

COMMUNIQUÉ DE PRESSE.

Nouveau : Ateliers sophrologie à l'EHPAD « LE LIEN » (GROUPE SOS) de NOGENT.

Depuis le mercredi 13 mars 2024, l'EHPAD « LE LIEN » (GROUPE SOS) à NOGENT organise une fois tous les 15 jours, durant une heure, un atelier Sophrologie adaptée pour les personnes âgées pour les résidents et leurs familles qui le désirent.

Pour cela l'établissement a fait appel à monsieur Thierry BOYER, Sophrologue Spécialiste en Sophrologie Caycédienne, situé à BIESLES (Cabinet Authentic Sophrologie 6 Rue d'Ageville).

Ce dernier a travaillé plus de 15 ans en EHPAD dans différentes régions et sa formation initiale d'Aide Médico Psychologique (AMP) l'a conduit à se spécialiser dans l'accompagnement des séniors, atteint de détériorations temporo-spatiales de type Alzheimer ou Parkinson.

Par la suite il a suivi un cursus de 4 ans d'études pour acquérir le titre de Sophrologue Spécialiste auprès de Sofrocay (l'école authentique du créateur de la sophrologie, le professeur Alfonso Caycedo). Thierry BOYER s'est spécialisé, en suivant diverses formations complémentaires, à l'accompagnement en sophrologie auprès des personnes âgées, et des personnes en fin de vie mais également concernant d'autres thématiques comme : « douleur et sophrologie », « alimentation et sophrologie » ainsi que « sommeil et sophrologie ».

En véritable passionné, il a accepté avec plaisir d'animer un atelier à l'EHPAD de NOGENT. L'objectif est d'apporter un Bien-être et un mieux-être physique, mental et émotionnel aux résidents. La sophrologie adaptée aux séniors permet de **mieux vieillir et stimuler une attitude plus positive**. En **pratiquant la sophrologie**, les résidents sont à l'écoute de leur corps. Il doivent parfois réapprendre à le comprendre pour établir une bonne relation avec celui-ci. L'intentionnalité recherchée est de poser un nouveau regard sur son existence en apprenant à bien et mieux respirer par exemple. La respiration, c'est la vie ! « Souvent le grand âge est synonyme de pertes. Mais il est intéressant de prendre conscience de tout ce qui a été acquis par la vie, les expériences passées et les capacités encore présentes. De laisser émerger toutes ses capacités pour se remettre en mouvement de vie. Cela permet de retrouver une forme de bienveillance avec soi-même et son environnement», explique Thierry BOYER.

Les fonctions cognitives, notamment la mémoire et l'attention sont stimulées avec la sophrologie. Les effets du vieillissement peuvent impacter les fonctions cognitives de certains seniors. Cela peut engendrer de la frustration, et l'individu s'exaspère et perd confiance en lui. Cette attitude incite souvent au repli sur soi en étant moins enclin à communiquer et donc s'isoler. En **permettant de réduire les pensées négatives** telles que le stress, les tensions, la sensation d'inconfort, la sophrologie permet un travail sur la détente du corps et de l'esprit. L'attention est ainsi portée sur le positif pour influencer positivement les ressentis de la personne. Le corps est remis en mouvement en respectant leur confort et leurs capacités grâce à des techniques de sophrologie dynamique. Les résidents ressentent que le stress et les angoisses sont mis alors entre parenthèses. Ils s'offrent ainsi un temps de pause pour se consacrer à l'essentiel de leur existence et mettre à profit leur énergie vitale et sociale dans une direction plus encline à l'espoir, la motivation, et même l'enthousiasme dans leur quotidien. Bref ils se réapproprient apaisement et sérénité. En donnant un sens positif, l'existence progressivement devient vertueuse jusqu'à retrouver une meilleure qualité de sommeil.

Ces ateliers de sophrologie, en complément des soins médicaux et/ou paramédicaux, en lien avec toutes les équipes pluridisciplinaires, accompagnent la personne âgée, dépendante ou non, à prendre conscience de l'intérêt et du **sens réel de SA vie**. Les exercices impliquent un véritable entraînement et permet à l'individu d'être acteur de sa propre existence, et laissent s'épanouir ses **valeurs** dont les grandes valeurs de **liberté**, et de **dignité**. Entre chaque séance prodiguée par Thierry BOYER, les animatrices de l'établissement accompagnent les résidents à s'entraîner à leur propre rythme. Ainsi, les sensations, les perceptions positives ressenties peuvent s'ancrer durablement, ce qui **modifie véritablement le quotidien de ces personnes qui retrouvent une « harmonie joyeuse » conclut Thierry BOYER.**