

✓ Avant de débuter la relaxation :

Le thérapeute s'installe, tout comme les résidents, confortablement. Essayez, tout au long de la séance, d'utiliser une voix calme, continue et plutôt lente. Respectez des temps de pause afin de favoriser au mieux la détente.



= le nuage correspond à des temps de pause, de 2 à 3 respirations.

✓ La relaxation :

« Vous vous installez confortablement »

« Trouvez une position dans laquelle vous vous sentez bien, une position agréable »



« Tranquillement, vous laissez vos yeux se fermer, vous laissez s'installer le calme »



« Si vous le souhaitez, vous pouvez penser à une image qui évoque ce calme »

« Ce peut être un lieu que vous aimez, une photo ou plus simplement une couleur... Regardez cette image et constatez combien vous êtes calme et tranquille ici en ce moment »



« Vous n'avez rien à faire seulement laisser le corps se reposer, s'installer progressivement dans la détente »



« Prenez le temps de laisser de côté toutes les tensions inutiles »



« Vous sentez les différents points de contact de votre corps sur ce fauteuil »

« Votre tête, vos épaules, vos bras, vos coudes, vos avant-bras, vos poignets, jusqu'au bout de vos mains, vos doigts ... (énumération de l'ensemble des parties du corps) »



« Lentement, s'installe une agréable sensation de lourdeur/chaleur qui se diffuse dans tout votre corps »



« Agréable sensation de lourdeur, de chaleur où la tête, les bras, les jambes, le corps tout entier s'enfoncent agréablement sur le fauteuil »



« Vous êtes comme posé sur un lit de coton »

« Les bras et les jambes se laissent aller au plaisir de la détente et du repos »



« Laissez venir les sensations »

« Vous vous sentez bien »



« Vous êtes calme et reposé »



« Vous allez maintenant vous préparer à faire votre reprise.

Ecoutez les bruits extérieurs. Commencez doucement à bouger les doigts, les orteils, les bras, les jambes, la tête. Remobilisez-vous petit à petit »

« Prenez le temps de vous étirer, de bâiller »

« Quand vous le souhaitez, vous pourrez ouvrir vos yeux. Prenez le temps de regarder autour de vous. »

✓ Après la relaxation :

Echangez sur les ressentis de chacun, sur les sensations de chaque résident. Etre à l'écoute et respectez les résidents qui ne souhaitent pas s'exprimer.

<u>Nom :</u> <u>Fonction :</u> <u>Visa :</u>	<u>Rédacteur</u> Emilie TARTIE, Psychomotricienne	<u>Validation</u> Sylvie LACOSTE, Directrice	<u>Conformité à la gestion qualité</u> Audrey TINNES, Chargée Qualité
--	---	--	---