



Plateforme Seltzer d'accompagnement des aidants

Pour les proches accompagnants une personne en perte d'autonomie

Prendre soin de soi à la maison

A destination des aidants sur les secteurs Nord, Centre et Sud 05

Edito

Durant cette période particulière de confinement, nous vous proposons un recensement de quelques informations concernant les dispositifs mis en place au niveau national et départemental. Vous trouverez également des idées pour prendre soin de soi à la maison mais aussi quelques exercices de relaxation.

Bonne lecture et bonne détente !

RECUEIL DES INFORMATIONS IMPORTANTES

Au niveau national

- Aide psychologique pour tous pendant le confinement : **0 800 130 000**
- A destination des parents aidants d'enfant en situation de handicap :
<https://www.grandir-ensemble.com/>
- Plateforme téléphonique solidaire au x proches aidants pour coaching gratuit :
09 80 80 90 31
- Pour tous les Jeunes aidants : Association JADE **07 67 29 67 39**
- Pour les jeunes vivant avec un proche avec des troubles psychiques :
Equipe funambules **07 66 24 54 11**

Au niveau départemental

Les coordinatrices de la Plateforme Seltzer des Aidants restent disponibles par téléphone pour toutes informations et continuer à vous accompagner dans vos besoins. N'hésitez pas.

- Laëtitia BUCCI **06 88 07 49 65**
- Perrine YVANT **06 38 78 40 43**
- Inès DEVESTEL **06 75 75 76 68**

Les services publics ont des permanences téléphoniques pensez à contacter la mairie de votre commune pour les informations locales ainsi que la Maison des solidarités dont vous dépendez.

Le Département : **0 806 000 605 / pref-covid19@hautes-alpes.gouv.fr**

Informations aux collectivités :

04 92 40 49 98 / pref-covid19-mairie@hautes-alpes.gouv.fr

Entreprises et salariés :

0 806 000 126 / pref-covid19-entreprise@hautes-alpes.gouv.fr

Des actions spécifiques se sont créées suivant les secteurs :

Briançon : Collectif Soutien Briancon (réseau de bénévoles) **06 85 94 64 83**

ComCom Pays des Ecrins : permanence tous les matins Centre social **06 33 40 98 58**

Vous pouvez également contacter les associations caritatives et de familles de vos secteurs.

RECUEIL DES INFORMATIONS " Prendre soin de moi "

Quelques idées pour se détendre à la maison

- Le bruit rose, détente et relaxation : On connaît les bruits blancs pour les bébés, mais il existe aussi le bruit rose qui est un son relaxant, apaisant et doux. Il véhicule une sensation de bien être, et a des effets anti-stress.
- Les huiles essentielles : certaines huiles ont des vertus apaisantes, et anti-stress. Elles soulagent l'angoisse, l'anxiété et le stress. (Attention à ne pas utiliser les huiles essentielles aux propriétés anti-inflammatoires.)
- Le thé : dans les traditions chinoises, le temps du thé est un rituel " zen ".
Privilégier les variétés faibles en théine : le thé vert de chine, le long jing, un thé blanc antioxydant ou les tisanes.
- Les musiques méditatives : des sites, comme radio-zen.com, propose des musiques relaxantes.
- La méditation : seul(e) ou guidé(e), accordez-vous ce temps pour faire une pause et vous ressourcer. L'application " Petit Bambou " (sur smartphone) peut vous aider à franchir le pas.
- L'écriture : écrire ses mauvaises pensées permet de passer à autre chose. Le but est juste d'évacuer les angoisses ou ce que l'on ressent.
- L'art-thérapie : par exemple le coloriage anti-stress permet de se détendre, de penser à autre chose.



N'oubliez pas de continuer à faire ce qui vous fait du bien

- **Lire** des nouveautés et des livres tant appréciés dans le passé.
- **Cuisiner** des mets qui vous font envie et des gourmandises.
- **Ecouter de la musique** qui vous détend, vous amuse, vous fait danser et chanter.
- **Jardiner** dehors ou dedans vos plantes ont aussi besoin d'attention.
- **Prendre soin de votre corps**, bain, automassages...
- **Peindre / jouer de la musique / danser / photographier**...

