



# Le programme d' **AVRIL** à destination des aidants familiaux



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

**JEUDI 4 AVRIL de 15h00 à 16h00**



## BISTROT DES AIDANTS

Salon de Thé « **Cake & co** », à **Prades**, sur inscription.

**JEUDI 18 AVRIL de 14h30 à 16h00**

## JOURNAL CRÉATIF

Le Journal Créatif®, au travers du dessin, de l'écriture et du collage, permet de mieux se connaître, d'exprimer ses émotions et états d'âme, de réveiller son élan créatif propice à la transformation ...

Nul besoin de savoir dessiner ou écrire. Le matériel est fourni ainsi qu'un cahier par personne pour continuer dans la vie au quotidien. 6 personnes maximum, sur inscription.

Animatrice : Monica Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être. Lieu : Espace Alter et go (village de gîtes adaptés au handicap) à Marquixanes.

**AU PROGRAMME POUR AVRIL 2024 : Formation à la gestion du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness). Formation en 9 séances (demi journées) d'Avril à juin ; le lundi matin. Réunion d'information préalable le mardi 26 Mars de 15 à 16h . Sur inscription.**

## **NOUVEAU NUMERO DE TELEPHONE!!**

Les ateliers se réalisent tous **SUR INSCRIPTION** et sont **GRATUITS** - Tél : **04 30 45 80 63**



# Le programme de MAI à destination des aidants



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Sabine Plennevaux, psychologue clinicienne, donne des consultations, sur rendez-vous, à domicile ou à l'EHPAD Guy Malé.

**MARDI 7 MAI** de 14h30 à 16h00



## BISTROT DES AIDANTS

Salon de thé « **Au péché mignon** », Prades, sur inscription

**MARDI 21 MAI** de 14h30 à 16h00

## JOURNAL CREATIF

Animatrice : Monica Lafitte, masseuse-kinésithérapeute et accompagnatrice bien-être.  
Lieu : Espace Alter et go (village de gîtes adaptés au handicap) à Marquixanes.

**JEUDI 30 MAI** de 14H30 à 16h00

## DESSIN MEDITATIF

Ehpad Centre-ville, sur inscription.

Tous les **JEUDIS** à partir de 14h30

## CHI GONG

Salle Lousa du complexe sportif, Plaine St-Martin, à Prades. 5 eur/ séance. Inscription: contacter Mme Brun de l'Association CEPERTS : 06.09.35.17.11

*En Juin, sont prévus une visite du « Tropic du papillon » (flne), un ciné-débat (le 20), une séance de « voyage sonore relaxant » (25), et un forum des aidants (27) ...*

Les ateliers se réalisent tous SUR INSCRIPTION et sont GRATUITS - Tél : **04 30 45 80 63**

### GESTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Ou gagner en sérénité, petit à petit...

Si nous ne pouvons pas vivre sans stress, nous pouvons au moins l'appivoiser. Un changement soudain, un surplus de travail, une maladie, un décès, ... Tous ces événements arrivent souvent sans prévenir et bousculent nos habitudes. Si nous avons peu de prise sur ces changements, nous avons au moins la possibilité de choisir notre attitude face à eux. Le stress peut être très utile ponctuellement, mais lorsqu'il perdure, il devient nocif pour la santé physique ou psychologique. Par des actions simples, nous pouvons nous en libérer et retrouver notre équilibre. La sérénité, ça s'apprend !



La pratique de la méditation de Pleine Conscience est un outil de thérapie aujourd'hui reconnu pour réduire le stress, l'anxiété et prévenir la dépression en contribuant à maintenir notre équilibre psychologique.

La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière : consciemment, dans le moment présent et avec bienveillance. Cette attention s'appuie sur des exercices de conscience de la respiration, des sensations corporelles, des émotions et des pensées. Il s'agit de revenir dans l'expérience du moment présent plutôt qu'être absorbé par des pensées négatives. Elle développe notre lucidité et notre capacité à accepter la réalité du moment présent et à y répondre de manière plus satisfaisante.

Formation animée par Sabine Plennevaux, psychologue.

9 séances de 2h30 d'Avril à juin ; le jeudi après-midi.

Réunion d'information préalable le mardi 26 Mars de 15 à 16h .

Sur inscription.

## Un texte inspirant !

Ce matin, le monde entier s'est arrêté !

Vous savez pourquoi ?

Parce qu'un réservoir était vide !!!

Je m'apprêtais à partir travailler quand j'ai remarqué que mon fils était debout dans la salle de bain en train de s'essuyer le visage.

J'ai fait une pause et je lui ai demandé s'il allait bien.

Il a levé les yeux avec des larmes qui coulaient silencieusement et a secoué sa tête.

Quand j'ai demandé si quelque chose était arrivé, il a encore secoué la tête.

Alors je me suis assise sur le côté de la baignoire et je l'ai tiré sur mes genoux. Je lui ai dit que parfois nos réservoirs de cœur se sentent vides et qu'ils ont besoin d'être remplis.

Il a pleuré dans ma poitrine et je l'ai enlacé.

Je lui ai demandé s'il pouvait sentir mon amour le remplir ?

Il a fait un oui de la tête, et les larmes se sont arrêtées...

J'ai attendu une minute...

Est-ce que mon amour a déjà atteint tes orteils ?

Il a fait non de la tête...

Ok nous prendrons le temps dont tu as besoin. Le travail n'a aucune importance pour le moment. L'école n'est pas importante non plus. Ceci est la chose la plus importante aujourd'hui, ok ?

Je te remplis d'amour jusqu'à ras bord.

Est-ce que c'est bon ?

Encore une minute de plus...

Ton cœur est rempli d'amour maintenant ?

Ouais...

Je vois briller tes yeux, et tu souris !

Vous tous, vous n'avez peut-être pas 8 ans, vous avez 28 ans, 48, 88 ans ou peu importe, mais nous sommes parfois tous vides en dedans.

(...)

Nous devons tous faire une pause, et prendre un moment pour nous remplir de bonnes choses. Écrire, profiter d'un rayon de soleil, écouter une chanson, rire, voir des amis, se faire des câlins.

Prenez un moment pour remplir votre réservoir

C'est la partie la plus importante de votre journée !

**Prendre le temps de prendre le temps...**

(M. S. Whittington Robertson)