



TC Sophrologie
Sophrologue à domicile

La sophrologie Pour les Séniors



La Sophrologie en EHPAD

Faire venir un sophrologue en séance individuelle ou atelier de groupe.

Profitez de la sophrologie pour modifier leur quotidien de vos séniors résidents.

Leur problèmes de sommeil, de stress, de douleurs répétées, la solitude, les causes liées à leur âge sont bien souvent prises au sérieux. Sachez qu'il existe des solutions avec la sophrologie pour les soulager. C'est une méthode psychocorporelle, une relation d'aide qui permet d'améliorer leur bien-être au quotidien.

Grâce aux exercices de: respiration, relaxation et de visualisation, le sophrologue à domicile qui intervient en maison de retraite ou EHPAD aide vos résidents de tout âge à couper le cordon avec la solitude et leur fait revenir les petits plaisirs de la vie avec sourire. Des sensations positives de bien-être qui accroît leur redonne la joie de vivre. La sophrologie reste la solution la plus indiquée grâce à ses techniques et les exercices appliquées.

Aidons vos résidents séniors en maison de retraite par la sophrologie

La sophrologie séduit les seniors, parce qu'elle a le pouvoir de les faire revivre à travers leur conscience sans qu'ils n'aient besoin de fournir des efforts. Rapidement ils y trouvent un intérêt et c'est ce qui les aide à retrouver le goût à la vie.

La sophrologie en séance individuelle ou en groupe offre aux séniors la possibilité d'une exploration dans le passé pour ses événements les plus agréables mais aussi le présent, ce qui permet d'améliorer le quotidien, sans oublier le futur en leur offrant des possibles décisions concernant l'amélioration de leur qualité de vie pour le temps de vivre qu'ils leur restent.

L'entrée en EHPAD a parfois une impacte négative sur le moral des gens âgés, se sentir en retrait, ce qui peut provoquer une sorte de dépression et cela s'explique souvent par :

- La santé physique qui se dégrade
- Des liens sociaux qui se déchirent

Malheureusement autant d'éléments à venir voir à la dépression.

Il est possible de stopper tout ça car il y a des solutions grâce à la sophrologie dédiée aux séniors de tout âge qui vivent en EHPAD, maisons de retraite et résidences privées pour séniors. L'avantage c'est qu'il est possible de proposer des séances individuelles en fonction de chacun et de leur besoin, mais aussi les séances peuvent se pratiquer en séances de groupe.

La sophrologie permet aux seniors une réduction du stress et aide à renforcer la confiance en eux, une prise de conscience, comprendre leurs limites et leurs capacités au présent, ce qui favorisera une meilleure gestion de leur émotions.

La pratique de la sophrologie offre des outils très intéressants pour les seniors, ils pourront les utiliser chaque jour.

Les séances de sophrologie viennent donc chambouler leur quotidien pas toujours bien à vivre. Les résidents des maisons de retraites, de résidences seniors ou d'EHPAD sont toujours ouverts à ce qui peut leur apporter le mieux-être. Que ce soit en individuel ou en petit groupe, la sophrologie permet de créer du social, autant par les séances avec le sophrologue mais aussi avec les autres résidents.

Les bénéfices de la sophrologie pour Vos résidents.

- rétablir une relation favorable avec leur corps en les aidant à réduire les tensions musculaires.
- en créant un état de détente mentale
- en les incitant à remuer toutes leurs articulations,
- rester conscient de l'ensemble de leur corps.

Les exercices de bases de la sophrologie sont de maîtriser la respiration.

Le sophrologue apprend à utiliser correctement leur respiration, une véritable force en soi. Rappelons-nous qu'un bon souffle permet de mieux oxygéner nos cellules, nos muscles, notre cerveau. S'appliquer à la sophrologie aide et entretient la mémoire et ses possibilités de concentration, ce qui paraît plutôt intéressant pour les seniors.

La sophrologie reste un soutien ou un renfort aux traitements médicaux, la sophrologie se place pour un accompagnement à certaines pathologies comme: les douleurs, la dépression, l'anxiété.

Les techniques utilisées en sophrologie aident à relâcher les tensions, détendre le mental, écouter son corps et maintenir une certaine motricité avec moins de douleurs.

Pourquoi proposer la sophrologie aux résidents en maisons de retraites ou EHPAD ?

En maison de retraite LA SOPHROLOGIE est un atout majeur pour lutter contre certaines problématiques. L'apport d'un confort par le bien-être aux personnes âgées par des techniques simples qui permettra une amélioration de leur quotidien.

Gestion des troubles du sommeil

principales préoccupations des personnes âgées et de leurs aidants.

les seniors angoissent à l'idée de mal dormir, ils cogitent, et l'insomnie débarque.

Résultat : impacte sur l'humeur et la santé.

Renforcement de traitements médicaux

Le sophrologue peut intégrer par la sophrologie un parcours de soins en fonction de plusieurs raisons :

- Une diminution d'effets secondaires pour certains traitements.
- L'acceptation de certains appareils intrusifs chaque jours et chaque nuit.
- Vaincre les angoisses.
- Réussir à Diminuer des douleurs.
- Faire face à ses capacités face à la maladie.
- Combattre et diminuer le stress qui est néfaste pour le système immunitaire.

