

Exercices de Sophrologie

Qui est concerné ?

Tous public (PA/PH)
Alzheimer, troubles du sommeil

Quels lieux ?

Intérieur
Lieu calme et lumière tamisée

Quelle durée ?

60 minutes

Qui participe ?

Bénéficiaire

Objectifs de l'activité / intérêts pour le bénéficiaire ?

- Favoriser la détente musculaire
- Diminuer l'agressivité et l'angoisse
- Améliorer le sentiment de bien-être
- Améliorer la respiration
- Améliorer l'humeur
- Atténuer les maux de tête

Matériel nécessaire

- Coussins, canapé et / ou tapis de sol
- Encens, huiles essentielles
- Bougies
- Musique relaxante (CD ou téléphone)
- Tenue décontractée

Participations du bénéficiaire

- Mettre à disposition le matériel nécessaire

Consignes de sécurité

- Parler d'une voix douce et avoir des gestes apaisants

Déroulement de l'activité

Introduction à la séance de sophrologie

- Asseoir la personne et l'étendre sur le dos dans une pièce calme et confortable. Fermer les yeux. Inspirer profondément, expirer lentement. Ne penser qu'à laisser son corps se détendre, comme une poupée de chiffon.
- Compter jusqu'à dix et lire à voix haute de manière calme et apaisante les textes suivants: « Lorsque j'arriverai à dix, vous aurez atteint un état de relaxation plus profond que jamais auparavant. Alors que je passe de un à dix, votre cerveau aura conscience d'un état de relaxation de plus en plus profond »
- **UN:** » Vous êtes allongé ici, très détendu, en respirant tranquillement. Avec chaque expiration, pensez au mot « Relaxe »
- **DEUX:** « L'environnement autour de vous disparaît graduellement. Vous êtes ici tout seul et ce moment vous appartient »
- **TROIS:** « Tous les sentiments et toutes les tensions sont en train de disparaître »
- **QUATRE:** « Tous les problèmes et toutes les pensées passent au second plan, ils ne sont pas importants maintenant. Ce temps est pour vous. Vous vous sentez calme »
- **CINQ:** « Vous vous détendez de plus en plus »
- **SIX:** « Vous vous sentez de plus en plus détendu »
- **SEPT:** « Toutes les tensions ont complètement disparues, vous êtes en paix. Votre corps pèse une tonne, impossible de bouger »
- **HUIT:** « les nerfs et les muscles de votre corps veulent se reposer et être détendus »

Exo 1- Exercice de respiration profonde

- Inspirez profondément pendant 4 secondes, puis expirez pendant 4 secondes. répétez trois ou quatre fois. Prenez une pause après les respirations pour déterminer comment vous vous sentez
- Inspirez pendant 4 secondes et expirez pendant deux secondes (pour se donner de l'énergie)
- Inspirez pendant deux secondes puis expirez pendant quatre secondes (pour se détendre)

Exo 2- La détente respiratoire

- Mettre la personne en position allongée ou assise
- Détente respiratoire : faire souffler avant d'inspirer. Relâchement de la cage thoracique. Pour une bonne respiration le dos doit être bien droit.

- Avoir un regard bienveillant et être souriant
- S'assurer que la personne tolère les odeurs d'encens ou huiles essentielles

Exo 3- la décontractation

Exercice à réaliser en complément des exercices de respiration.

- Laissez aller toute la tension dans le cou et les épaules
- Laissez aller toute la tension de la mâchoire
- Concentrez-vous uniquement sur la respiration, rien d'autre
- Lorsque vous expirez, laissez retomber les épaules, détendez-vous et laissez votre corps « couler » dans le fauteuil ou sur le plancher
- Répétez jusqu'à vous sentir complètement détendu

Exo 4- Relaxation générale

Assis confortablement, dos appuyé :

- Fermer les yeux, porter l'attention sur la respiration et le ventre qui se gonfle et se dégonfle, doucement, régulièrement
- Relâcher la 1re partie = tête (crâne, cerveau, visage, mâchoires)
- Inspiration complète puis rétention en portant son attention au point sur le *front entre les 2 yeux*, puis expiration profonde. Ensuite,
- relâcher la 2e partie = cou, épaules, bras, mains
- Inspiration puis rétention en portant son attention au point à *la base du cou devant*, puis expiration profonde. Ensuite,
- relâcher la 3e partie = thorax, haut du dos, inspiration puis rétention en portant son attention au point sur *le sternum*, puis expiration profonde. Ensuite,
- relâcher la 4e partie = sangle abdominale, bas du dos ; inspiration puis rétention en portant son attention sur *le plexus solaire*, entre le sternum et le nombril, puis expiration profonde. Ensuite,
- relâcher la 5e partie = bassin, bas ventre, jambes, pieds ; inspiration puis rétention en portant attention sur point *entre nombril et pubis*, puis expiration profonde. Ensuite,
- relâcher la 6e partie = tout le corps ; inspiration puis rétention en portant son attention sur *le nombril*, puis expiration profonde.

Exo 5-Visualisation

- Oubliez tout et partez pour un voyage imaginaire. A vous de choisir la destination. Asseyez-vous dans une chaise confortable ou allongez-vous dans un endroit agréable et sans danger. Fermez les yeux et tentez de vous vider l'esprit pendant un moment. Fermez les yeux, respirez profondément et pendant une dizaine de minutes imaginez-vous là où vous aimeriez être!
- Ensuite, imaginez que vous visitez un de vos lieux favoris de relaxation. Cela peut être d'être détendu sur une plage sablonneuse, d'être assis autour d'un feu de camp, de regarder couler une rivière ou de jouir du panorama d'une montagne, de la mer ou d'un vaste champ. Cela pourrait

être de regarder le ciel durant une belle journée d'été.

Cela pourrait être de prendre un bon bain chaud...

- Essayez d'imaginer ce que chacun de vos sens éprouve. Votre peau est réchauffée par le soleil, mais rafraîchie par la brise légère. Imaginez respirer l'air pur avec un subtil parfum de fleurs. Passez quelques minutes à créer votre propre petit univers imaginaire. Ouvrez doucement les yeux et remarquez à quel point vous êtes détendu.

Fin de séance

Reprendre conscience de ce qui vous entoure et bouger pieds et mains. Reprendre une position assise. S'étirer comme après un long sommeil.

Variantes et adaptations possibles

ajout d'exercices possibles