Et n'oubliez pas, si vous le souhaitez, de nous faire partager tout cela (recettes, titres de livres et de musiques, photos...).

Respirer...

N'oubliez pas de respirer !



RECUEIL " Bulle d'air "

" La vie ce n'est pas d'attendre que les orages passent c'est d'apprendre à danser sous la pluie. "

" Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés aux petits matins à la table des anges. "

" Il n'y a pas de lumière sans ombre. "

Louis Aragon

Conte

Il était une fois dans un pays lointain...

Dans des temps très anciens, des gens vivaient très heureux. Ils s'appelaient Timothée et Marguerite et avaient deux enfants, Charlotte et Valentin. Ils étaient très heureux et avaient beaucoup d'amis. Pour comprendre à quel point ils étaient heureux, il faut savoir comment on vivait à cette époque-là. Chaque enfant, à sa naissance, recevait un sac plein de chaudoudoux.



Je ne peux pas dire combien il y en avait dans ce sac, on ne pouvait pas les compter. Ils étaient inépuisables. Lorsqu'une personne mettait la main dans son sac, elle trouvait toujours un chaudoudoux. Les chaudoudoux étaient très appréciés. Chaque fois que quelqu'un en recevait un, il se sentait chaud et doux de partout. Ceux qui n'en avaient pas régulièrement finissaient par attraper mal au dos. Puis ils se ratatinaient, parfois même en mouraient.

En ce temps-là...

C'était très facile de se procurer des chaudoudoux. Lorsque quelqu'un en avait envie. Il s'approchait de toi et te demandait : " Je voudrais un chaudoudoux ". Tu plongeais alors la main dans ton sac pour en sortir un et dès que le chaudoudoux voyait le jour, il commençait à sourire et à s'épanouir en un grand et moelleux chaudoudoux. Tu le posais alors sur l'épaule, la tête ou les genoux, et il se pelotonnait câlineusement contre la peau en donnant des sensations chaleureuses et très agréables dans tout le corps.

Les gens n'arrêtaient pas d'échanger des chaudoudoux. Comme ils étaient gratuits, on pouvait en avoir autant que l'on en voulait. Du coup, presque tout le monde vivait heureux et se sentait chaud et doux.

La sorcière Belzépha

Je dis " presque ", car quelqu'un n'était pas content de voir les gens échanger des chaudoudoux. C'était la vilaine sorcière Belzépha. Elle était même très en colère. Les gens étaient tous si heureux que personne n'achetait plus ses philtres ni ses potions. Elle décida qu'il fallait que cela cesse et imagina un plan très méchant.

Un beau matin, Belzépha s'approcha de Timothée et lui parla à l'oreille. Tandis qu'il regardait Marguerite et Charlotte jouer gaiement. Elle lui chuchota : « Vois-tu tous les chaudoudoux que Marguerite donne à Charlotte ? Tu sais, si elle continue comme cela, il n'en restera plus pour toi ».

Timothée s'étonna : « Tu veux dire qu'il n'y aura plus de chaudoudoux dans notre sac chaque fois que l'on en voudra un ? ». « Absolument, répondit Belzépha. Quand il n'y en a plus, c'est fini ». Et elle s'envola en ricanant sur son balai. Timothée prit cela très au sérieux. Désormais, lorsque Marguerite faisait don d'un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui, il avait peur qu'il ne lui en reste plus. Et si la sorcière avait raison ? Il aimait beaucoup les chaudoudoux de Marguerite. L'idée qu'il pourrait en manquer l'inquiétait profondément, et le mettait même en colère. Il se mit à la surveiller pour ne pas qu'elle les gaspille et en distribue trop aux enfants ou à n'importe qui.

La peur commença à envahir les coeurs...

Puis il se plaignit chaque fois que Marguerite donnait un chaudoudoux à quelqu'un d'autre que lui. Comme Marguerite l'aimait beaucoup, elle cessa d'offrir des chaudoudoux aux autres et les garda pour lui tout seul. Les enfants voyaient tout cela. Ils pensaient que ce n'était vraiment pas bien de refuser des chaudoudoux à ceux qui vous en demandaient et en avaient envie. Mais eux aussi commencèrent à faire très attention. Ils surveillaient leurs parents attentivement. Quand ils trouvaient qu'ils donnaient trop aux autres, ils s'en plaignaient. Ils étaient inquiets à l'idée que leurs parents gaspillent les chaudoudoux.

