernies - les glaucomes sévères

#### Les bienfaits du Yoga du Rire pour les personnes âgées dépendantes

Les bienfaits spécifiques du Yoga du Rire pour les personnes âgées dépendantes sont multiples.

Les personnes âgées dépendantes souffrent souvent d'un sentiment de solitude. La pratique du Yoga du Rire **améliore la communication** entre les résidents, avec l'ensemble du personnel de la maison de retraite. **Les relations interpersonnelles s'enrichissent** en dehors des séances de Yoga du Rire.

Prenant conscience au fur et mesure du temps qui passe de son vieillissement, certaines personnes âgées vont ressentir des sentiments négatifs : inutilité, peur de l'avenir et de la mort, estime de soi défaillante, désintérêt et perte de goût de vivre. La pratique du Yoga du Rire diminue significativement ces sentiments négatifs en installant la **bonne humeur**, en renforçant le **sentiment de joie**, outils puissants contre la dépression. La mélancolie se dissout dans le rire.

Les personnes âgées dépendantes bénéficient des mêmes impacts positifs du Yoga du Rire sur leur santé. Leur santé s'améliore avec notamment une **meilleure mobilité** et une **diminution des affections chroniques.**

#### Le déroulement d'une séance de Yoga du Rire pour les personnes âgées dépendantes

La séance est adaptée aux spécificités de ce public avec la collaboration des médecins, des psychologues et du personnel d'encadrement de la maison de retraite.

Elle se déroule assise, ce qui permet d'intégrer des personnes à mobilité réduite et même alitées. Les exercices d'échauffement sont allégés pour prendre en compte les capacités physiques des personnes. Le rythme d'enchaînement entre les exercices est ralenti.

Les rires ne sont jamais poussés à l'excès. Le sourire intérieur et le sourire sur les lèvres suffisent à instaurer tous les bienfaits cités. Des parties chantées et des accessoires peuvent être intégrés.

## LA SOPHRO RELAXATION

### Qu'est-ce que la sophro relaxation ?

La sophro relaxation est une méthode diversifiée basée sur des techniques de relaxation mentale, des techniques de relaxation physique et des techniques de relaxation mixtes.

### Comment fonctionne la sophro relaxation ?

La sophro relaxation produit des effets sur les trois dimensions de la personne :

1. Ses sensations physiques : détente physique
2. Son mental : augmentation de la vigilance, de l'attention, de la concentration, de l'imagination et de la créativité, amélioration de la mémoire, des capacités d'analyse et de synthèse, diminution du flot de pensées, lutte contre les pensées automatiques négatives
3. Ses émotions : meilleure connaissance de soi, bienveillance, sentiment de paix, meilleure gestion des émotions

La séance commence en général par des exercices de respiration et de détente musculaire pour amener le corps dans un état entre veille et sommeil. Puis suivent des exercices adaptés à l'objectif recherché dans le cadre de la séance.

### Qui peut pratiquer la sophro relaxation ?

Les séances de sophro relaxation ne présentent ordinairement aucun risque pour une personne en bonne santé. Une attention particulière sera portée sur les maladies suivantes : asthme pour les techniques de respiration, maladies cardio-vasculaires, épilepsie et hyper tension pour les techniques de détente corporelle.

Les éventuels exercices dynamiques sont adaptés aux capacités physiques des participants et participantes.

### Les bienfaits de la sophro relaxation pour les personnes âgées dépendantes

Les thématiques sont adaptées aux besoins des participants et participantes et des bienfaits recherchés.

Exemple de thématiques :

- Entretien le goût de la vie,
- Stimuler ses capacités de concentration,
- Mieux vivre sa retraite,
- Améliorer son sommeil...

### Le déroulement d'une séance de sophro relaxation pour les personnes âgées dépendantes

La séance est adaptée aux spécificités de ce public et la thématique est choisie avec la collaboration des médecins, des psychologues et du personnel d'encadrement de la maison de retraite.