Troubles du mouvement

La sophrologie va permettre une reconnexion avec son corps, une amélioration de la perception, renforcera la confiance et bien sûr l'équilibre que les personnes âgées ont dans leurs mouvements, de ce fait les seniors bénéficient d'une aide à leur coordination concernant leur motricité.

Gérer l'angoisse et le stress

La sophrologie dévoile aux seniors comment être à l'écoute de leur corps, de leurs sensations, du ressenti.

- identification des situations à l'origine de leur stress provoqué.
- Apprendre à faire face aux situations encombrantes par des exercices qui permettront de prendre un certains recul afin de mieux gérer tout les effets que façonne le stress sur son corps et son mental.

Regain d'énergie

- En favorisant le sommeil
- Faire le plein d'énergie
- Etre plus à l'écoute des ses limites.

Troubles de la mémoire

La sophrologie aide à lutter contre ces troubles.

La sophrologie améliore la détente et la relaxation, permettant une meilleure concentration, essentiel pour la mémorisation. Perfectionnisation des 5 sens, elle développe les perceptions des personnes âgées et leurs capacités à mémoriser.

Elle propulse vers un bien-être général par un meilleur sommeil, savoir gérer le stress, un vrai bonheur pour le cerveau et bien sûr la mémoire.

L'ennui (la solitude)

Souvent, les résidents à trouvent le temps un peu long, La famille qui ne peut pas venir souvent à cause de la distance.

Parmi les activités possibles au sein de l'établissement, la sophrologie vient apporter du sens à leurs nouvelle vie. Les séances de sophrologie en individuelles ou en groupe aident les résidents sur plusieurs points, le point social entre eux, mais aussi le point social avec le sophrologue. De plus, elle leur offre de merveilleux outils pour améliorer leur bien-être et leur qualité de vie au quotidien. Pour certains et certaines la séance individuelle est privilégiée et d'autres préféreront l'ambiance de groupe, tout dépend de chaque individu, et cela ce respecte totalement, la sophrologie est là pour toutes et tous.

L'estime personnelle

Chez les séniors leurs capacités diminuent avec l'âge et affectent leur confiance en eux. Grâce et par la sophrologie, le sophrologue aide à identifier le pourquoi afin d'en ressortir les raisons de ce manque d'estime en soi, ce qui permet par la suite de trouver des solutions adaptées.

Ils découvrent comment être plus à l'écoute de soi et prennent conscience des capacités qui vivent en eux. ce que l'on appelle "l'acceptation des limites".

Une meilleure estime de soi en ressort donc le développement d'un plus fort sentiment personnel "Que du bonheur".

Gestion de la douleur

La sophrologie est utilisée bien souvent en renforcement d'un traitement médical, c'est une aide qui permet de soulager les douleurs, quelles soient chroniques ou aiguës chez des séniors. Une aide à la concentration pour des sensations apaisantes, réussir à ce détacher de la douleur. Un incitation à la bienveillance pour le corps, accepter la douleur évite de se concentrer dessus.

Les Contre-indications à la Sophrologie pour les Seniors

- **1** - Un état dépressif sévère qui n'est pas traité.
- **2** - Des troubles psychotiques non stabilisés.
- **3** - Être sourd, ce qui empêche de suivre les instructions du sophrologue.
- **4** - Dans le cas d'une pathologie telle qu'un Alzheimer avancé.

La pratique de la sophrologie peut être envisagée pour les deux premiers cas, mais nécessite une recommandation d'un psychiatre.

À l'exception des points 3 et 4 mentionnés ci-dessus, la sophrologie est tout à fait adaptée aux seniors. En tant que sophrologue, ma mission est de m'ajuster à l'état de chaque individu lors des séances individuelles et de concevoir des séances de groupe avec des exercices adaptés à leur condition physique, afin qu'ils puissent bénéficier pleinement de cette pratique.

Besoin d'un devis pour des séances de sophrologie dans votre établissement ? Individuelles ou en groupe ?

Vous avez le désir d'aider vos résidents à vieillir dans un confort et bien-être complémentaires, vous souhaitez connaître à quel tarif est-ce possible de faire venir un sophrologue ?

Sophrologue à domicile dans le 17, sur la commune de Médis, je me déplace dans le département pour apporter les bienfaits de la sophrologie pour vos seniors résidents.

Je vous invite sur la page "formulaire" à m'envoyer votre demande.

Je reviens vers vous dans les plus brefs délais.

Un devis adapté aux besoins et de votre établissement vous sera fourni.

N'hésitez pas à m'appeler pour discuter de vive voix de votre projet.

Et pour les personnes âgées résidant toujours chez elles, sachez que je me déplace à domicile.



TC Sophrologie

Tony Clemenceau - Sophrologue à domicile
Mobile - 07 85 89 78 02 / E-mail: info@tc-sophrologie.fr
17600 Médis

www.tc-sophrologie.fr