La vie avait bien changé : le plan diabolique de la sorcière marchait ! Ils avaient beau trouver des chaudoudoux à chaque fois qu'ils plongeaient la main dans leur sac, ils le faisaient de moins en moins et devenaient chaque jour plus avares. Bientôt tout le monde remarqua le manque de chaudoudoux, et tout le monde se sentit moins chaud et moins doux.

Les gens s'arrêtèrent de sourire, d'être gentils. Ils allaient de plus en plus souvent acheter des philtres et des potions à la sorcière. Ils savaient que cela ne servait à rien, mais ils n'avaient pas trouvé autre chose ! La situation devint de plus en plus grave. Pourtant la vilaine Belzépha ne voulait pas que les gens meurent. Une fois morts, ils ne pouvaient plus rien lui acheter.

Les Froids Piquants...

Alors elle mit au point un nouveau plan. Elle distribua à chacun un sac qui ressemblait beaucoup à un sac des chaudoudoux. Sauf qu'il était froid, alors que celui qui contenait les chaudoudoux était chaud. Dans ces sacs, Belzépha avait mis des froids-piquants. Ces froids-piquants ne rendaient pas ceux qui les recevaient chauds et doux, mais plutôt froids et hargneux. Cependant, c'était mieux que rien. Ils empêchaient les gens de se ratatiner. À partir de ce moment-là, lorsque quelqu'un disait : « Je voudrais un chaudoudoux », ceux qui craignaient d'épuiser leur réserve répondaient : « Je ne peux pas vous donner un chaudoudoux, mais voulez-vous un froid-piquant ? ».

Parfois, deux personnes se rencontraient en pensant qu'elles allaient s'offrir des chaudoudoux. Mais l'une changeait soudain d'avis, et finalement elles se donnaient des froids-piquants. Dorénavant, les gens ne mouraient presque plus, mais la plupart étaient malheureux, avaient froid et étaient hargneux. La vie devint encore plus difficile : les chaudoudoux qui au début étaient disponibles comme l'air que l'on respire, devinrent de plus en plus rares. Les gens auraient fait n'importe quoi pour en obtenir.

Les relations deviennent froides et piquantes...



Avant l'arrivée de la sorcière, ils se réunissaient souvent par petits groupes pour échanger des chaudoudoux. Se faire plaisir sans compter, sans se soucier de qui offrait ou recevait le plus. Depuis le plan de Belzépha, ils restaient par deux et gardaient les chaudoudoux l'un pour l'autre. Quand ils se trompaient en offrant un chaudoudoux à une autre personne. Ils se sentaient coupables, sachant que leur partenaire souffrirait du manque. Ceux qui ne trouvaient personne pour leur faire don de chaudoudoux étaient obligés de les acheter et devaient travailler de longues heures pour les gagner.

Les chaudoudoux étaient devenus si rares que certains prenaient des froids-piquants qui, eux, étaient innombrables et gratuits. Ils les recouvraient de plumes un peu douces pour cacher les piquants et les faisaient passer pour des chaudoudoux. Mais ces faux chaudoudoux compliquaient la situation. Par exemple,

quand deux personnes se rencontraient et échangeaient des faux chaudoudoux. Elles s'attendaient à ressentir une douce chaleur et s'en réjouissaient à l'avance. Au lieu de cela, elles se sentaient très mal. Comme elles croyaient s'être donné de vrais chaudoudoux, plus personne n'y comprenait rien ! Évidemment comment comprendre que ses sensations désagréables étaient provoquées par les froids-piquants déguisés en faux chaudoudoux ? La vie était bien triste ! Timothée se souvenait que tout avait commencé quand Belzépha leur avait fait croire qu'un jour où ils ne s'y attendraient pas, ils trouveraient leurs sacs de chaudoudoux désespérément vides.

Mais heureusement...