## LE NURSING TOUCH

### Qu'est-ce que le nursing touch ?

Le nursing touch est un soin basé sur le toucher créé en 2008 par la directrice de l'École Internationale du Bien Être (EIBE), Wendy BELCOUR. Sa volonté était de créer une technique simple, efficace et surtout utilisable auprès des personnes malades, en situation de handicap, âgées et fin de vie ; ceci afin de répondre aux besoins des secteurs médicaux et paramédicaux.

### Comment fonctionne le nursing touch ?

Les études scientifiques ont démontré que le toucher peut déclencher un processus naturel de la prise en charge de la douleur en stimulant la sécrétion d'endorphines.

En stimulant les récepteurs de la peau, le nursing touch induit un blocage de la transmission de la douleur au sein de la moëlle épinière.

La seule technique utilisée étant celle de l'effleurement, appliquée uniformément, il se distingue donc clairement du massage professionnel de santé. Il ne s'agit pas d'un acte médical et il ne remplace pas les actes thérapeutiques.

### Qui peut recevoir le nursing touch ?

Il n'existe aucune contre-indication à la réception du nursing touch. C'est pourquoi il est aussi pratiqué dans les services de soins palliatifs.

### Les bienfaits du nursing touch pour les personnes âgées dépendantes

Les personnes âgées qui reçoivent régulièrement un soin nursing touch sont **plus réceptives à la vie collective** propre à l'institution.

Elles ressentent **moins d'anxiété** à l'approche de la nuit, nuit qu'elles peuvent associer à la mort.

Elles souffrent **moins de douleurs et d'angoisses**. Et souffrant moins, elles sont aussi **plus réceptives aux soins** du quotidien comme la toilette et **aux actes médicaux**. Le diagnostic médical et les soins associés sont mieux perçus et mieux acceptés.

### Le déroulement d'une séance de nursing touch pour les personnes âgées dépendantes

La séance est adaptée aux spécificités de ce public avec la collaboration des médecins, des psychologues et du personnel d'encadrement de la maison de retraite.

Afin de permettre la dignité et la pudeur de la personne âgée, le nursing touch est appliqué aux seules parties découvertes, le plus généralement les mains, les pieds et la tête. Le nursing touch est transmis à la personne soit dans un fauteuil, soit dans son lit.



# Florence BRAS

Praticienne certifiée

Hypnose ericksonienne, sophro relaxation, nursing touch, massages bien être



Harabesque

## MON APPROCHE PARTENARIALE

### Ma philosophie

Ma finalité professionnelle est de permettre aux personnes âgées dépendantes de participer à des activités de bien être qui leur permette un meilleur être physique, mental et émotionnel.

Je propose de mettre en place des activités adaptées à leurs besoins avec la collaboration des médecins, des psychologues et du personnel d'encadrement de la maison de retraite.

### Mes tarifs

Sur devis.

### A propos de moi



Je suis praticienne bien-être et j'ai créé ma micro entreprise *Harabesque* en 2016.

Je suis praticienne en techniques de bien-être, qualifiée en massages bien-être et en sophro relaxation par l'école Shen Ti, basée à l'Union.

En 2018, je me suis spécialisée dans le Nursing touch auprès de l'Ecole Internationale du Bien-Être basée à Toulouse et je suis certifiée.

J'adhère à la Fédération Française de Massages Traditionnels de Relaxation (FFMTR) et à la charte de la fédération. J'adhère aussi à la Charte des Professionnels « Accompagner par l'éthique ».



Depuis juin 2018, je fais partie du réseau d'animateurs de Yoga du Rire, qualifiée par l'Institut Français du Yoga du Rire et du Rire Santé.



2 rue du Fort  
31480 PELLEPORT  
Tél. 06 61 96 00 46  
[harabesquerelaxation@gmail.com](mailto:harabesquerelaxation@gmail.com)  
[www.harabesque.fr](http://www.harabesque.fr)



Harabesque

Uniquement sur rendez-vous  
Au cabinet  
A domicile ou en entreprise