

Ateliers de sophrologie pour les proches aidant-e-s

Afin de permettre aux proches aidant-e-s d'avoir un moment pour se ressourcer tout en tissant des liens sociaux, deux sophrologues, en partenariat avec Pro Senectute, proposent une série de six ateliers sophrologiques répondant à leurs besoins spécifiques. Une présentation découverte aura lieu le lundi 23 janvier à Fribourg.

Selon l'office fédéral de la santé publique, 85 % des proches aidant-e-s estiment avoir une charge mentale et émotive conséquentes. Ils disent vivre avec des « horaires serrés » et ne se sentent pas toujours reconnus par les professionnels de la santé. La perte de confiance et d'estime ainsi que le sentiment de solitude sont très présents.

Suite à ce constat, Marjorie Bachmann, sophrologue et animatrice socio-culturelle avec 12 ans d'expérience en EMS et Nadine Krebs Poncioni, sophrologue, infirmière et formatrice ont proposé à la direction de Pro Senectute Fribourg de mettre en place six ateliers sophrologiques en faveur des proches aidant-e-s. Ces personnes peuvent ainsi profiter d'un moment de bien-être bimensuel tout en bénéficiant d'une offre spécifique répondant à leurs besoins. Ces rencontres ont aussi pour but de favoriser les échanges entre personnes ayant des réalités de vie très proches.

Par ses techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit, souvent associées à la respiration, la sophrologie caycédienne offre différents outils utilisables au quotidien. Accessibles à tous, les exercices se pratiquent en positions assise, debout ou couchée selon les possibilités des participant-e-s. La sophrologie permet, entre autres, de réduire l'impact du stress chronique sur la santé, d'harmoniser les émotions, de diminuer l'agitation mentale et l'anxiété, d'améliorer la qualité du sommeil, de favoriser la relaxation musculaire et le lâcher prise pour renforcer la sérénité au quotidien.

Les personnes intéressées à découvrir cette méthode sont cordialement invitées à la séance de présentation gratuite le lundi 23 janvier 2023 à 15h dans les locaux de Pro Senectute à Fribourg. Les cours débuteront lundi 13 février à 14h30.

Informations et inscriptions sur www.fr.prosenectute.ch - sportetformation@fr.prosenectute.ch - 026 347 12 93.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

L'envol du papillon
Marjorie Bachmann (-Pittet)
L'Épine 10, 1747 Corserey
Tél. : 079 517 17 64

envoldupapillon.ch@gmail.com
www.envoldupapillon.ch

A la rencontre de soi
Nadine Krebs Poncioni
Les Moulins 60, 1732 Arconciel
Tél. : 026 413 57 11

cours-groupe@a-la-rencontre-de-soi.ch
www.a-la-rencontre-de-soi.ch

Témoignages

Ces trois personnes proches aidantes ont participé à la série d'ateliers sophrologiques qui se sont déroulés entre janvier et avril 2022.

« J'ai beaucoup apprécié les thématiques abordées, en particulier sur les émotions. Cela m'a aidé à redémarrer quelque chose pour moi, à rebondir et à me redonner confiance pour me ressourcer. Venir au cours était comme un cocon familial, un havre de paix. J'apprécie également de refaire les techniques chez moi à l'aide des enregistrements. »

« J'ai trouvé ce cours génial. Votre méthode d'enseignement est formidable. J'ai pu renforcer la patience, la tolérance et le calme. »

« Je repars avec des outils que je peux employer au quotidien, en particulier les exercices de respiration qui peuvent être pratiqués en toute simplicité, même quand j'ai peu de temps. »