Mais écoutez ce qui se passa. Une jeune femme gaie et épanouie, aux formes généreuses, arriva alors dans ce triste pays. Elle semblait ne jamais avoir entendu parler de la méchante sorcière. Elle distribuait des chaudoudoux en abondance sans crainte d'en manquer. En effet, elle en offrait gratuitement, même sans qu'on lui en demande. Les gens l'appelèrent Julie Doudoux. Mais certains la désapprouvèrent parce qu'elle apprenait aux enfants à donner sans avoir peur d'en manquer.

Les enfants l'aimaient beaucoup parce qu'ils se sentaient bien avec elle. Eux aussi commencèrent à distribuer à nouveau des chaudoudoux comme ils en avaient envie. Les grandes personnes étaient inquiètes et décidèrent de passer une loi pour protéger les enfants et les empêcher de gaspiller leurs chaudoudoux.

Malgré cette loi, beaucoup d'enfants continuèrent à échanger des chaudoudoux chaque fois qu'ils en avaient envie et qu'on leur en demandait. Et comme il y avait beaucoup d'enfants, presque autant que les grandes personnes. Il semblait que les enfants allaient gagner. À présent, on ne sait pas encore comment ça va finir.

Est-ce que les grandes personnes, avec leur loi, vont arrêter l'insouciance des enfants ? Vont-elles se décider à suivre l'exemple de la jeune femme et prendre le risque en supposant qu'il y aura toujours autant de chaudoudoux ? Se souviendront-elles des jours heureux que leurs enfants veulent retrouver, du temps où ils existaient en abondance parce qu'on les donnait sans compter ?

Ce conte a été écrit par Claude Steiner, psychologue et écrivain français.

FICHES TECHNIQUES : RELAXATION

Par Nadine BELLY, Sophrologue

>> Exemples de protocoles pour automassages :

- **Massage de la tête inspiré du DU QI GONG**

1^{ère} étape : préparer l'accueil de l'énergie dans la paume des mains en les frottant l'une contre l'autre avec vigueur jusqu'à ressentir de la chaleur, insister sur toute la surface de la main jusqu'au bout des doigts.

A réaliser au début de ce massage et entre chaque étape

2^e étape : faites avec les deux mains des mouvements circulaires en commençant par le front, les yeux, les joues, le menton et en remontant par les côtés, les mâchoires, le devant des oreilles, les tempes jusqu'au sommet du front ; appuyer légèrement en descendant et plus fortement en montant.

Bienfaits : ce massage stimule les muscles du visage, lutte contre son affaiblissement et contre les rides.

- **Massez vos reins avec les poings**

Fermer les poings mais sans serrer index et pouces pour laisser un creux entre eux. Avec ces anneaux formés par le pouce et les doigts, massez les reins en tournant de part et d'autre de la colonne vertébrale, une dizaine de fois dans un sens puis une dizaine de fois dans l'autre sens. Puis avec les poings serrés, tapotez vos reins à gauche et à droite alternativement.

Bienfaits : ce massage renforce le fonctionnement des reins et de leur énergie ; il tonifie la région lombaire, prévient les courbatures, les lombalgies, notamment à l'effort ou pendant les règles.

Si vous souhaitez avoir d'autres fiches techniques, n'hésitez à nous contacter afin que nous puissions vous les transmettre :

- La cohérence cardiaque
- Informations sur le sommeil
- Autres automassages du visage et du corps
- Exercices de relaxation / méditation inspirés par la méthode de Jacobson
- Respiration sophrologie

Nous pouvons également vous transmettre les coordonnées de Nadine BELY sophrologue, partenaire de la Plateforme Seltzer des Aidants depuis plusieurs années dans le cadre des activités " Un temps pour soi ".





Contactez-nous !

Coordinatrice Nord 05, Laëtitia BUCCI : 06 88 07 49 65
118, route de Grenoble 05107 Briançon

Coordinatrice Centre 05, Perrine YVANT : 06 38 78 40 43

Coordinatrice Sud 05, Inès DEVESTEL : 06 75 75 76 68
6, rue Capitaine de Bresson 05000 Gap

Courriel : plateforme-aidants@fondationseltzer.fr
Site : www.fondationseltzer.fr

