



Sophrologie ludique et
yoga du rire en EHPAD
Pour garder le moral

Christelle Briot

Soprhologie

Les bienfaits de cette pratique pour les personnes dépendantes

- Effet positif sur le système cardiovasculaire et la digestion
- Diminution de la sensation de douleur
- Réduction des tensions, de l'anxiété et du stress
- Action positive sur la
- Favorise une attitude optimiste, positive et un sentiment de bonheur
- Favorise les échanges sociaux
- Libération des endorphines, les hormones à l'origine d'une sensation de bien-être et de plaisir
- Fonction anti-stress
- Initiation au lâcher prise
- Etat de détente général

Qu'est ce la sophrologie ludique et le yoga du rire ?

- **Le yoga du rire associe des exercices de rire sans raison à la respiration douce du yoga et de la sophrologie. Au départ, se sont des rires forcés qui petit à petit amènent au rire authentique.**
- **Le corps ne fait pas la différence entre un rire forcé et un rire spontané. Ce rire forcé déclenche l'émotion de la joie au niveau du cerveau, il s'agit d'un conditionnement qui permet de modifier pour le mieux, les états d'âme de la personne qui rit tout en l'amenant à bénéficier de tous les bénéfices du rire.**

Exemple de thématiques :

- Les thématiques sont adaptées aux besoins des participants et participantes et des bienfaits recherchés.
- Exemple de thématiques :
 - Entretenir le goût de la vie,
 - Stimuler ses capacités de concentration,
 - Mieux vivre en groupe,
 - Mieux gérer ses émotions,
 - Améliorer son sommeil...

Le déroulement d'une séance

- La séance est adaptée aux spécificités de ce public. (durée : 1h00)
- 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.
- Quelques moments de détente et de visualisation positive clôturent la séance du jour,

Ils témoignent : Jean, Paulette, Germaine, Louissette,

- " RIRE Moi! mais si je suis là vous croyez que j'ai envie de rire?". "Mais qu'est ce que je viens faire dans ce truc moi". "Rigoler, Oh oui , on en a bien besoin". Voilà les paroles que pouvaient dire les résidents avant d'entrer dans la salle d'animation. Mais à la fin de séance, Jean, Paulette, Germaine, Louissette, et les autres ne s'attendaient pas à cela. Certaines personnes entrent dans le jeu facilement et font les exercices, d'autres observent timidement au départ. Puis finalement, le rire devient contagieux, les regards sont complices, les rires deviennent plus forts, les visages sont illuminés. Puis vient le temps de la relaxation, du recentrage sur soi pour intégrer pleinement la séance, les mains posées sur le ventre à l'écoute des mouvements de la respiration et du bien être ressenti.
- "Une bonne surprise, j'en ai mal au ventre", "un moment extraordinaire", "on oublie tout", " j'ai même plus mal", "je me sens détendu", "

Qui suis-je ?

- Passionnée depuis toujours par le bien-être et pratiquant la relaxation, c'est très naturellement que je me suis tournée vers la sophrologie ludique après un burn out professionnel. J'ai été formée en 3 années au Centre Evolution Formation de Montereau Fault Yonne (77).
- Être à l'écoute de l'autre, en toute bienveillance et sans jugement, apporter de la sérénité et du bien-être auprès des résidents, stimuler les capacités et accroître le potentiel de chacun, renforcer la capacité à la joie.... ma nouvelle philosophie.
- Sophrologue certification inscrite au RNCP, Sophrologue Humaniste Expert cycle supérieur, depuis 2020 je suis formatrice et animatrice de yoga du rire auprès des résidences autonomes, Ehpad, Unités Protégées,
- N° SIRET : 539 328 393 000 35
- Ils m'ont fait confiance : Domusvi Ste Geneviève des bois, Viry chatillon, Ris Orangis, Draveil, Arpavie Athis Mons, Foyer Jacques Cœur, Envoludia, Korian,
- Tarif : à titre indicatif pour 1 séance d'une heure et 10 participant : 180 euros TTC