Les bienfaits du yoga du rire (S. PETRICH)

Objectifs

Intégrer les techniques du yoga du rire pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et relationnel des publics en structure médico-sociale, en intégrant cette approche dans sa pratique professionnelle.

Formateur.trice

Sophie Petrich

Sophie PETRICH est infirmière diplômée d'État, cadre de santé spécialisée en gérontologie, et ingénieur-maître en management des organisations médicosociales. Forte de plus de 20 ans d'expérience en gériatrie, elle intervient en formation auprès de professionnels du secteur sanitaire et médicosocial.

Titulaire d'un Diplôme Universitaire en soins palliatifs et accompagnement, elle enrichit ses interventions par une approche globale de la personne.

Tarifs

Nous contacter pour un devis

Organisation

Construction du groupe :
12 personnes

Public et Prérequis

Personnel non soignant, soignant en contact avec les résidents.

Contenu

Contenu :

La joie de vivre, l'optimisme et la quiétude sont des ingrédients essentiels dans l'accompagnement des résidents en EHPAD. Comme l'écrivait Victor Borge, « Le rire est la plus courte relation entre deux personnes. »

Le Yoga du Rire – Santé est une méthode innovante, accessible à tous, qui conjugue respiration, relaxation et exercices ludiques pour développer un mieux-être physique, mental et émotionnel. Cette pratique repose sur l'intégration de techniques issues du yoga (respiration), de la méditation (détachement) et d'une approche positive de la psychologie moderne.

La pratique régulière du Yoga du Rire permet de :

- Aider à prendre du recul et se mettre à distance d'évènements difficiles,
- Retrouver un élan vital et favoriser la concentration,
- Prévenir et soulager certains troubles musculo-squelettiques,
- Gérer plus sereinement le stress et les tensions du quotidien,
- Cultiver la joie, l'optimisme et l'enthousiasme dans la relation d'aide.

Un rire partagé détend, stimule la chimie positive du corps et du cerveau, mais ouvre aussi à une réflexion plus profonde : la joie ne dépend pas seulement de ce qui nous arrive, mais de ce que nous choisissons de provoquer et de diffuser autour de nous.

À travers les ateliers de rire, les participants apprennent à :

- Initier volontairement le rire et l'offrir comme un sourire,
- Développer une attitude de bienveillance et de plaisir partagé,
- Utiliser le rire et le sourire comme des outils quotidiens de bien-être,
- Favoriser un climat relationnel positif et porteur dans les équipes comme auprès des résidents.

Un outil au service de la santé globale

Reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé, le Yoga du Rire s'inscrit pleinement dans la démarche de la Charte d'Ottawa pour la Promotion de la Santé, visant un bien-être physique, mental et social complet.
Complémentaire de la sophrologie par son côté ludique, il offre aux participants un savoir-faire pratique pour mieux s'adapter à leur environnement, avec optimisme et quiétude, à tout âge de la vie — la doyenne de nos groupes ayant 104 ans.

Programme de formation : Ce programme est adaptable soit :

- Sur une journée, journée de découverte sous la forme d'atelier pour apprendre à pratiquer cette pratique.

- Sur deux jours, les professionnels repartent avec une méthode pour pratique avec les résidents de courtes pauses-rire dans le cadre des temps d'animation mais aussi de leurs soins quotidiens.

Contenu de la formation sur 1 journée : journée de découverte

Introduction

- Accueil des participants,
- Présentation de l'intervenant,
- Tour de table (présentation de chacun, parcours, demande spécifiques),
- Présentation du déroulement de la formation entre théorie et travail de groupes**,**

Théorie expérience

- Présentation
- Définitions et Charte d'Ottawa
- Etudes scientifiques

Analyse méditation

- Rôle du professionnel et travail de groupe :
- Les différents rires et exercices,
- Explication de la démarche et sa règle d'or
- Personnalisation de la démarche,
- Outils et pratique évaluative,
- Temps pour une véritable rencontre avec le résident et sa famille,
- Le confort du résident.

CONTENU DE LA FORMATION – 2 journées

1ère journée : Idem que la journée découverte

2ème journée :

Théorie expérience

- Les spécificités selon les pathologies et possibilités (différentes situations seront présentées)
- Pratique avec un groupe de résident dans le cadre d'une animation

Analyse

- Rôle du professionnel,
- Travail de groupe : les différents rires et exercices,
- Adaptations et personnalisation de la démarche,
- Gestion des émotions,
- Les techniques corporelles antalgiques et leur maniement, l'apport de la sophrologie dans cette prise en charge,
- L'impact sur la prise en charge de la douleur,

- Qualité, continuité et cohérence de la prise en charge de la douleur des résidents en équipe pluridisciplinaire.

Evaluation

- Quizz et présentation d'un rire par chaque professionnel
- Concours des talents du rire

Moyens pédagogiques :

Construction de connaissances par une démarche active et réflexive de la part des participants.

Apports théoriques et échanges sur des situations rencontrées par le formateur et les participants.

Mises en situation, analyse de film

Remise d'une documentation pédagogique.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation :

Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur. Évaluation des apports de la formation : Quizz – questionnaires . Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).